

von Silvia Eberl-Kadlec

# Bluthochdruck & Shiatsu

## Eine Pilotstudie

**Bluthochdruck – eine Diagnose die ab dem 50sten Lebensjahr so alltäglich erscheint wie das Ergrauen der Haare. Ist man 20 Jahre später noch immer frei von Betablockern und Co. grenzt das in industrialisierten Staaten fast schon an ein Wunder. Aber muss das so sein? Zweifellos sind viele Folgeerkrankungen schwerwiegend und können sich sogar als lebensbedrohlich erweisen. Statistisch gesehen stehen Herz-Kreislaferkrankungen sogar auf Platz 1 der Todesursachen weltweit. Kein Wunder also dass Bluthochdruck von ÄrztInnen ernst genommen wird. Höchste Zeit sich diesem Thema auch im Rahmen von Shiatsu anzunehmen. Besonders die weitverbreiteten Probleme brauchen unterschiedliche Disziplinen und damit eine Diversität an Blickwinkeln für die Entwicklung von effektiven Lösungsansätzen. An der „International Academy for Hara Shiatsu“ in Wien wird seit Jahrzehnten die Zusammenarbeit mit Ärzten und klinischen Institutionen gesucht. Um diese Zusammenarbeit zu intensivieren, sollen künftig mehr Abschlussarbeiten in Kooperation mit Medizinern entstehen. Im Folgenden geht es um die Ergebnisse einer von mir betreuten Pilotstudie zum Thema Bluthochdruck. Die Studie wurde in Form einer gemeinsamen Diplomarbeit von Maria Dhanoa, Sabine Dorn, Petra Kalcher und Kristina Pfeiffer in Zusammenarbeit mit Dr. Wolfgang Gruther durchgeführt und von Dr. Florian Ploberger unterstützt.**

### Bluthochdruck aus „westlicher“ und „östlicher“ Sicht

In der westlichen Schulmedizin spricht man von Bluthochdruck (auch Hypertonie) wenn zumindest einer der beiden Werte (systolisch o. diastolisch) über 140/90 mmHg liegt.

Diese Werte werden von drei Faktoren beeinflusst: der Pumpkraft des Herzens, der Enge oder Weite der Blutgefäße und des Blutvolumens.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es das Symptom „Hypertonie“ gar nicht. Das heißt allerdings nicht, dass es ignoriert wird. Die Betrachtungsweise ist eine andere. So wird unter anderem der Puls als Diagnoseinstrument genutzt um Probleme im Körper aufzuspüren. Das Problem wird später z.B.: als „Leber-Feuer“ identifiziert.

Im Shiatsu verwenden wir die Pulsdiagnose eher selten. Wir sammeln die notwendigen Informationen vor allem über die Hara Diagnose, die Zunge, die Meridiane, Körperhaltung usw. Haben wir uns ein Bild gemacht, also unsere Diagnose erstellt, können wir gezielt an der Wiederherstellung des Gleichgewichtes im Körper arbeiten.

### Forschungsmethoden und Verlauf

Es wurden 7 KlientInnen über einen Zeitraum ca. 4 Monaten, wenn möglich, wöchentlich behandelt. Die jeweils 8 bis 10 Behandlungen wurden von 4 Schülerinnen des Abschlussjahres durchgeführt. 6 der 7 KlientInnen wurden vor und nach der Behandlungsserie von Herrn Dr. Gruther untersucht. Sie wurden geschult den Blutdruck selbst zu messen und in ein Blutdrucktagebuch einzutragen. Die Messung sollte möglichst jeden Morgen und jeden Abend stattfinden. Die Messungen begannen 10 bis 15 Tage vor der ersten Shiatsu Sitzung um Vergleichswerte zu gewinnen.

