Shiatsu und Hashimoto

PHILIP LATTUS
REGINA PLAIL
DANIELA SEILER

INTERNATIONAL
ACADEMY FOR
hara
shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Philip Lattus, Regina Plail, Daniela Seiler.* Betreut von*: Silvia Fröhlich.*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2021, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.
Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde von den Verfassern im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

WENN DIE PSYCHE HEISS LÄUFT

Hashimoto gilt als eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen einer aus dem Gleichgewicht geratenen Schilddrüse. Ein gängiges Erklärungsmodell dafür ist, dass der Körper unter Dauerstress steht und die Schilddrüse permanent zur Energiebereitstellung aufgefordert wird.

Das menschliche Hormonsystem reagiert evolutionär auf Gefahren: Das Gehirn produziert Stresshormone (Adrenalin, Nor-Adrenalin u.a.), um den Fluchtreflex zu unterstützen.

Bei 3 auf den Bäumen – das war über Jahrtausende eine gute Überlebensstrategie, um wilden Tieren zu entkommen!

Unser heutiger Lebensstil setzt uns zumeist einem Dauerstress aus, vor dem wir gar nicht davonlaufen können. Psychische Belastungen, Leistungsdruck, Glaubenssätze – Gründe genug, warum unser Gehirn die Schilddrüse unter Dauerfeuer setzt, Energie anfordert bis die Schilddrüse heiss läuft – die Entzündung des Gewebes ist das logische Ergebnis. Weil die Auslöser dafür so vielfältig wie individuell unterschiedlich sind, sind auch die Symptome vielschichtig und verlangen einen umsichtigen Behandlungsansatz.

Im Raum steht, dass Frauen evolutionär bedingt anders als Männer auf Stress reagieren: während Männer Stressfaktoren durch Bewegung und relativ einfache Bewältigungsstrategien abbauen, gehen Frauen mit Stress anders – komplexer um. Frauen tendieren dazu, die Auslöser zu hinterfragen, Probleme eher durch Kommunikation abzubauen, mit einem umfassenden Sensorium zu erfassen – was natürlich die Gedanken länger beschäftigt, die emotionale Ebene stärker mit einbezieht und auch herausfordert. Auch das ist ein mögliches Erklärungsmodell, warum Hashimoto – und Autoimmunerkrankungen generell – bei Frauen häufiger auftreten.

HASHIMOTO – WAS?

Hashimoto Thyreoiditis – so der volle Name – ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, die langfristig zu deren Verkleinerung und somit Unterfunktion führt. Der Begriff Hashimoto stammt vom japanischen Arzt Hakaru Hashimoto, der 1912 die Erkrankung in einem Fachmagazin breitenwirksam beschrieben hat. Zuvor wurde die Krankheit bereits 1878 vom britischen Arzt William Miller Ord identifiziert.

Ein paar Zahlen und Fakten ...

Die Schätzungen, wie viele Menschen es betrifft, gehen weit auseinander – sie reichen von ca. 1% bis ca. 10% der Bevölkerung, wobei ein nicht unerheblicher Anteil dieser Menschen gar nicht weiß, dass es Hashimoto ist, was sie da quält. Das liegt zum einen an fehlender Erfahrung der Ärztinnen und Ärzte und andererseits am breiten Spektrum der Symptome, die individuell sehr verschieden sind und es tatsächlich nicht leicht machen, diese Erkrankung rasch und zuverlässig zu erkennen. Dazu kommt noch, dass auch Laborparameter, die im Blut gemessen werden, nicht immer eindeutig sind.

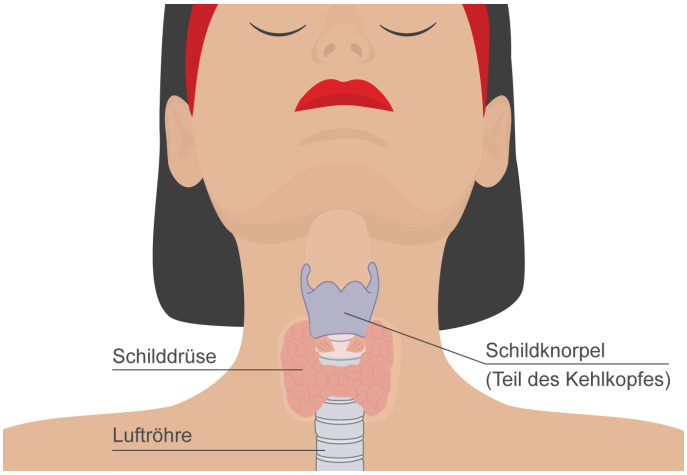
Als gesichert gilt jedenfalls, dass Frauen sehr viel stärker betroffen sind als Männer, nämlich bis zu 10 mal häufiger.

