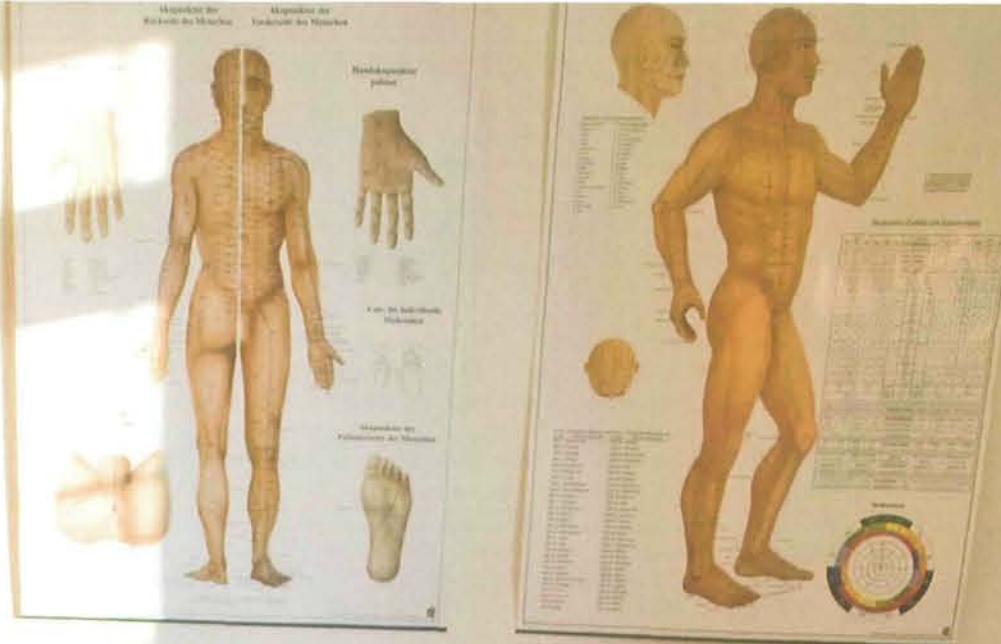


Wohltuend.
Shiatsu-Therapeutin Katerina Chrissochou löst beim Burnout-Patienten Josef Hardegger Blockaden in den Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen. Sie erreicht damit einen freien Fluss der Lebensenergie Qi.



Komplementäre Methoden erobern Psychiatrie Mit Shiatsu gegen Depressionen

Die chinesische und die japanische Medizin beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit Qi, der Lebensenergie, die durch den Körper fliesst. Shiatsu kann diesen Fluss aufrechterhalten oder wieder herstellen und wird erfolgreich auch in der Psychiatrie angewendet.

VON THOMAS VOGEL

«Shiatsu ist immer super entspannend», sagt der 58-jährige Josef Hardegger aus Uetikon ZH, legt sich rüchlings auf eine dicke, rund drei auf drei Meter grosse Matte und schliesst die Augen. Neben ihm kniet sich Katerina Chrissochou. Sanft beginnt sie ihn am Bauch zu massieren. Dabei fällt auf, dass sie nicht einfach massiert, sondern immer wieder auf bestimmte Punkte mit dem Daumen einen Druck ausübt. Wenn Hardegger sein Gesicht schmerzhaft verzieht, kommentiert das die Therapeutin jeweils: «Da sind Sie blockiert.»

SHIATSU IST EINE SANFTE Druck- und Massage-technik aus der japanischen Medizin, die sich am besten mit «Fingerdruck» übersetzen lässt. «Genau wie Akupunktur und Akupressur konzentriert sich Shiatsu auf die Meridiane, die sich wie Flüsse durch unseren Körper ziehen und die Lebensenergie Qi transportieren», erklärt Bewegungstherapeutin Katerina Chrissochou. Die 29-Jährige arbeitet als Shiatsu- und Qi-Gong-Therapeutin in der psychiatrischen Privatklinik Hohenegg in Meilen ZH.

