



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 1, 2022

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die unter verschiedenen Symptomen wie brain fog, eingeschränkter Belastbarkeit, Atemnot, verschiedenartigen Schmerzen uvm. leiden:

Post-Covid-Syndrom – was kann ich tun?

Shiatsu kann bei der Behandlung von Long Covid unterstützen.

Leidest du unter folgenden Symptomen oder kennst jemanden, auf den dies zutrifft:

- Fatigue, eine quälende Form von Müdigkeit und Erschöpfung
- brain fog = «Gehirnnebel», der Konzentrationsstörungen verursacht, evtl. erzeugt durch kleine Entzündungen im Gehirn
- generell eingeschränkte Belastbarkeit
- Atemnot
- Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen
- länger andauernder Geschmack- und Geruchsverlust
- neurologische und psychische Beschwerden wie Sensibilitäts- oder Schlafstörungen, Ängste, Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen

Dazu ein Gedankenexperiment: die «Löffeltheorie». Dabei geht es um den Umgang der eigenen Ressourcen. Die Löffel stehen dabei für die Energiereserve. Gesunde Menschen haben einen grossen Vorrat an Löffeln während Menschen mit gesundheitlicher Einschränkung nur eine bestimmte Anzahl Löffel pro Tag zur Verfügung haben. Da jede Aktivität einen Löffel kostet, muss man sich gut überlegen, wofür dieser eingesetzt wird. Die wellenartig auftretende Fatigue verlockt die betroffene Person zum Beispiel in ruhigen Phasen mehr zu erledigen, zu früh in den Beruf einzusteigen oder auch mehr Sport zu treiben. Du kannst dir vorstellen, dass damit die Löffel rasch aufgebraucht sind und ein Rückfall droht.

Erkennst du dich anhand der aufgelisteten Symptome? Aus komplementärtherapeutischer Sicht sehen wir Shiatsu Therapeut*innen diese Symptome grundsätzlich als Erschöpfung, als Bedürftigkeit an. **Wir stärken das Yin (die Substanz, das Nährende) und bauen das Qi (die Lebensenergie) auf.** Damit fördern wir deine Selbstregulation, die aus dem Gleichgewicht geraten und geschwächt ist.

Wir nehmen deine Ängste und Beschwerden ernst, begleiten dich in deinem Genesungsprozess, helfen dir deine Körperwahrnehmung zu verbessern und achten darauf, dich nicht zu überfordern.

Shiatsu aktiviert den Parasymphikus, den beruhigenden Teile des autonomen Nervensystems (siehe auch Inspirationsbrief Nr. 4, 2021). Dies senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz, führt zu vertiefteren und freieren Atmung und reduziert die Muskelspannung. Shiatsu hilft dir deinen **Körper besser zu spüren, zur Ruhe zu kommen und im Moment zu bleiben**. Die sanften Berührungen verstärken die **Tiefenentspannung**.

Quelle: Anita Oswald 2022, «Shiatsu in der Behandlung des Post-Covid-Syndroms»

Falls du Mühe hast loszulassen, einmal entspannen möchtest, wieder Vertrauen in eine mögliche Genesung aufbauen möchtest, dann nimm bitte Kontakt mit mir oder einer anderen Komplementärtherapeut*in auf. Wir helfen dir sehr gerne weiter.

Hoffnungsvolle Grüsse

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)