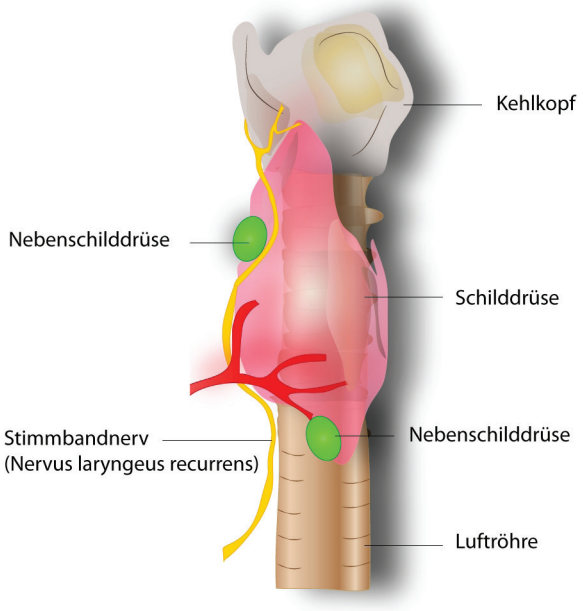
EIN ORGAN STELLT SICH VOR ...

Die Schilddrüse (anatomischer Fachausdruck: Glandula thyreoidea) ist eine Hormondrüse, die unterhalb des Kehlkopfes liegt und in ihrer Form an einen Schmetterling erinnert. Ihre “Flügel” (die Schilddrüsenlappen) breiten sich links und rechts der Luftröhre aus. Dabei liegt die Schilddrüse unter den Halsmuskeln (Musculus sternohyoideus und sternothyroideus) und vor der Luftröhre, deren Vorder- und Seitenfläche sie umschließt.

Das Volumen einer gesunden Schilddrüse beträgt in der Regel bei Männern bis zu 30 ml und bei Frauen bis zu 18 ml. Die individuelle Schwankungsbreite ist allerdings sehr groß. Auch die beiden Schilddrüsenlappen weisen zumeist unterschiedliche Größe auf. An der Rückseite der Lappen befinden sich in der Regel je Lappen zwei ca. linsengroße Nebenschilddrüsen (je ca. 40 mg schwer) – in Summe also vier Nebenschilddrüsen.

Lage und Form der Schilddrüse





Was macht die Schilddrüse?

Die Schilddrüse produziert und speichert lebenswichtige Hormone, die sie direkt ins Blut abgibt. Die beiden wichtigsten sind Tetrajodthyronin (=Thyroxin) T4 und Trijodthyronin T3. Dabei wird T4 als Vorstufe von T3 angesehen und wird im Bedarfsfall in seine wirksame Form, also in T3, umgewandelt.

Diese beiden Hormone sind für die Funktionsfähigkeit vieler Körperorgane von essentieller Bedeutung, insbesondere für den Stoffwechsel und Energiehaushalt. Konkrete Beispiele sind: Steuerung der Körpertemperatur, Verdauung, Blutdruck, Menstruation, Fett-, Kohlenhydrat- stoffwechsel, Appetit, Knochendichte, Libido, Schlaf, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung, Reaktionsgeschwindigkeit, Muskelfunktion, Hautbild, Haarwachstum, Stimmung.

Wer steuert hier was?

Der Regelkreis zur Steuerung der Hormonproduktion ist komplex. Im Hypothalamus, einer Region des Zwischenhirns, wird das Steuer-Hormon TRH (Thyreoliberin oder Thyreotropin-Releasing-Hormon) ausgeschüttet. Das TRH führt zur Freisetzung von TSH (Thyreoidea stimulierendes Hormon) in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse). Dieses dient zur Steuerung der Hormonproduktion (v.a. von T3 und T4) in der Schilddrüse. Ein hoher TSH-Wert zeigt also eine Unterversorgung mit T3 bzw. T4 an, ein niedriger TSH-Wert bildet eine Überversorgung ab.