«Liegen nun Steine oder Sandbänke in diesem Fluss, blockieren sie ihn», macht die Therapeutin den Vergleich mit der Natur und lacht: «Ich mache sozusagen Gartenarbeit im Meridian, indem ich die Steine wegräume.» Denn solche Blockaden stören gemäss der fernöstlichen Medizin unser physisches und psychisches Gleichgewicht. «Das kann zu Unwohlsein, Antriebslosigkeit, Bluthochdruck, aber auch zu Schmerzen oder zum Beispiel Verstopfung führen», erläutert Chrissochou.

Auslöser für solche Blockaden können Verspannungen, Stress und Nervosität sein, aber auch Schlafstörungen, Müdigkeit und Energiemangel, Verdauungsprobleme, Störungen des vegetativen Nervensystems, Menstruations- und andere gynäkologische Beschwerden, Atemwegserkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, akute oder chronische Schmerzen, Störungen des Bewegungsapparates. Aber auch psychische Probleme wie Depressionen stören den Qi-Fluss.

Mit Hilfe von Shiatsu lösen Therapeuten diese Blockaden. Das erreichen sie, indem sie mit Druck der Finger, Handflächen, Ellbogen und Knie, aber auch durch Dehnungen, Rotationen und sanfte Berührungen die Energiekanäle bearbeiten. Dabei arbeiten Therapeuten mit ihrem Körper und dem Körpergewicht und stellen sich auf die Bedürfnisse des Patienten ein. «Ich muss mich jeweils herantasten und die richtige Dosis Druck finden, um zu wissen, was der Patient jetzt braucht», sagt Chrissochou.

SHIATSU FUNKTIONIERT also nur durch die Zusammenarbeit des Therapeuten mit dem Patienten oder, wie Hardegger sagt: «Es ist wichtig, sich total fallen zu lassen.» Und das sei gar nicht so einfach. Der ehemalige Produkt-Manager verbrachte drei Monate in der Klinik Hohenegg. Diagnose: Burnout nach Verlust der Arbeitsstelle. «Ich fühlte mich nach diesem Rauswurf völlig wertlos und von der Wirtschaft nicht mehr gebraucht», beschreibt er seine damaligen Gefühle. «Ich fiel in ein grosses schwarzes Loch.» Am meisten belastete ihn, dass er laut eigenem Empfinden keine Wertschätzung mehr er-



BREITES SPEKTRUM. Shiatsu ist nicht einfach eine japanische Massage-technik, sondern arbeitet auch mit Druckpunkten (zuoberst) oder schröpft den Patienten (unten), um Schmerzen zu beseitigen.



«Heute noch komplementär, in 20 Jahren Schulmedizin!»



Foto: Thomas Vogel

Vorbei sind die Zeiten, in denen psychisch angeschlagene Menschen in Gummizellen gesteckt und mit Elektroschock behandelt wurden. Heute setzen Therapeuten in der Psychiatrie immer mehr auf komplementärmedizinische Therapien. Dr. Toni Brühlmann, ärztlicher Leiter der psychiatrischen Privatklinik Hohenegg in Meilen ZH, erklärt warum.

Wie muss ich mir eine moderne psychiatrische Behandlung vorstellen?

Dr. Toni Brühlmann: Eine umfassende Behandlung findet heute mit verschiedenen Elementen statt. Das ist einerseits die klassische Psychotherapie mit Einzel-, aber auch Gruppengesprächen sowie dem Einsatz von Medikamenten. Andererseits gibt es verschiedene Spezialtherapien – dazu gehören auch komplementärmedizinische Anwendungen.

Was bedeutet für Sie komplementär?

Komplementär heisst ergänzend. Das sind also Methoden, die zusammen mit der etablierten Schulmedizin angewendet werden, verbunden mit dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit.

Wie sieht eine Psychotherapie aus?

Das ist eine reine Gesprächstherapie zwischen Arzt und Patient. Damit erhalten Therapeut und Patient Einsichten in die Verhaltensweisen des Patienten – zum Beispiel wie er mit Problemen umgeht. Voraussetzung dazu ist ein vertrauensvolles therapeutisches Verhältnis. Die Chemie sollte stimmen.

Muss demnach der Therapeut immer lieb und verständnisvoll sein?

