



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Morbus Parkinson aus der Sicht der TCM. Behandlung mit Shiatsu (Werner Brünner)

Morbus Parkinson ist eine Krankheit, die leider bis heute noch nicht heilbar ist. Ich arbeite seit Jahren mit Menschen, die an dieser Krankheit leiden und aus diesem Anlass hielt ich einen Vortrag vor der Österreichischen Gesellschaft für Morbus Parkinson und der Parkinson Selbsthilfegruppe Oberlaa, dessen Inhalte ich hier darstellen möchte.

Es sind einige wichtige Erkenntnisse aus dieser Arbeit entstanden. Zum einen ist es wichtig zu erlernen, wie man am besten mit der Krankheit umgehen kann, und zum anderen, wie auch die Angehörigen am besten mit der Krankheit umgehen können. Ein anderer Hauptpunkt ist die Stressinkontinenz. Beruhigen und „da sein“ ist das Wichtigste überhaupt. An diesem Punkt ist Shiatsu geradezu ideal geeignet Patienten mit Morbus Parkinson zu behandeln, aber auch die Angehörigen unterliegen einer großen Belastung. Und auch hier ist Shiatsu sicher eine gute Behandlungsform, um eine Basis für die Betreuung der Kranken zu schaffen.

Natürlich liegt auf der Hand, dass diese Betreuung interdisziplinär stattfinden muss. ÄrztInnen und TherapeutInnen sind in die Behandlung ebenfalls eingebunden und gegebenenfalls einzubinden, denn die Erfahrung zeigt, dass bei umfassender Betreuung die Krankheit einen langsameren Verlauf nimmt.

Im ersten Stadium der Krankheit ist es von medizinischer Seite her üblich, hochdosierte Medikamente (Azetylcholinesterase-Blocker, Dopamin) zu verabreichen, um den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Das letzte und auch aggressivste Stadium der Krankheit führt zu einer Hochspannung in der Muskulatur die der Patient nicht mehr lösen kann. Man könnte hier von, man verzeihe den Ausdruck, Ganzkörper-Stagnation sprechen. Der Muskeltonus ist am ganzen Körper derart hoch, dass massive Bewegungseinschränkungen die Folge sind und der Patient nicht mehr in der Lage ist selbstständig und ohne Hilfe zu gehen oder auch nur aus dem Rollstuhl ins Bett zu kommen.

Hierbei sind tiefe Shiatsu-Techniken nötig und stagnationslösende Bewegungen. In den meisten Fällen wird man allerdings über leichte Rotationen in den Gelenken nicht hinauskommen, da zumeist Kontrakturen in der Muskulatur entstehen. Mit Dehnungen kann man auch diesem Verlauf entgegenwirken. Allerdings ist das auch von der Frequenz der Behandlungen abhängig. Zumindest sollten pro Woche ein bis zwei Behandlungen stattfinden. Die besten Ergebnisse konnte ich mit halbstündigen Sitzungen 3x pro Woche erzielen, immer mit einem Tag Pause dazwischen.

Ein weiterer Aspekt der Behandlung ist die große Sturzangst, da die Kranken nicht in der Lage sind, einen Sturz selbständig abzufangen. Dadurch entstehen oft schlimme Verletzungen, die diese Angst dann noch verstärken.

In Anlehnung an den Vortrag möchte ich den Artikel in zwei Teilen gestalten. Zuerst werde ich den Begriff "Shiatsu" erklären und über die Philosophie, die dahinter steht, sprechen. Danach werde ich auf die Krankheit Parkinson eingehen.



Was ist Shiatsu?

Shiatsu bedeutet übersetzt „Daumendruck“ und ist eine Behandlungsmethode, die sehr eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin verbunden ist. Sie beinhaltet verschiedene Druck- und Dehntechniken. Es werden so genannte „Meridiane“ behandelt, das ist jener Bereich, wo die Energie fließt. Diese Meridiane überziehen nach dem asiatischen Vorstellungsmodell den



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

ganzen Körper. Die asiatische Vorstellung geht davon aus, dass das Blut (Xue genannt) durch den Körper zirkuliert und gemeinsam mit dem Qi (der Lebensenergie) den Körper versorgt.

