

# Glücksgriffe

**SHIATSU** ist eine japanische Massage, mit der man sich und andere verwöhnen kann. Sieben einfache Übungen – ideal für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen

U marmungen können kleine Wunder bewirken. Sie zaubern ein Lächeln ins Gesicht und steigern im Nullkommanichts das Wohlbefinden. Bei Älteren, die allein oder in einem Heim leben, kommen Berührungen häufig zu kurz.

Genau hier setzt eine Shiatsu-Massage an. Dahinter verbirgt sich eine alte japanische Fingerdrucktechnik. Sie basiert auf der Vorstellung von Punkten, die auf zwölf Leitbahnen des Körpers, sogenannten Meridianen, liegen und mit den Organen verbunden sind. Fühlt sich der Mensch wohl, fließt durch die Meridiane die Lebensenergie Qi. Geht es ihm schlecht, kommt es zu einem Qi-Ungleichgewicht, so die Theorie der Japaner.

Um die Energie wieder zum Fließen zu bringen, behandelt der Shiatsu-Praktiker bestimmte Punkte. ➤

## Aufwachen

- Links eine lockere Faust machen und mit dieser von der rechten Schulter aus die Arminnenseiten bis zu den Handflächen sanft abklopfen. Dann über die Armaußenseite zur Schulter zurück (Foto).
- 2-mal je Seite wiederholen.

- Danach mit beiden lockeren Fäusten auf dem Brustbein Richtung Bauchnabel und um den Nabel herum klopfen.

**Das bringt es:** Macht wach und gute Laune. Zudem regt die Übung den Kreislauf an und unterstützt der Theorie der Japaner zufolge die Verdauung.



10/2017



## Strecken

- Die Hände falten und nach vorn strecken.
- Arme wieder in Richtung Bauch ziehen und so drehen, dass die Handflächen nach vorn schauen und nach vorn schieben.
- Jetzt die gefalteten Hände langsam nach

oben strecken. Dann nach links und nach rechts neigen (Foto).

- 5-mal in jede Richtung.

**Das bringt es:** Verbessert die Handmotorik, entspannt den Nacken und fördert die Beweglichkeit.

Fotos: W&B/Philipp Nemenz, Infografik: W&B/Astrid Zacharias

10/2017

Wer Shiatsu erleben möchte, muss nicht unbedingt zu einem speziellen Therapeuten gehen. „Einfache Techniken kann man sich selbst beibringen“, sagt Karin Kalbantner-Wernicke, Shiatsu-Lehrerin und Physiotherapeutin. Gemeinsam mit Senioren hat sie Shiatsu-Griffe für zu Hause entwickelt. Sie können von jedem durchgeführt werden: vom Partner, von Familienmitgliedern oder Pflegern. Paare können sich gegenseitig verwöhnen.

„Durch achtsames Berühren und Berührtwerden wächst wieder das Gefühl für den eigenen Körper“, sagt die Expertin. „Das tut gut.“ Ganz automatisch bewegt der Behandelnde auch noch Finger, Arme und Beine. Diese körperliche Aktivität hält fit. „Und die Shiatsu-Griffe helfen sogar bei manchen Alltagswehwechen“, so Karin Kalbantner-Wernicke.

Das Einzige, was Sie für das Wohlfühlprogramm brauchen, sind warme Hände, bequeme Kleidung, Ruhe und etwas Zeit. Probieren Sie die Griffe doch mal Schritt für Schritt aus. Bevor Sie Ihren Shiatsu-Partner anfassen, fragen Sie ihn, ob Sie ihn berühren dürfen. Wichtig: Die Übungen ohne große Anstrengung durchführen. Wenn sich eine Übung nicht gut anfühlt, kann man sie einfach weglassen.

TINA HAASE ■

### Aufrichten

- Hintereinander sitzen. Der Hintere legt die Hände auf die Schultern des Partners (Foto).
- Stellen Sie sich nun vor, Ihre Hände seien kräftige Bärenpatzen. Wandern Sie damit rechts und links der Wirbelsäule von oben nach unten. Dann mit angenehmem Druck vom Hals über die Schultern bis zu den Ellbogen vortasten.
- Lassen Sie dann alle Fingerspitzen über den Rücken des Partners

wandern, als seien es weiche Tigerpfoten.