TSH	*erhöht*	*zu niedrig*
T3 und T4	*zu niedrig oder noch im Normalbereich*	*zu hoch oder noch im Normalbereich*
Bedeutung	*Schilddrüsenunterfunktion*	*Schilddrüsenüberfunktion*
Ziel des Hormonsystems	*Hormonproduktion anregen*	*Hormonproduktion reduzieren*

Tabelle 1: der TSH-Wert und seine Bedeutung (von den Autoren erstellt)

Woher kommt das alles?

Die genauen Ursachen der Erkrankung sind noch nicht hinreichend geklärt. Die Schulmedizin spricht daher eher von Auslösern, als von Ursachen und nennt dazu vor allem folgende Rahmenbedingungen:

- *Jod-Mangel bzw. Jod-Überversorgung*
- *Hormonschwankungen durch Schwangerschaft, Klimakterium und Erlangung der Geschlechtsreife (Pubertät)*
- *Genetische Prädisposition: die Erkrankung tritt oft familiär gehäuft auf*
- *Traumata und chronischer Stress*
- *schwere Erkrankungen wie Krebs oder Herzinfarkt*
- *Hepatitis C und eingeschränkte Leberentgiftung*
- *Störungen der Darmflora*
- *Mangel an Selen, Eisen, Zink, Vitamin D3, Coenzym Q10, Omega 3-Fettsäuren*
- *Alkohol, Rauchen*
- *Infektionen*
- *Schwermetallbelastung*

Wie ist das nun wirklich mit dem Jod?

Jodmangel galt lange Zeit als einer der Hauptauslöser für Schilddrüsenleiden. Das Spurenelement Jod ist für die physiologische Funktion der Schilddrüse von Bedeutung. Jod ist, vereinfacht gesagt, der Brennstoff, der benötigt wird um die Hormone T3 und T4 zu bilden. Der tägliche Jodbedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 50 bis 200 Mikrogramm und muss über die Nahrung gedeckt werden. Das Spurenelement ist in winzigen Mengen in allen Lebensmitteln enthalten. In größeren Mengen steckt es nur in Produkten aus dem Meer, also etwa in Seefischen sowie in Algen.

Eine zu niedrige Versorgung mit Jod kann zu einer Vergrößerung der Schilddrüse führen mit dem Ziel mehr Jod aus dem Blut aufnehmen zu können. Dieses Größenwachstum geht oft einher mit der unkontrollierten Bildung von Gewebe, man spricht dann von Schilddrüsen-Knoten oder Struma nodosa (auch Kropf genannt).

Eine zu hohe Jodzufuhr kann zur Überfunktion führen – die Schilddrüse arbeitet intensiver als notwendig um den Jodüberschuss abzubauen – dadurch kann auch eine Hashimoto-Erkrankung ausgelöst oder begünstigt werden.

Die Erkenntnisse und Meinungen der Mediziner*innen und Forscher*innen sind aber nicht eindeutig. Vorsichtshalber sollte im Falle einer bereits vorliegenden oder sich abzeichnenden Hashimoto-Erkrankung jedenfalls tendenziell auf eine angemessene Ernährung mit eher reduzierter Jodzufuhr geachtet werden.

Wie ist das nun wirklich mit dem Immunsystem?

Das Immunsystem ist unser Überwachungs- und Abwehrsystem gegenüber Fremdeinflüssen im Körper. Es aktiviert bei Bedarf Abwehrzellen, die potentiell gefährliche Eindringlinge erkennen und eliminieren. Aufgrund der Lernfähigkeit des Immunsystems erfolgt die Bekämpfung bei einem späteren neuerlichen Angriff zumeist wesentlich effektiver. Auf dieser Erinnerungsfunktion basiert auch das Konzept der meisten Impfungen.