Was ist dieses Qi, diese Lebensenergie?

Dazu eine Frage: Was ist es denn, was uns ein Leben lang in einem kleinen Fenster hält, bei einer Temperatur von nicht ganz 37° C? Hier wird eine Wärmeenergie gemessen. Fällt diese Wärmeenergie unter 34°, ist es tödlich, über 42° ebenfalls. Ein zweites Beispiel wäre elektrischer Strom. Jeder von Ihnen hat elektrischen Strom im Körper. Die Nerven-Leitbahnen funktionieren mit einer Spannung von ca. 70 Millivolt.

Wenn wir im Zusammenhang mit Shiatsu von Qi (oder, japanisch, Ki) sprechen, meinen wir im Speziellen die universelle Energie, die unsere geistigen, seelischen und körperlichen Funktionen entstehen lässt und aufrecht erhält. Sie kennen vielleicht das Yin/Yang-Zeichen. Das ist nach der fernöstlichen Philosophie ein komplettes Lebensmodell. Die gegensätzlichen Eigenschaften von Yin und Yang ergänzen einander und sind von einander abhängig. Sie bringen sich gegenseitig hervor und kontrollieren sich. Nimmt Yin ab, dehnt sich Yang aus und umgekehrt. Und da alles, was existiert, Yin- und Yang-Eigenschaften in unterschiedlicher Ausprägung hat, können Yin und Yang nur relative Angaben sein.

Yin und Yang kann man - und ich beschränke mich hier auf nur wenige Beispiele - grundsätzlich folgende (gegensätzliche) Eigenschaften zuordnen:

YANG	YIN
Himmel	Erde
männlich	weiblich
aktiv	passiv
Tag	Nacht
warm	kalt
außen	innen
hell	dunkel

Aus dieser Philosophie entstand ein zweites Modell, ein energetischer Kreislauf. Damit man sich ein bisschen vorstellen kann, wie der Körper nach dem asiatischen Modell funktioniert:

Die Nieren erzeugen ein Feuer, das über den Magen (traditionell als Kochtopf vorgestellt/dargestellt) die Nahrung verdampft und nach oben in den Körper bringt. Der Deckel ist die Lunge, die den aufsteigenden Dampf kondensiert und im Körper verteilt. Von außen kommt noch die Atemluft dazu und wird mit dem Qi der Nahrung vermengt. Das ist genau das, was uns am Leben erhält. Dieser Kreislauf ist ein eigener Meridian in der gesamten

Meridianstruktur und heißt „3-facher Erwärmer“. Andere Meridiane, die bei Morbus Parkinson eine Rolle spielen, sind der Lebermeridian, der Nierenmeridian und auch das Blut.

Blut- und Säfteproblematik bei Morbus Parkinson

Gerade am Beispiel Morbus Parkinson ist das Zusammenspiel der einzelnen Elemente in der traditionellen chinesischen Medizin gut ersichtlich. Eines bedingt das andere. Wird ein Teil schwach, hat das Auswirkungen auf alle Elemente.

Von der westlichen Medizin her wissen wir, dass gerade bei Parkinson eine Austrocknung vorherrscht. Das bedeutet, dass das Blut an Qualität verliert, eindickt, die Sehnen und die Muskeln nicht so versorgt werden, wie sie versorgt werden sollten. Der zweite Punkt ist, dass das Blut ein Transportmittel im Körper ist, durch das Stoffe, die über den Darm und auch über die Luft dem Körper zugeführt werden, zu den Zellen transportiert werden. Die Nahrung wird soweit extrahiert, gefiltert und immer weiter zerlegt, bis die Stoffe vom Körper aufgenommen werden können. Dieser Vorgang funktioniert nur dann gut, wenn die Qualität des Blutes so ist, dass es dieser Aufgabe nachkommen kann.