- Nun abwechselnd Bärenpatzen und Tigerpfoten über Rücken und Oberarme tapsen lassen.

**Das bringt es:** Löst Verspannungen und hilft, sich aufzurichten. Der Behandelnde regt Finger und Hände an.



4



3

### Hände verwöhnen

- Mit Daumen und Zeigefinger Stück für Stück sanften Druck auf den anderen Daumen ausüben. Beginnen Sie an der Fingerbasis, und arbeiten Sie sich bis zum Nagel vor.
- Verwöhnen Sie nun die anderen Finger. Erst den Zeigefinger, dann den Mittel-, Ring- und den kleinen Finger.
- Zum Abschluss mit dem Daumen in der

Mitte der Hand mehrmals einen Kreis malen. Dann zehn Sekunden lang in die Mitte der Handfläche drücken (Foto). **Das bringt es:** Den Punkt in der Mitte der Handfläche nennen Japaner „Palast der Nervosität“: Drückt man ihn, wirkt das entspannend.

Fotos: W&B/Philipp Nemenz, Infografik: W&B/Astrid Zacharias

## DICKE BEINE, STÄNDIG MÜDE, KEINE LUFT!

Geht es Ihnen auch so? Betroffene glauben oft, das Alter sei die Ursache. Dabei könnten es Symptome einer **Herzschwäche** sein!

Es handelt sich um eine ernstzunehmende Erkrankung, gegen die Sie etwas tun können – je früher, desto besser.



Werden Sie aktiv:  
**SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT!**

**GRATIS**  
anfordern unter  
0800 104 20 12

»Ratgeber Herzschwäche« des Kompetenznetzes Herzinsuffizienz. Über 60 Seiten zu Diagnose, Leben & Therapie. **Nur solange der Vorrat reicht!**

Kostenfreie Informationen erhalten Sie unter 0800 104 20 12 oder auf [www.herzschwache.de](http://www.herzschwache.de)



Novartis Pharma GmbH  
Roonstraße 25  
90429 Nürnberg



# 5



## Beine entspannen

- Sie sitzen sich gegenüber. Derjenige, der behandelt, lehnt sich beim Ausatmen nach vorn und übt mit den Handflächen einen angenehmen Druck auf die Oberschenkel des Partners aus (Foto).
  - Beim Einatmen lehnt er sich wieder ein wenig zurück, der Druck nimmt ab.
  - So bis zum Knie vorarbeiten. 3-mal wiederholen.
- Das bringt es:** Die Beine werden warm und fühlen sich leichter an. Der Partner bewegt seine Schultern.

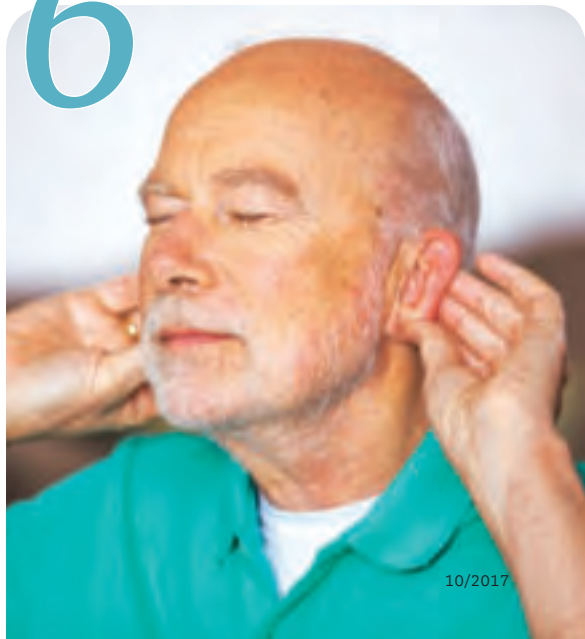
## Ohren spitzen

- Legen Sie die Zeigefinger hinter und die Mittelfinger vor die Ohren. Beide Finger jeder Hand bilden ein V. Reiben Sie nun eine Weile gleichzeitig vor und hinter den Ohren.
- Üben Sie jetzt Stück für Stück mit Daumen und Zeigefinger einen angenehmen Druck auf die Ohrmuschel

aus – oben beginnend zu den Ohrfläppchen hin (Foto). 3-mal wiederholen.