### Behandlungsstrategien

Besonders häufig sind beim Thema Hypertonie Leber Qi oder Nieren Qi betroffen. Sieht man jedoch genauer hin, ist das Problem dahinter so individuell wie die Menschen selbst. So kann sich natürlich auch eine Schwäche des Erdelements

auf Nieren, Leber oder Herz auswirken. Kurz um, jede Form der Disharmonie kann sich auch als Bluthochdruck zeigen. Darum ist es wichtig, und auch eine Stärke von Shiatsu, das gesamte Meridiansystem nicht aus den Augen zu verlieren. Wir „kämpfen“ nicht gegen Bluthochdruck, wir möchten den Menschen als Ganzes wahrnehmen und ins Gleichgewicht bringen.

Somit wurden die drei Frauen und vier Männer im Alter zwischen 43 und 69 Jahren jeder und jede für sich individuell unter den Shiatsu Gesichtspunkten diagnostiziert und entsprechend behandelt. Die KlientInnen wurden bewusst nicht auf ihre Hypertonie „reduziert“. Darum standen manchmal andere Probleme wie z.B.: Schlafstörungen, Schmerzen im Bewegungsapparat oder „Zu sich selbst finden“ im Vordergrund. Auch die Hausübungen und schrittweisen Änderungen des Lebensstils waren an die jeweiligen Personen angepasst.

Alle Einzelfallbeschreibungen können in der vollständigen Diplomarbeit nachgeschlagen werden.

**Ergebnisse**

Für die Berechnung der Ergebnisse wurden bei mehreren Werten pro Tag Durchschnittswerte errechnet und diese im Anschluss in zeitliche Sequenzen zusammengefasst. Um die Fortschritte besser sichtbar zu machen, wurden aus

den Werten der Sequenzen wiederum Durchschnittswerte errechnet.

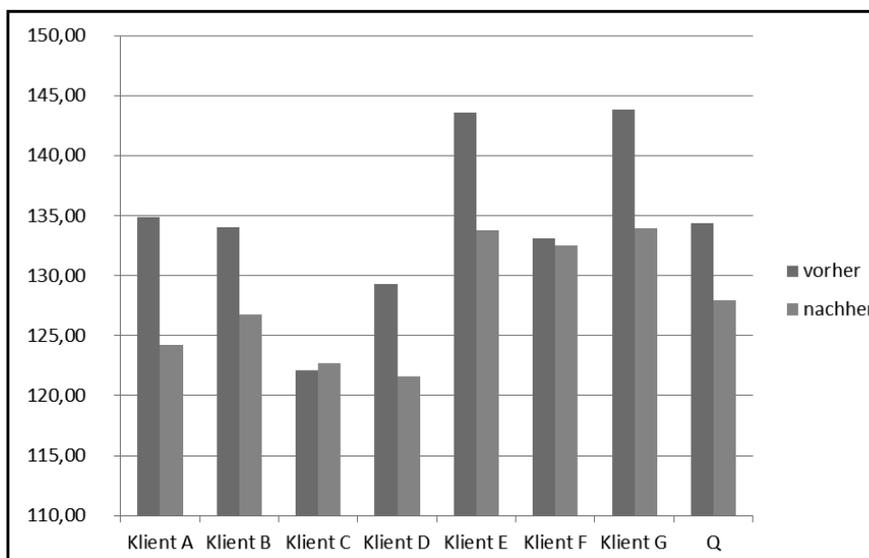
Der systolische Blutdruck sank im Durchschnitt um 4,69% mit einer Schwankungsbreite von einer Steigerung um 0,51% zu einer Senkung von 7,88%. Zu Beginn hatten 6 von 7 KlientInnen Werte über 130 mmHg, 2 davon über 140 mmHg. Am Ende lagen die Werte von 4 unter 130 mmHg und von allen Teilnehmern unter 135 mmHg.

Der diastolische Blutdruck ist bei allen gesunken, mit einer Schwankungsbreite von 1,47% bis zu 17,36%. 4 von 7 Klienten hatten vor Beginn einen Wert über 80 mmHg, einer davon über 90 mmHg. Am Ende der Studie hatten nur noch 2 Klienten Werte über 80 mmHg.