Wir haben aber nicht nur Blut im Körper, sondern auch die sogenannten Säfte und damit spreche ich ein Problem an, dass leider immer wieder bei älteren Menschen zutage tritt. Es wird generell zu wenig getrunken und das kann in manchen Fällen sogar bis zur Dehydrierung führen, die bei rechtzeitiger Einlieferung ins Spital noch abgefangen werden kann. Das ist deshalb erwähnenswert, da bei Überschreitung eines gewissen Grenzwertes auch im Spital nicht mehr geholfen werden kann. Das würde dann zum Tod des Patienten führen. Ausreichend zu trinken ist also eminent wichtig!

Die Säfte sind dafür zuständig, dass man z.B. schwitzen kann, für die Gelenksflüssigkeit etc. Und sie sind notwendig, um Blut nachbilden zu können. Wenn wir vom Durchschnittsalter der Patienten ausgehen so ist auch hier von einer Schwächestruktur auszugehen und daher funktioniert die Nachbildung des Blutes nicht mehr so gut, oder zu langsam. Das bedeutet, dass nur mehr zu wenig hochwertiges Blut gebildet wird und dadurch sämtliche Körperfunktionen beeinträchtigt sind.

Wird das Blut schwach, muss es nachgebildet werden. Durch diesen Vorgang kommt es, wenn zu wenig getrunken wurde, zu „Säftemangel“, was zur Folge hat, dass der komplette Organismus geschwächt wird. Das äußert sich dann so, dass im muskulären Bereich, zu dem auch die Sehnen gezählt werden, eine Störung entsteht. Die Sehnen arbeiten nicht mehr richtig und dadurch entsteht, vom Hirn gesteuert (Dopaminmangel) der Tremor, das Schütteln, das bei Morbus Parkinson auftritt. In der westlichen Medizin werden Acetylcholinesterase-Blocker (Myesin und Acetylcholin sind Neurotransmitter die die Muskelbewegungen steuern) gegeben,

wir wollen uns allerdings die Krankheit aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin betrachten.

Die Niere ist in der chinesischen Medizin ein sehr wichtiges Organ, das zwei Aufgaben hat: Der Yin-Aspekt ist das Befeuchten, alles was die Verteilung im Körper anbelangt, immer unter der Voraussetzung, dass das Feuer der Niere alles andere am Leben erhält, den Motor darstellt. Der Yin-Aspekt der Niere bewirkt auch die Entgiftung, die Ausscheidung aller Stoffe, die der Körper nicht mehr braucht. Der zweite Aspekt der Niere, der Yang-Aspekt, die so genannte „Feuer-Niere“, ist u.a. auch zuständig für die Ausschüttung von Hormonen, wie z.B. Acetylcholin und Dopamin, die wichtige Botenstoffe für die Bewegungen des Körpers sind. Wenn das „Nierenfeuer“ schwächer wird, kann man sich vorstellen, dass die Nahrung nicht so richtig "gekocht und verdampft" (extrahiert) werden kann und so ein Mangelzustand entsteht. Das äußert sich bei Morbus Parkinson z.B. im Gang. Die Pendelbewegung der Arme funktioniert nicht mehr so richtig, der Gang wird unsicher, die Bewegungen verlangsamen sich.

Stress-Inkontinenz

Ein weiteres Symptom bei Parkinson (auch hier ist die Hormonproduktion betroffen) ist die so genannte „Stress-Inkontinenz“, d.h. wenn jemand in Stress kommt, sich geärgert hat, verstärken sich die Symptome. Zum Ausgleich wäre es wichtig, so viel wie möglich an Beruhigung, an Schlaf, an Ruhe, an Erholung, an Genießen (das ist auch sehr wichtig) zu bekommen, damit die Symptome reduziert werden können.