Das Immunsystem funktioniert aber nicht immer fehlerfrei. Es kann überreagieren und somit zu Allergien führen, es kann aber auch eine fehlerhafte Antwort (Immunreaktion) auf körpereigene Eiweiße geben. Das anhaltende Phänomen, dass sich Zellen oder Abwehr-Eiweiße des Körpers gegen eigene Organstrukturen richten, wird als Autoimmunerkrankung bezeichnet. Eine dieser Autoimmunerkrankungen ist Hashimoto. Dabei erkennt das Immunsystem bestimmte Schilddrüsenzellen als gefährlich und bekämpft diese. Am häufigsten ist davon das Schilddrüsen-Enzym TPO (thyreoidale Peroxidase) betroffen, ein wesentlicher Faktor für die Produktion von Schilddrüsenhormonen. Die zweite Art von Schilddrüsenzellen, die häufig von einer irrtümlichen Immunabwehr innerhalb der Schilddrüse betroffen sind, ist das Thyreoglobulin. Thyreoglobulin ist eine wichtige Substanz in der Schilddrüse zur Speicherung der produzierten Hormone.

UND DANN LÄUFT ES AUS DEM RUDER!

Bei der chronischen Immunthyreoiditis Hashimoto handelt es sich um eine durch Autoimmun-Reaktion bedingte chronische Entzündung der Schilddrüse. Das bedeutet, der Körper bildet Abwehrstoffe gegen die eigene Schilddrüse aufgrund eines „fehlgeleiteten Immunsystems". So kommt es zu einer auf die Schilddrüse beschränkten, vorerst meist symptomlosen Entzündungsreaktion. Zu Erkrankungsbeginn kommt es oft zu einer kurz dauernden, durch den Zellzerfall ausgelösten Schilddrüsenüberfunktion, die als „Hashitoxikose" bezeichnet wird. Die fortwährende Entzündung führt in der Regel zur Vernarbung des Schilddrüsengewebes. Dadurch wird die Hormonproduktion in der Schilddrüse verringert – es kommt zur sogenannten Schilddrüsen-Unterfunktion. Die Schilddrüse wird zumeist längerfristig tatsächlich physisch kleiner (Atrophie der Schilddrüse). Der Verlauf muss aber nicht derart „klassisch" erfolgen, die Phase der Überfunktion zu Beginn der Erkrankung kann auch ausbleiben oder aufgrund ihrer Kürze unauffällig verlaufen.

Was ist zuviel – was ist zu wenig?

Die häufigsten und deutlichsten Symptome einer Schilddrüsen-Fehlfunktionen sind interessanterweise direkt konträr zueinander, wie die folgende Tabelle gut zeigt:

Auch im weiteren Krankheitsverlauf kann es in Phasen einer besonders hohen Entzündungsaktivität zu vorübergehenden Symptomen einer Schilddrüsenüberfunktion kommen, da die Schilddrüse die Hormone auf Vorrat produziert und diese dann durch die Zerstörung der Schilddrüsenzellen unkontrolliert ausgeschüttet werden.

WIE DIAGNOSTIZIERT DIE SCHULMEDIZIN?

Im Anamnesegespräch werden Symptome, Lebensumstände, bekannte Erkrankungen und die Chronologie der Beschwerden erhoben. Durch Abtasten der Schilddrüse lassen sich eventuell eine Vergrößerung oder große Knoten ohne hochtechnologische Hilfsmittel erkennen. Das Gewebe der Schilddrüse fühlt sich bei Hashimoto meistens auch etwas fester, kompakter an als bei gesunden Schilddrüsen.

Überfunktion (Anfangs- und Zwischenphasen der Hashimoto-Erkrankung)	Unterfunktion (langfristige Auswirkung der Hashimoto-Erkrankung)
Gewichtsabnahme	*Gewichtszunahme*
hoher Puls, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen	*niedriger Puls, niedriger Blutdruck, Schwindel*
Hyperaktivität, Schlafstörungen	*Müdigkeit, Erschöpfung, erhöhtes Schlafbedürfnis*
Wärmeintoleranz	*Kälteintoleranz*
warme, feuchte Haut, rotes Gesicht, rote Flecken am Hals	*trockene, kühle und teigige Haut (Ödeme)*
Durchfall	*Verstopfung*
Unruhe, Ängste, Gereiztheit, Überempfindlichkeit	*Antriebslosigkeit, Apathie, Depression*
	Haarausfall
	Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
Muskelschwäche, Muskelschmerzen	
Menstruationsstörungen	
Libidoverminderung, erektile Dysfunktion	

In der Regel wird bei Verdacht auch eine Blutanalyse erstellt, Bei der Blutuntersuchungen werden im besten Fall nicht nur die TSH-, T3- und T4-Werte analysiert, sondern auch die drei wichtigsten Schilddrüsenantikörper.

