

# Streichen, drücken, schlafen!

**Warum Katerina Bläsi Chrissochou ihrem kleinen Fynn die Meridiane streicht, ihrem Louis nach dem Abendessen noch Haferflocken gibt und für den Handballer Elia die Zigarre hervorholt.**

**TEXT: MARTIN RUTISHAUSER**

Mittwochmittag, Fynn ist gerade eingeschlafen. Gut, braucht der Zweijährige sein Mittagsschläfchen. «So habe ich fast eine Stunde für mich allein», sagt Katerina Bläsi Chrissochou. Katerina, 36, weiss, wie sie diese Zeit nutzt. Der Name der Übung lautet «Die 8 Brokate», und das sind zwanzig Minuten, in denen sie einem Ablauf folgt, der zur Bewegungstherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM gehört, zum Qigong. «Dabei erhole ich mich mehr, als wenn ich mich schlafen legen würde. Es gibt eine innere Leichtigkeit und Kraft.» Sohn Louis, 11, mag Qigong ebenfalls. Er hat herausgefunden, dass er besser lernt, wenn er sich klare Abläufe setzt: eine Zeit lang richtig pauken, dann eine Zeit lang richtig Pause machen, auch wenn es nur knapp zwei Minuten sind. Und da macht Louis eine Sequenz aus der Qigong-Übung «Spiel der fünf Tiere». Katerina: «Das bringt ihm eine bessere Konzentration und viel Spass.» Sohn Elia, 13, setzt hingegen auf Shiatsu, diese japanische Energie- und Meridianmassage. Als Handballer habe er öfters Muskelkater oder Probleme mit dem Bewegungsapparat, gerade gestern habe er wieder um ein Shiatsu gebeten.

## Achtsamkeitsübung auf dem E-Bike

Qigong und Shiatsu gehören zu Katerinas Alltag, aber vor allem zu ihrem Beruf: Katerina unterrichtet beides an der Heilpraktikerschule Luzern, und den Klienten ihrer Zürcher Shiatsu-Praxis gibt sie die eine oder

andere Qigong-Übung mit auf den Weg, je nachdem, worum es geht: Überlastung, gar Burn-out, Schmerzen in Gelenken oder im Rücken, Erholung für Schwangere und Mamas, Tipps für Kinder. Und etwas total Verrücktes: Katerina fährt die 28 Kilometer in ihre Praxis mit ihrem E-Bike, damit sei sie sogar fünf Minuten schneller als mit dem Auto. Und was sie beim Treten macht, dreimal wöchentlich, auch auf dem Rückweg: den «Kleinen Kreislauf», eine Achtsamkeitsübung des Stillen Qigong.

## Streichen, drücken, schlafen

In der Familie brauche es oft kleine Dinge. «Fynn hatte Koliken, und da habe ich jeweils Dickdarm 4 gedrückt, das hat sofort beruhigt.» Dieser Akupunkturpunkt, «hegu» auf Pinyin-Chinesisch und «Talverbindung» auf Deutsch, ist der vierte Punkt auf dem Dickdarm-Meridian, gelegen zwischen Daumen und Zeigefinger. Mittlerweile aber braucht Fynn nur noch das Einschlafritual: Katerina streicht ihm auf Rücken und Bauch den Blasen- und Magenmeridian, bis er sich wenige Minuten später umdreht, sein Tigerchen loslässt und schläft. Der Einzige, der von Zeit zu Zeit nicht einschlafen kann, ist Louis, vielleicht war er doch länger an seinem iPod als erlaubt. Doch es helfen drei Akupunkturpunkte, die in Kombination gedrückt stark beruhigen: Perikard 8, Herz 7 und Magen 36. Und sollte das einmal wirklich nichts nützen, gibt es

etwas Schüsslersalz Nummer sieben oder zwei Löffel Haferflocken mit etwas kalter Milch: Das setzt Trypophan frei, was schnell beruhigt.

### Glühendes Beifusskraut statt Eisbeutel

Neben seiner Vorliebe für Shiatsu geht es bei Elia, dem Handball-Afficionado, meistens um Verstauchungen oder Überdehnungen. Wo andere den Eisbeutel auflegen, kommt Katerina mit der Zigarre. «Die ist aus Beifusskraut, ich halte die glühende Spitze nah an die schmerzende Stelle.» Wird es zu heiss, zieht sie die Spitze zurück, bis sie wieder dichter rangeht. «Sportverletzungen heilen extrem schnell, wenn ich die Moxa-Zigarre einsetze, auch Wachstumsschmerzen verschwinden.» Die Theorie: Wärme zieht das Blut an und lässt es besser zirkulieren. «Schwellungen gehen sehr schnell zurück», ergänzt Katerina. Eine Variante zu Moxa ist Schröpfen, Vakuum statt Hitze. Einfach Schröpf-Glas auf die betreffende Stelle direkt auf die Haut drücken und die Luft aus dem Glas pumpen. Schröpfen sei vor allem bei Verspannungen und Schmerzen sehr wirksam. Bei Nasenbluten, das Elia

wachstumsbedingt ab und zu plagt, drückt Katerina Milz 1, auf Pinyin «yinbai», Deutsch «Verborgenes Weiss»: am grossen Zeh im Nageleck, das in Richtung Fussinnenseite zeigt. Und Blutungen stoppen.