Wir sind hier an einem weiteren wichtigen Punkt angelangt, der zeigen soll wie wichtig Entspannung und Ruhe ist. Am meisten leiden die Erkrankten am Tremor, dem Schütteln der Extremitäten. Den Patienten ist das klarerweise sehr unangenehm. Man ist, sozusagen aus der Anonymität gerissen. Es wird als Belastung empfunden wenn andere Menschen bemerken, dass man unter dieser Krankheit leidet. Also versuchen die meisten Patienten diesen Tremor mit Gewalt zu unterdrücken und spannen sich immer mehr an. Das hat allerdings zur Folge, dass sich der Tremor eher verstärkt, was zu noch mehr Anspannung führt und den Tremor abermals verstärkt.

Die Patienten bewegen sich in einem Teufelskreis aus dem sie ohne Einfluss von außen nicht mehr herauskommen. Hier kommen auch die Angehörigen ins Spiel, die oft auch zu wenig über die Krankheit wissen und vom Erkrankten verlangen, er möge sich doch „zusammenreißen“. Dass allerdings ist das einzige, was er nicht kann. Er oder sie versucht das zwar, aber das löst Stress aus und der Tremor verstärkt sich.

Aufklärung ist bei den Angehörigen deshalb unbedingt notwendig. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen. Einige Teilnehmer haben nach einem Vortrag über Parkinson in der Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa (der die Grundlage für diesen Artikel bildet) noch mit mir gesprochen und sich Ratschläge geholt. Ein Ehepaar war auch dabei, bei dem sie erkrankt war. Sie standen beide vor mir und ihr war die Anspannung anzumerken. Gleich darauf setzte wieder der Tremor ein und das war ihr sichtlich unangenehm. Sie versuchte ihn zu unterdrücken und zitterte daraufhin noch mehr. Ihr Gatte hat sie daraufhin recht barsch angesprochen mit den



Worten „Jetzt rei Dich doch mal zusammen“. Sie war den Tränen nahe, weil ihr das nicht gelang. Ich habe daraufhin einfach nur meine Hand in ihren Nacken gelegt. Sanft und beruhigend, mit leichter Kreisbewegung. Die Wärme und die sanfte Berührung haben sie sofort beruhigt und der Tremor ist auf der Stelle verschwunden. Dem Gatten habe ich dann auch erklärt warum, dass nur so funktionieren kann. Natürlich kommt der Tremor wieder, aber es ist einfach ein schönes Gefühl für den/die PatientIn wenn der Tremor mal, wenn auch nur für kurze, begrenzte Zeit, verschwindet.

Der Bezug zu Shiatsu ist der, dass jemand, wenn er sich so richtig wohl fühlt, entspannt ist, seine Atmung tief ist und er unter Umständen gar nicht mehr aufstehen möchte. In so einer



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Situation ist auch der Körper in einem harmonischen Zustand und die Produktion der Säfte, der Hormone und der Neurotransmitter kann optimal (auf den jeweiligen Organismus bezogen) funktionieren.

Für den Alltag heißt das, dass es wichtig ist, regelmäßig Entspannungsübungen zu machen wie Atemübungen oder Qi Gong. Weder die chinesische Medizin noch die westliche Medizin können Parkinson heilen. Aber man kann damit ganz gut leben, wenn man einige Dinge beachtet. Jeder Einzelne ist hier gefordert, Schritte zu setzen, etwas zu tun, damit sich sein Zustand bessert.

Shiatsu-Behandlung

Ich möchte noch einmal ganz kurz auf die Shiatsu-Behandlung eingehen: Die Druck- und Dehn-Techniken habe ich schon erwähnt, die zum Ziel haben, die Meridiane durchgängiger zu machen. Dadurch kann sich das Qi, die Lebensenergie, besser in den Meridianen bewegen. Diese Meridiane kann man sich vorstellen wie einen Flusslauf (anstelle des Wassers fließt Energie), der auch immer wieder stagniert, wo Schleusentore geschlossen sind. Ein Meridian, der für die Parkinson-Erkrankung auch ganz wesentlich ist, ist der Milz/Pankreas-Meridian.