**Das bringt es:** Die Übung regt die Durchblutung der Ohren an. Das soll das Hören verbessern und bei Schwindel helfen. Die Übung können Sie auch zwischendurch machen, wenn sie Ihnen guttut.

# 6



Fotos: W&B/Philipp Nemenz, Infografik: W&B/Astrid Zacharias



# 7

## Runterkommen

- Setzen Sie die Brille ab, falls Sie eine tragen, und reiben Sie die Hände aneinander, so dass sie warm werden.
  - Legen Sie die Hände dann wie zwei Schalen sanft über die Augen, die aber nicht berührt werden (Foto). Lassen Sie die Wärme auf die Augen wirken.
- Das bringt es:** Entspannt die Augen, hilft gegen Stress und lindert Kopfschmerzen.

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

## Impressum

**Verlag:** Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn bei München. Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980; USt-ID: DE 130750628

**Vertretungsberechtigte des Verlags:** Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn, Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411, diese vertreten durch ihre Geschäftsführer:

Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser

**Kontakt:** Telefon: 0 89/7 44 33-0, Fax: 0 89/7 44 33-4 60, E-Mail: SR@wortundbildverlag.de, Internet: www.senioren-ratgeber.de

**Herausgeber:** Dr. med. Marc Becker, Facharzt für Laboratoriumsmedizin. Geschäftsadresse: Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn

**Verantwortliche im Sinne des Presserechts:**

Apothekerin Claudia Röttger (Chefredakteurin).

Geschäftsadresse: Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn

**Verantwortliche für den Anzeigenteil:**

Brigitta Hackmann (Anzeigenleitung).

Geschäftsadresse: Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn

**Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG, Breslauer Str. 300, 90471

Nürnberg. Verwendet wird chlorfreies, PEFC®-zertifiziertes Papier. Der Senioren Ratgeber unterstützt so aktiv den Erhalt der Ur- und Regenwälder.

**Copyright** © 2017 by Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG. Die Verantwortung für individuelle Werbeeindrücke trägt die verteilende Apotheke. Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet und honorarpflichtig. Für unverlangte Zuschriften übernimmt der Verlag keine Haftung. Die Rücksendung oder Beantwortung von Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt. Bezug: nur über Apotheken. Ein regelmäßiger Direktversand oder die Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich.

**Redaktion:** Apothekerin Claudia Röttger (Chefredakteurin), Kai Klindt (stv. Chefredakteur, CvD), Raphaela Birkelbach, Petra Haas, Heidi Loidl, Elke Schurr, Sabine Neumann (Sekretariat), Ruth Pirhalla (Sekretariat). Freie Mitarbeit: Siegfried H. Bezold (Korrektorat), Dr. Frank Wittchow (Schlussredaktion)

**Grafik:** Silvia Dreyer (leitende Artdirectorin), Petra Ohlsen

**Infografik:** Martina Ibelherr, Dr. Ulrike Möhle, Jörg Neisel, Wladimir Szczesny, Astrid Zacharias

**Bildredaktion:** Michaela Beck (Leitung), Michael Volkert, Michael Zettler

**Fachwissenschaftliche Redaktion:** Dr. Dennis Ballwieser (Leitung), Dr. Martin Allwang (Pharmazie), Dr. Andreas Baum (Medizin)

**Bildbearbeitung:** Rainer Wecker, Gianna Piloni

**Produktion:** Stefan Rößler

**Anzeigenabteilung:** Brigitta Hackmann (Leitung), Annette Fassmann (Disposition).

Es gilt die Preisliste Nr. 35 ab 1.1. 2017; www.wortundbild-media.de



Der SENIOREN RATGEBER trägt das Gütesiegel der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO).



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.  
www.pefc.de