- *TPO-Antikörper (TPO-AK oder MAK= Mikrosomale Antikörper bzw. thyreoidale Peroxidase-Antikörper)*
- *TG-Antikörper (Thyreoglobulin-Antikörper = TAK)*
- *TR-Antikörper (TRAK= TSH-Rezeptor-Antikörper)*

Sind MAK und/oder TAK erhöht, dann gilt die Hashimoto-Thyreoiditis in ihrer klassischen Form als nachgewiesen. TRAK hingegen ist in der Regel v. a. bei Übergangsformen zum Morbus Basedow erhöht. Allerdings werden bei 10-20% der Patienten mit Hashimoto-Thyreoiditis keine Antikörper gebildet bzw. befinden sich anfänglich keine erhöhten Antikörper im Blut. Dann kann die Diagnose nur durch eine Ultraschalluntersuchung gestellt werden. Dabei werden Entzündungen, Vernarbung, Knoten und ggf. eine auffällige Größe der Schilddrüse sichtbar.

Wie behandelt die Schulmedizin?

Die Schulmedizin hat auf Hashimoto im wesentlichen eine Antwort: synthetische Schilddrüsenhormone zuführen, um den Ausfall der Schilddrüse zu kompensieren. Dabei wird vorwiegend T4 in Form von L-Thyroxin verwendet. Alternativ gibt es auch gefriergetrocknetes Schilddrüsenextrakt von Schweinen.

Es handelt sich also um ein klassisch kurativ Verfahren (symptomatische Behandlung). Die Ursachen, Auslöser, Rahmenbedingungen werden meist nur in geringfügigem Ausmaß betrachtet.

Hashimoto gilt in der westlichen Medizin als unheilbar. Die Medikamenteneinnahme wird als lebenslang notwendig erachtet, was vielen Patient*innen aber Angst macht. Die Hormone können zahlreiche Nebenwirkungen auslösen, da die Dosierung den natürlichen Schwankungen im Hormonbedarf des Körpers gerecht werden muss. Es sind daher relativ engmaschige Kontrolluntersuchungen notwendig.

Bei der Einnahme sind auch diverse Wechselwirkungen und Störfaktoren zu beachten, so kann z.B. die Einnahme der Pille eine erhöhte Zufuhr an L-Thyroxin erforderlich machen.

Es gilt als wesentlich, die Laborwerte in Einklang mit der tatsächlichen Befindlichkeit zu bringen, da die Menschen sich bei unterschiedlichen Hormonspiegeln wohl fühlen bzw. eben nicht mehr wohl fühlen. Die Symptomlinderung sollte also höher bewertet werden als das Ziel, die Laborparameter in den vordefinierten Normbereich zu bringen.

Eine Operation der Schilddrüse ist nur bei gleichzeitig vorhandenen verdächtigen Knoten oder einem enormen Größenwachstum notwendig.

Ärzt*innen mit einem ganzheitlichen Zugang werden auch untersuchen, ob bestimmte Mangelzustände bestehen, die mit Nahrungsergänzungsmitteln zu kompensieren sind. Die Klassiker dabei sind: Jod, Selen, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure (Vit. B9) und Omega 3 Fettsäuren.

DER GANZHEITLICHE ZUGANG

Wir beleuchten das Thema Schilddrüsenerkrankungen zuerst in einem breiteren, psychosomatischen und energetischen Kontext und tauchen dann tiefer in die Welt des Shiatsu und den zugehörigen Aspekten der TCM ein.

Die Schilddrüse als Organ des inneren Ausdrucks

Mit dem Blick der Psychosomatik…

Die Lage der Schilddrüse im Körper ist im unteren Bereich des Halses. Der Hals ist wie ein Nadelöhr im Körper. Alle Energien müssen diese schwierige Stelle passieren um nach oben in den Kopf und in höhere Energiezentren zu gelangen. Über dieses Energiezentrum drücke ich meine Gefühle und Bedürfnisse aus und bringe meine Kreativität nach außen (Geist, Shen).

Eine Disharmonie in der Schilddrüse kann Zeichen eines fehlenden Selbstausdrucks sein.

Befindet sich die Schilddrüse hingegen in Harmonie, fühle ich mich offen für andere und bin gleichzeitig dennoch sicher und wenig beeinflussbar. Ich kann nein sagen, wenn notwendig und kann kreativ sein und mich mit Freude zum Ausdruck bringen.