Auf den Meridianen liegen die so genannten Akupunkturpunkte (Tsubos), über die ein spezifischer Reiz an den Körper gesendet werden kann – bei der Shiatsu-Behandlung geschieht dies mit Daumendruck. Man kann so einzelne Organe beeinflussen bzw. Wirkungen in verschiedenen Körperregionen hervorrufen. Dies ist wissenschaftlich erwiesen und sogar messbar. Man darf aber nicht erwarten, dass diese Wirkung sofort eintritt, wie wenn man einen Schalter umlegt. Der Körper braucht eine Reaktionszeit, nichts funktioniert schnell.

Zumeist sind ältere Menschen von dieser Krankheit betroffen und Altern bedeutet auch Verlangsamung auf allen Ebenen. Das ist zu berücksichtigen, da die meisten Menschen die Erwartung hegen, dass man bloß mal kurz wo hingreift und alles ist wieder ok. Da besteht Erklärungsbedarf.

Eine sehr wirksame Art der Behandlung ist auch die Wärmebehandlung oder Moxibustion. Dabei wird an einzelnen Körperbereichen oder Akupunkturpunkten mit Beifußkraut (Moxa) ein Wärmereiz gesetzt. Mit Wärmebehandlungen habe ich gute Erfolge erzielt, um auch die Niere zu stärken. Wie bereits oben erwähnt, haben wir es zumeist mit älteren Menschen zu tun und da sind Wärmebehandlungen im unteren Rücken mehr als angenehm. Dem Körper wird Energie von außen zugeführt und das hilft dem gesamten Organismus. Wenn kein Moxa-Kraut zur Verfügung steht so hilft eine einfache Wärmeflasche, regelmäßig angewendet, ebenfalls.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Einer der wichtigsten Aspekte von Shiatsu ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Diese sind umso aktiver, je wohler Sie sich fühlen. Auch Sie selbst können täglich viel zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, sich Gutes tun, sich Freude machen, harmonisch leben. All das trägt letzten Endes zu Ihrer Gesundheit bei.

Ursachen aus der Sicht der TCM

Ich möchte nun nochmals auf die Ursachen von Parkinson aus chinesischer Sicht hinweisen: Der Blutmangel ist ein ganz wesentlicher Punkt. Dieser entsteht dann, wenn mehr Blut verbraucht wird als nachgebildet werden kann und hier ist die Zufuhr von Flüssigkeit von außen ein ganz entscheidender Faktor. Es wird viel zu wenig getrunken. Auch ist es ganz wichtig, Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, der Kreislauf kann größere Mengen auf einmal nicht aufnehmen. Man sollte ca. 2 Liter pro Tag zu sich nehmen, Parkinsonkranke nach Möglichkeit mehr. Allerdings macht es nicht Sinn, größere Mengen Flüssigkeit auf einmal zu trinken, das kann nicht verarbeitet werden und wird ausgeschieden. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Organismus verfügbar ist, dickt das Blut ein und kann die Versorgung des Körpers bis in die kleinsten Kapillargefäße nur mehr mangelhaft bewerkstelligen.

Dadurch ist auch die Funktion der Leber betroffen, die eine ganz entscheidende Rolle bei der Ausschüttung von Verdauungsstoffen und der Aufspaltung der Nahrung spielt. Wenn die Leberfunktion schwach ist, wird der Körper daher ebenfalls immer schwächer und diesen Teufelskreis muss man durchbrechen. Das geht relativ einfach, indem man genug trinkt.