Durchaus nicht. Man darf nicht der Meinung sein, es müsse immer ein Wohlwollen vorhanden sein. Der Therapeut darf und muss sogar schwierige Themen ansprechen, die der Patient bisher zur Seite schob. Der Patient muss gefordert werden und muss vor allem an sich arbeiten. Er sollte sich selber reflektieren.

Wie unterscheidet sich die komplementärmedizinische Anwendung von der Psychotherapie?

Komplementäre Ansätze sind nicht primär auf das Gespräch ausgelegt, sondern es sind mehr körperorientierte Therapien. Die Verbesserung des Körperempfindens ist dabei sehr wichtig.

Was heisst das konkret?

Da gibt es zum Beispiel den Ansatz, etwas kreativ mit den Händen zu schaffen oder zu basteln wie bei der Mal- oder der Ergotherapie. Dabei bespricht der Therapeut das Geschaffene mit dem Patienten. Bei den komplementären Therapien wie Shiatsu, Qi Gong oder Feldenkrais arbeitet der Therapeut am und mit dem Körper des Patienten.

Wie hoch ist die Akzeptanz dieser Methoden?

Diese Methoden wurden von den Patienten wie auch von den Ärzten sehr gut angenommen, und ich denke, dass sie sich innerhalb weniger Jahre etablieren werden.

Welchen Stellenwert haben diese Methoden in der Schweiz?

Wir bemerken ein gesteigertes Interesse der Öffentlichkeit für komplementäre Methoden. Deshalb, denke ich, werden sie zunehmend in die psychiatrische Behandlung integriert, und zwar nicht nur in Alternativkliniken, sondern in allen Bereichen der Psychiatrie. Es gibt inzwischen auch schon etliche Kliniken, die solche Methoden routinemässig anwenden.

Wie sehen Sie die Zukunft?

Ich denke, es kommen immer neue Therapien hinzu, und was heute als komplementär gilt, kann schon in 20 Jahren psychiatrische Standardbehandlung – also Schulmedizin – sein. Das zeigte sich bereits in der Vergangenheit. So sind bei uns zum Beispiel Entspannung nach Jakobson oder Bewegungstherapie nicht mehr eine Ergänzung, sondern seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der psychiatrischen Behandlung.

Interview: Thomas Vogel

fuhr und feststellen musste, «dass ich mit 58 Jahren bereits zum alten Eisen gehöre». Das führte so weit, dass Hardegger Existenzängste plagten und er die Lebensfreude verlor.

Nach einer ersten erfolglosen Burnout-Behandlung und einer Schulteroperation entschied er sich nach mehr als einem Jahr Leiden für eine stationäre Behandlung in der Hohenegg. «Das war anfänglich gar nicht so einfach», schilderte Josef Hardegger den Prozess, bis er für eine psychiatrische Behandlung bereit war. «Das hat immer etwas

chiedensten Methoden zur Auswahl (siehe auch Interview). «Ich machte neben Shiatsu noch Qi Gong, Entspannungs- und Meditationstherapie.»

Das ist für Dr. Brühlmann fast typisch. «Zwei Drittel unserer mehrheitlich depressiven Patienten nehmen verschiedene komplementärmedizinische Therapien in Anspruch», sagt er. «Die Patienten haben diese Methoden sehr gut angenommen.» Kein Wunder: Wie eine kleine interne Umfrage in der Hohenegg zeigte, erzielen sie damit gute



WOHLTUENDE MASSAGE. «Eine Blockade des Energieflusses Qi kann zu einem psychischen Ungleichgewicht führen.»

Katerina Chrissochou, Shiatsu-Therapeutin und Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern

den Nachgeschmack, dass man nicht ganz normal sei.»