Ausdruck ist auch dann wichtig, wenn Einschränkungen oder Unterdrückung im Spiel sind. Dann nämlich müssen die entstehenden Gefühle wie Wut oder Frustration ins Außen gebracht werden um die aufgestauten Gefühle loszulassen und/oder die Situation zu ändern. Dazu aus Jacques Martel, Mein Körper – Barometer der Seele:

„Ich erlebe eine Situation, oft in Zusammenhang mit meiner Familie, in der ich mich eingeklemmt fühle, denn ich kann meine Frustration und meine Wut nicht ausdrücken. So lebe ich schließlich verlangsamt, denn meine negativen Emotionen fressen mich von innen auf. Ich habe Lust, Feuer zu spucken, will aber bestimmte Geheimnisse nicht ans Licht bringen, denn sie würden den familiären Kern vielleicht zum Bersten bringen. Lieber schweige ich und fühle mich wie steckengeblieben, anstatt die Tür meines Herzens zu öffnen und den Selbstausdruck zu wagen."

So wie sich die Schilddrüse körperlich in unserer Mitte (Mittellinie) befindet, so zeigt sie bei Fehlfunktion auch sehr deutlich, dass und in welcher Hinsicht wir aus unserer Mitte gefallen – also in Imbalance geraten – sind. Es heißt, die Schilddrüse sei die „Eintrittspforte der Seele in den Körper". Ein Energiekern, der die inneren Botschaften aussendet (Christiane Beerlandt).

Aus psychosomatischer Sicht geht es bei der Schilddrüse um ganz zentrale Themen des menschlichen Daseins. Um die Fähigkeit, Bedürfnisse und Gefühle durch Worte (Stimme) auszudrücken sowie die innere Bestimmung zu leben und sich selbst treu zu sein.

Bei Erkrankungen der Schilddrüse zeigt sie uns, dass es Zeit ist, zu uns zurückzukehren (aus vergangenen Zeiten, Situationen und Denkmustern, die heute keine Gültigkeit mehr für uns haben) und in unser Selbst einzutauchen, im Hier und Jetzt.

Vollkommen in unserer Mitte zu sein, bedeutet, uns achtsam und angstlos auszudrücken.

Dann leben und agieren wir aus dem Herzen heraus. Das bedeutet eine harmonische Balance zwischen Denken und Fühlen. Es bedeutet auch angstfreies Kommunizieren und Mitteilen dessen, was uns emotional zutiefst bewegt. Dann brauchen wir keinen SchutzSCHILD (SCHILDdrüse) mehr.

Es ist wichtig, mit erlebten Verletzungen und negativen emotionalen Erfahrungen Frieden zu schließen. So kann der direkte Kontakt zur eigenen inneren Essenz hergestellt werden, die innere Wahrheit wird in die Welt getragen und die eigene Bestimmung kann ausgelebt werden. Wenn wir das verinnerlicht haben und danach selbstbestimmt leben können, haben die alten Verletzungen keine Macht mehr über uns. Es ist eine Form der Aussöhnung, die uns Frieden geben kann.

Mit Blick auf die Chakren

Die Schilddrüse wird gleichgesetzt mit Ausdruck: in sprachlicher und kreativer – aber auch in sexueller Hinsicht. Es geht um das Wahrnehmen und Ausdrücken dessen, was in uns ist und was wir sind, die Hervorbringung unseres Kerns, unserer Essenz. Dazu brauchen wir Mut, Selbstsicherheit und – ganz profan – unseren Hals, unsere Stimme, unsere Kehle. Aus der Yoga- und Ayurveda-Sichtweise bedeutet das: wir brauchen ein freies Kehlkopf-Chakra. Das Kehlkopf-Chakra ist das 5. der 7 Hauptchakren im Körper und heißt auf Sanskrit „Vissudha", was so viel wie reinigen, befreien und klären bedeutet. Das Kehlkopf-Chakra ist natürlicherweise auf das Engste mit der (energetischen) Schilddrüse gekoppelt.

Das Kehlkopf-Chakra ist die Quelle unserer Verständigung.