### Runterkommen, Energie gewinnen

Wer dann, spätabends, auch noch ab und zu in den Genuss eines Shiatsu kommt, ist Ehemann Sebastiaan, 41. Er, der Supervisor, Coach und Logosynthese-Therapeut, schätzt die stille Kraft des Shiatsu, die vollkommen ohne Worte auskomme. Entspannen möchte er, aus den wortreichen Anstrengungen des Tages kommen und Energie gewinnen. «Und was beim Shiatsu halt so toll ist», sagt Sebastiaan, «ich verarbeite den Tag, ohne dass ich viel reden muss.»

### Schulmedizin und Meridiane

Katerina kennt natürlich diese Kraft. Damals, als sie mit Elia schwanger war, habe sie nicht mit vielen anderen an einem Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen wollen, vielmehr wollte sie etwas nur für sich und ihr Baby. Shiatsu also, einfach daliegen. Katerina arbeitete zu dieser Zeit noch als Bewegungstherapeutin, also sehr schulmedizinisch orientiert. Nach einem Gespräch mit ihrer Shiatsu-Therapeutin wurde Katerina klar, dass die Meridiane, diese Energiekanäle, um die es beim Shiatsu geht, einiges erklären konnten, was sie in ihrer Arbeit als Bewegungstherapeutin erlebt hatte. So erlernte sie Shiatsu, integrierte es bald in ihre >



#### SHIATSU AUSPROBIEREN

Wer mehr über Shiatsu herausfinden möchte, solle sich einfach einmal eine solche Meridianmassage geben lassen, empfiehlt Katerina Bläsi Chrissochou. Shiatsu kann über Zusatzversicherungen abgerechnet werden. Auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz gibt es eine Therapeut(Inn)en-Liste: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch). Katerina Bläsi Chrissochou hat ihre Praxis in Zürich: [www.my-shiatsu.ch](http://www.my-shiatsu.ch). Wer es selber lernen möchte, kann mit den Basistechniken anfangen, zum Beispiel an der Heilpraktikerschule Luzern, da gibt es auch Kurse zu Qigong, Moxa und Schröpfen: [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

Arbeit, sei es in der Klinik Beverin in Cazis oder in der Klinik Hohenegg in Meilen. Und seit 2007 hat sie ihre eigene Praxis in Zürich.

Die Kinder sind im Bett, Sebastiaan hat die Küche gemacht. «Statt Shiatsu gibt es heute etwas Wein», so Katerina, «wir schauen unsere Ferienfotos aus Griechenland durch.» Da kommt Katerina her, fast jeden Sommer fahren sie hin. «Ach, war das schön, Sonne, Strand, und schau, du am Kite-Surfen», ihre Augen leuchten, «und bald ist wieder Sommer.»

### Kleine Tipps, die Kindern helfen bei ...

**Einschlafschwierigkeiten:** Schüsslersalz Nummer 7 oder ein, zwei Esslöffel Haferflocken mit kalter Milch. Und sofort ins Bett und Licht aus!

**Erkältung und Grippe:** Süssholzwurzel Tee mit Fenchel- und Anis-Samen, vielleicht noch zwei, drei Spitzwegerich-Blätter. Dieser Tee ist so süss, dass er auch ungesüsst gern getrunken wird. Dreimal täglich eine Tasse. Möglichst auf Milch verzichten.

**Sportverletzungen:** Moxa, die Behandlung mit glühendem Beifusskraut, hilft sehr gut bei Schwellungen und Verstauchungen und Schröpfen bei Verspannungen und Schmerzen, beides jedoch am besten nur

durch eine Therapeutin/einen Therapeuten anwenden lassen.

**Verdauungsstörungen:** Shiatsu und TuiNa helfen; das eine ist japanisch, das andere chinesisch, und viel Spass haben die Kinder an beiden Energiemassagen, und die Verdauung wird tatsächlich wieder gut.

**Konzentrationschwäche:** Einen Rosmarinzweig in der Nähe haben, sein Duft steigert Merkfähigkeit und Konzentration. Sein ätherisches Öl übrigens wirkt stimulierend und bringt Klarheit in die Gedanken. Ausserdem: Nicht zu lange lernen. Klare Pausen definieren. Da nicht rumsitzen, sondern bewegen. Nicht virtuell, sondern richtig. Drei Purzelbäume zum Beispiel oder etwas aus dem «Spiel der Fünf Tiere», da kann man gut den Affen machen, schliesslich gehört der dazu. ■



#### ZUR PERSON:

Mutter mit einigen Tricks auf Lager: die Shiatsu- und Qigong-Therapeutin Katerina Bläsi Chrissochou.