Auch Ein- und Durchschlafstörungen (primär Herz-Yin-Leere, das Herz ist über die Shao-Yin-Achse mit der Niere verbunden) haben, in weiterer Folge mit der Leberfunktion zu tun. Das Blut und auch Qi muss im ganzen Körper zirkulieren (das Yang kann durch ein zu schwaches Yin nicht im Körper gehalten werden). Ein ausgezeichnetes Yin-Tonikum ist z.B Bier (wenn es der Arzt erlaubt) oder Ginsengtee.

Ein- und Durchschlafstörungen entstehen, wenn die Substanz, also das Yin (wir sprechen hier von He-Yin-Leere) schon so schwach ist, dass das Yang (Wei-Qi, das tagsüber an der Oberfläche zirkuliert und beim Schlafen gehen über Ni 1 in den Körper eintritt um die Organe zu schützen, zu nähren und zu befeuchten) nicht mehr im Körper gehalten werden kann und wieder nach außen diffundiert. Wir können nur dann gut schlafen wenn auch im Inneren das Gleichgewicht der Kräfte von Yin und Yang herrscht. Ist das Yin schwach, so folgt das Yang seinem Drang nach außen und man kann nicht mehr schlafen.

Bier ist ein Yin-Tonikum und hilft dabei das Yang im Inneren zu halten. Ich habe diese Empfehlung einigen Patienten auf unseren Pflegestationen gegeben und bekam die positive Rückmeldung der betreuenden Pflegeschwestern, dass sie dadurch die ruhigsten Nachtdienste



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

hatten. Also, wenn nicht vom Arzt verboten, sicher ein gutes Mittel um einen erholsamen Schlaf zu fördern. Erwähnen sollte ich vielleicht noch, dass wir hier von medizinisch vertretbaren Dosierungen reden. Es sollte nicht so verstanden werden, dass dies eine Aufforderung zu hemmungslosen Gelagen mit ungewissem Ausgang ist. Aber ich denke, dass versteht sich ja von selbst.

Die Leberfunktion ist auch sehr stark psychisch beeinflussbar („Was ist dir über die Leber gelaufen?“, „Mir steigt die Galle hoch“, etc.). In der chinesischen Medizin nennt man das Entstauen der Leber, Leber-Wind (chinesisch Nei Feng). Alle diese Symptome spielen bei Morbus Parkinson-Erkrankung eine große Rolle.

Was können Erkrankte und ihre Angehörigen unterstützend machen?

Aus diesen Ausführungen geht deutlich hervor, dass es jeder Einzelne in der Hand hat, etwas zur Verbesserung seines Zustandes zu tun:

- Trinken!
- Sich entspannen (Shiatsu, Atemübungen, Qi Gong)
- Sich Gutes tun (das Leben genießen, sich freuen)
- Harmonisch leben (Ärger und Stress absolut vermeiden)

Abschließend möchte ich nochmals anführen, wie wichtig die Betreuung nicht nur bei den Patienten, sondern auch bei den Angehörigen ist. Das Pflegepersonal sollte auch eingehend in dieser Richtung geschult werden. Das Wichtigste ist es nun mal, die Lebensqualität solange wie möglich aufrecht zu erhalten. Es ist ein absolut entwürdigender Zustand für die einfachsten Tätigkeiten Hilfe zu benötigen. Die psychische Belastung die daraus entsteht verschlimmert alle Beschwerden und die Vorstellung, dass man jahrelanges Dahinvegetieren vor sich hat, erschreckt wohl jeden.

Shiatsu kann hier einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten und man könnte sich auch hin und wieder am Abend ein Bierchen gönnen um ebenfalls gut und erholsam zu schlafen. Das kann ja nicht schaden.

© Werner Brünner, Shiatsu-Lehrer und -Praktiker in Stockerau, www.shiatsu-in-stockerau.at
(Überarbeitung eines Vortrags vom 14. März 2007 in der Seniorenresidenz am Kurpark Oberlaa)
Bildquelle: Gerd Altmann (www.pixelio.de)