Das kennt auch Dr. Toni Brühlmann. Er ist der ärztliche Direktor der Hohenegg und bedauert, dass die Psychiatrie immer noch einen eher schlechten Ruf hat. Zu Unrecht, wie heute auch Hardegger weiss: «Sie zeigten mir hier Wege auf, Probleme zu erkennen und zu lösen.» Dazu stehen die ver-

Erfolge. Demnach verringerte Shiatsu die Begleitsymptome der psychischen Erkrankung wie Schmerzen, Verstopfung, Bluthochdruck oder innere Unruhe deutlich und half den Patienten, Emotionen zuzulassen. Qi Gong brachte gute entspannende Wirkungen und ermöglichte den Patienten eine Distanzierung von ihren Problemen. «Meditation half den Patienten, besser mit Ängsten

sopain®

kleine und grosse Halsschmerzen passende Lösung



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, 4002 Basel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Frei in allen Apotheken Drogerien erhältlich



Die mobile Gourmetküche

Gästemenus der Extraklasse

«Menu Mobiles», das sind Gästemenus bester Qualität – gekühlte und portionenweise verpackte Fertiggerichte für Mahlzeiten-Dienste, Altersheime, Mensen, Betriebsküchen, Firmenbistros und Schichtbetriebe. «Menu Mobiles» liefert eine grosse Auswahl kompletter Mahlzeiten, auch Diät- und Schonkost. Immer frisch und fein. «Menu Mobiles» lässt sich vor Ort einfach und schonend regenerieren. So ist der Genuss im Handumdrehen servierbereit.

- ★ Frisch gekochte, komplette Mahlzeiten aus hochwertigen, geprüften Rohstoffen.
- ★ Schonend schockgekühlt auf +2°C (kein Tiefkühlen!): Geschmack, Nährstoffe und Inhaltsstoffe bleiben erhalten.
- ★ Preisgekrönte 3-Kammer Verpackung für optimale Präsentation.
- ★ Einfaches und sicheres Aufwärmen der Speisen.

Traitafina

Traitafina AG | CH-5600 Lenzburg 1 | Tel. 062 885 21 21 | Fax 062 885 21 31
info@traitafina.ch | www.traitafina.ch



Stirnhöhlen dicht? Die frische Kraft der Natur hilft.

Bei akuten und chronischen Beschwerden.

A.Vogel

A.Vogel Stirnhöhlen-Spray und -Tabletten:
– Bei entzündeten Stirn- und Nasennebenhöhlen
– Für ein befreites Durchatmen
– Natürlich wirksam und besonders schonend
www.avogel.ch

Der doppelte Schutz von SIGNAL Sensitive

Die SIGNAL Sensitive Zahnbürste reinigt Ihre Zähne dank neuester Technologie äusserst schonend und effizient. Damit ist sie die ideale Ergänzung zur SIGNAL Sensitive Extra Zahnpasta.



SIGNAL hat mit SIGNAL Sensitive eine neue Zahnbürste lanciert, die Plaque gründlich, aber auf schonende Weise entfernt. In der jüngsten Innovation von SIGNAL stecken über 40 Jahre Forschung und Erfahrung.

Die neue SIGNAL Sensitive unterscheidet sich von anderen Zahnbürsten dadurch, dass ihr Bürstenkopf kegelförmige Borsten und abgerundete Standardborsten kombiniert. Die kürzeren, farbigen Standardborsten in der Mitte gewährleisten eine effiziente Reinigung der Zahnflächen. Sie umgibt ein Ring feiner, spitz zulaufender weisser Borsten. Diese ermöglichen eine gründliche Reinigung an schwer zugänglichen Stellen.

Die SIGNAL Sensitive Zahnbürste ergänzt die SIGNAL Sensitive Extra Zahnpasta ideal. Diese Zahnpasta wurde speziell für empfindliche Zähne entwickelt. Sie enthält den Wirkstoff Kaliumcitrat, welcher empfindliche Zähne bereits ab der ersten Anwendung spürbar beruhigt. Der tiefe Abrasionswert (RDA-Wert ca. 37¹) stellt zudem sicher, dass der Zahnschmelz beim Zähneputzen schonend gereinigt wird.

Für weitere Informationen:

Unilever Schweiz, Konsumentendienst, CH – 8240 Thayngen
Tel.: 0848 85 00 10 (Normaltarif)
oder online auf: www.signal-net.ch oder www.unilever.ch

¹ Quellenangabe: Imfeld, T. (2007), Universität Zürich – Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Expert's report on the relative dentine abrasion (RDA) of six tooth paste prototypes, provided by Unilever Italy Holdings S.r.l.