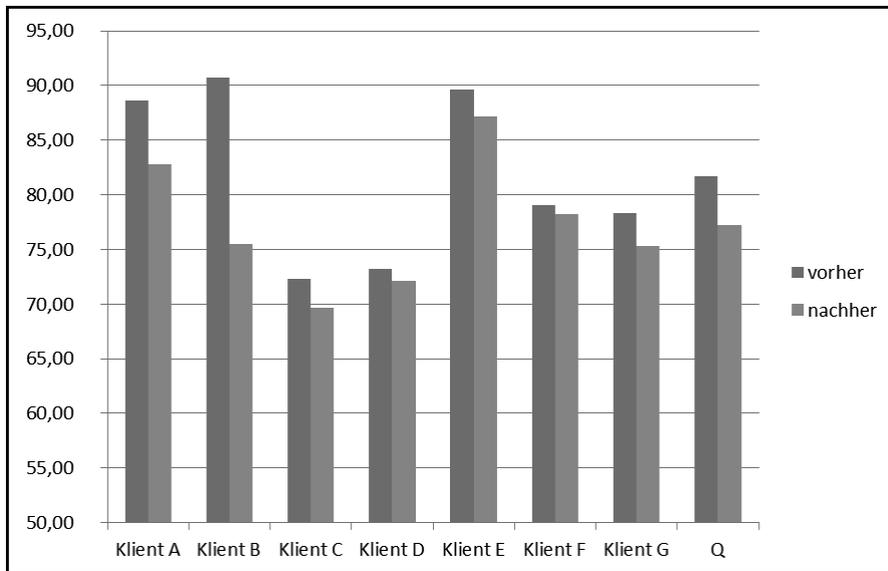
Besonders erwähnenswert ist, dass 6 der 7 KlientInnen bereits vor Beginn der Studie Medikamente zur Senkung des Blutdruckes nahmen. Von diesen 6 konnten 4 die Einnahme reduzieren. Trotzdem haben sich die Blutdruckwerte bei allen positiv entwickelt.

Hier ist die graphische Darstellung der systolischen und diastolischen Blutdruckwerte in absoluten Zahlen vor den Shiatsu Behandlungen und dem Durchschnitt zwischen den letzten beiden Shiatsu-Behandlungen. „Q“ steht für den Durchschnitt der Entwicklung aller Studienteilnehmer.

Systolischer Blutdruckwert:



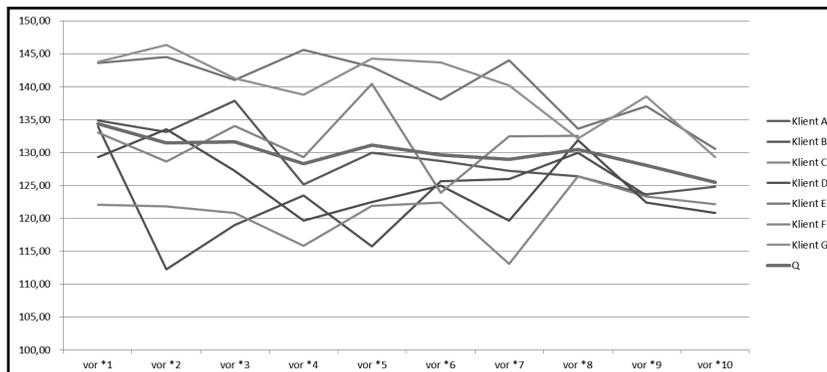
Diastolischer Blutdruckwert:



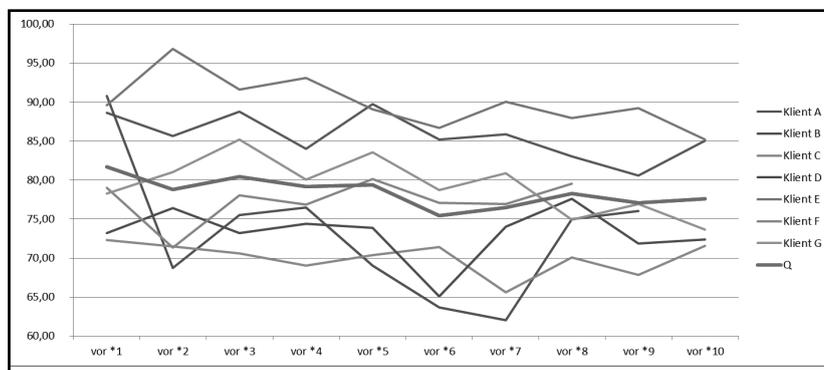
Die nächsten Grafiken zeigt wie sich der systolische und der diastolische Wert, in absoluten Zahlen, über den Behandlungsverlauf entwickelt haben. \*1 entspricht dem Durchschnittswert vor Shiatsu, \*2 bis \*10 dem Behandlungsverlauf.

Weitere Grafiken können in der vollständigen Diplomarbeit nachgeschlagen werden.

Systolischer Blutdruckwert:



Diastolischer Blutdruckwert:



### Resümee

Das Ergebnis der Pilotstudie ist sehr vielversprechend und macht neugierig auf mehr. In dieser Studie wurde vieles ausgeschöpft das eine ganzheitliche Begleitung von KlientInnen mit Shiatsu ausmacht. Das bedeutet, dass natürlich auch Ratschläge gegeben wurden, die den Lebensstil verändern können. In manchen Fällen wurden auch Tees oder Fußbäder in das Behandlungskonzept miteinbezogen. Diese Tipps beruhen auf den aufmerksamen Beobachtungen der Shiatsu Praktikerinnen und wurden individuell an ihre KlientInnen angepasst. Shiatsu möchte ja auch eine Veränderung hin zu einer gesünderen Lebensweise in Gang setzen und begleiten. Es war also eine bewusste Entscheidung in dieser ersten Studie Shiatsu genauso auszuüben wie es in der alltäglichen Praxis passiert. In weiterer Folge wäre es natürlich auch interessant größere Studien mit mehr TeilnehmerInnen und Vergleichsgruppen zu betreiben. Auch die Herzraten- und Herzfrequenzvariabilität sollte genauer unter die Lupe genommen werden. Auf Anraten von Dr. Gruther wurden Messungen dieser Werte bei den Vor- und Nachuntersuchungen vorgenommen, es sind aber viel zu wenige um aussagekräftig zu sein.

Aber Eins nach dem Anderen. Jetzt ist erstmal Zeit sich über diese großartigen Ergebnisse zu freuen. Und in diesem Sinne überlasse ich das Schlusswort Dr. Gruther und bedanke mich für die gelungene Zusammenarbeit mit allen Beteiligten, allen voran den frisch diplomierten Shiatsu Praktikerinnen, die diese Diplomarbeit erarbeitet und verfasst haben.

„Abschließend lässt sich sagen, dass keiner der 7 Klienten mit dem systolischen Wert mehr über 135 lag, was per Definition einen Bluthochdruck auszeichnet.

Besonders positiv ist hervorzuheben dass 3 der Klienten Ihre Blutdruckmedikamente erheblich reduzieren konnten.

Ich kann somit bestätigen, dass sich Shiatsu auf längere Sicht gesehen positiv auf den Blutdruck auswirkt, und sich der Allgemeinzustand und die eigene Körperwahrnehmung der Klienten erheblich verbessert haben.“ (Dr. Wolfgang Gruther)

Die vollständige Diplomarbeit findet sich online unter [www.anthroposhiatsu.com](http://www.anthroposhiatsu.com).

Mag. Silvia Eberl-Kadlec  
Shiatsu-Praktikerin,  
Praktikumsleiterin & Medizinanthropologin,  
Kontakt: [anthroposhiatsu@gmail.com](mailto:anthroposhiatsu@gmail.com)