Signal

Wir tun alles für Ihr Lächeln.

umzugehen», sagt Dr. Brühlmann, «und mit Feldenkrais stellten die Therapeuten eine Stärkung des Selbstwertgefühles fest.»

So geht es auch Josef Hardegger. Die Schmerzen in den beiden arthrotischen

Knieen verschwanden fast vollständig, und auch seelisch fühlt er sich gestärkt: «Natürlich ist das Problem der Existenzangst nicht gelöst, aber ich lernte damit umzugehen», sagt er und fügt an: «Ich fand mit der Thera-

pie mein inneres Gleichgewicht wieder und lernte, auch einmal Nein zu sagen.»

In einigen Tagen geht Hardegger wieder nach Hause in ein – wie er sagt – «neues Leben».

SF zwei TV-THEMA

Depressionen können einen Sinn haben

Für einen Depressiven klingt es fast wie ein Hohn, wenn Psychiater behaupten, seine Krankheit habe einen Sinn. Schliesslich kennzeichnet genau das eine Depression – die absolute Sinnlosigkeit.

VON THOMAS VOGEL

Depressionen zählen zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO gehen davon aus, dass täglich drei bis fünf Prozent der Weltbevölkerung an Depressionen leiden. Das sind 120 bis 200 Millionen Menschen jeden Tag, und die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer De-



NEUE CHANCE. «Eine Depression bietet die Möglichkeit, das Leben neu zu ordnen.»

Dr. Hanspeter Flury, Psychiater

pression zu erkranken, wird auf 20 bis 30 Prozent geschätzt. Das bedeutet, dass jeder Dritte von uns in seinem Leben irgendwann eine schwere Depression durchmacht. Keine wirklich verlockende Aussicht – oder etwa doch? Denn glaubt man Psychiatern, hat eine Depression durchaus einen Sinn im Leben.

«In der Psychotherapie finden viele Patienten heraus, was bisher im Leben falsch gelaufen ist», betont Dr. Hanspeter Flury, Ärztlicher Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden AG. «Wenn jemand sich im Leben nur um die Arbeit kümmerte und nun im Burnout steckt, kann ihm die Krankheit die Möglichkeit geben, das zu erkennen.» Die Schwierigkeit sieht Dr. Flury vor allem darin, diesen Sinn mit einem Depressiven zu finden, denn «Depression ist primär eine Lähmung der Sinnhaftigkeit. Ein Depressiver sieht deshalb in nichts mehr einen Sinn und schon gar nicht in seiner Krankheit.»

Doch Forschungen zeigen auf, dass Depressionen sogar evolutionsbedingt Sinn machen. Prof. Randolph Nesse von der Universität Michigan stellte nämlich fest, dass ein Mechanismus existiert, um unerreichbare Ziele aufzugeben. Dieser steht nach neusten Erkenntnissen im Zusammenhang mit Depressionssymptomen. Sie setzen dann ein, wenn ein Ziel als unerreichbar erkannt wird, und senken die Motivation, es weiterhin zu verfolgen. So werden Ressourcen geschont, und der Mensch kann ein neues, realistisches Ziel anpeilen. Prof. Nesse glaubt, dass beharrliche Menschen mehr zu Depressionen neigen, da sie eher überambitionierte, für sie unerreichbare Ziele verfolgen.

«Die Depression bietet also längerfristige Anlässe, die Lebensziele genauer zu überdenken», ist Dr. Flury überzeugt. Um das zu können, muss der Depressive allerdings zuerst aus der Depression geführt werden. Danach kann eine Mehrheit ihre Krankheit überwinden, weiss der Psychiater. «Besonders wenn sie ihr Leben ändern und sich Gedanken über sich selber machen. Idealerweise ändert man seine Lebensziele schon, bevor der Ernstfall eingetreten ist», betont Dr. Flury. Oder bildhaft ausgedrückt: «Warten Sie nicht, bis der Keller unter Wasser steht. Drehen Sie den Wasserhahn ab, bevor Sie die Feuerwehr dazu brauchen.»

Infos: www.gesundheitsprechstunde.ch/depression, www.hohenegg.ch, www.promentesana.ch, www.klinikschuetzen.ch, www.depressionen.ch



Foto: Tres Camerazind