Chakren sind Vermittler zwischen den stofflichen (Materie) und feinstofflichen (energetischen) Aspekten. Jedes Chakra wird mit einer bestimmten Frequenz, einem spezifischen Thema und bestimmten Organen in Verbindung gebracht.

Das Hals-Chakra oder Kehlkopf-Chakra steht für Ausdruck, Sprache, für das Wort und für Kommunikation. Sowohl die Kommunikation mit der äußeren Welt durch den eigenen kreativen Selbstausdruck, als auch um Kommunikation mit sich selbst, den inneren und den spirituellen Welten.

Menschen, deren Kehlkopf-Chakra in Harmonie ist, äußern ihre Gefühle, Gedanken und inneren Erkenntnisse ohne Vorbehalte. Sie offenbaren ihre Schwächen und bringen ihr Wesen vollständig zum Ausdruck. Ihre Sprache ist phantasievoll und klar. Sie lieben es, zu kommunizieren und schrecken vor einem Streitgespräch nicht zurück. Sie sind authentisch und können „Nein" sagen, wo es angebracht ist.

Von der Meinung anderer lassen sie sich nicht zu sehr vereinnahmen. Menschen mit blockiertem Kehlkopf-Chakra hingegen, – was sich in einer Störung der Schilddrüse zeigen kann –, fällt es schwer, Wünsche, Meinungen und Vorstellungen mitzuteilen oder anderen wirklich zuzuhören. Ihnen fehlt der Zugang zur inneren Stimme und zur eigenen Intuition.

Impulse, die aus dem 3. Chakra (das Manipura- oder Nabel-Chakra) kommen, durchlaufen das Herz-Chakra (4. Chakra), werden dort Wahr-Genommen und durch das Kehlkopf-Chakra ausgedrückt. Um das zu erlauben, muss das Herz frei und neutral sein. Der „Mind", das Geplapper im Kopf (im Yoga auch Ego oder Ahamkara genannt) muss ruhen, das Herz muss leer sein wie ein ruhiger See. Wenn es jedoch überlagert und verwirrt ist von Glauben, Regeln, Konventionen und alten negativen, unverarbeiteten Erfahrungen und Glaubensmustern, dann entstehen Emotionen, die das Herz beunruhigen. Es entsteht Hitze und Blockade im Herzen, anstatt Klarheit: es verliert seine Gelassenheit, Freiheit und Neutralität. Die Angst oder der Glaube, dass man bestimmte Dinge nicht tun, sagen oder gar denken darf, behindern den authentischen Selbstausdruck.

Das Wort bleibt einem im Halse stecken.

Das ist auf Dauer die Basis für Störungen im Hals- Nackenbereich und in der Schilddrüse. Alles, was unsere Stimme erklingen lässt, z.B. Gesang, Chanten, Tönen und Gespräche, ist heilsam für ein blockiertes Kehlkopf-Chakra.

UND AUS SICHT DER TCM...

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Schilddrüse mit Herz, Nieren, Milz und Leber in Verbindung gebracht. Die Diagnose erfolgt hier – anders als in der westlichen Medizin – vor allem nach dem Befinden und nicht nach einem vergleichsweise abstrakten Laborbefund, der zudem nur die Untersuchung einer einzigen Körperflüssigkeit umfasst.

Erkrankungen der Schilddrüse haben aus der Sicht der TCM mit Stress, inneren Konflikten, Einschränkungen bei der Entfaltung, Entwicklung und der persönlichen Freiheit, sowie mit emotionalen Belastungen, Traumata und Erschöpfung zu tun.

Die Herz-Nieren-Achse (Feuer-Wasser-Achse) ist in der TCM etwas sehr Tiefes und Wesentliches. Das Wasserelement und der Nierenfunktionskreis beinhalten unsere vorgeburtliche Essenz, das sind unsere Gene und die Energien unserer Vorfahren, die Informationen und Erfahrungen, die schon vor unserer Inkarnation da waren. Es ist gespeichertes Bewusstsein. Das ist unser Potential, aus dem wir schöpfen können, welches wir transformieren und verwirklichen können (Essenz oder Jing). Es ist eine ruhende konzentrierte Energie, die darauf wartet, entfaltet zu werden, ähnlich einem Samen, der in der Erde ruht.

Das Herz gehört zum Feuerelement und ist der Träger des Shen, des Geistes, Spirit. Es ist Bewusstsein und Präsenz, die Wahrnehmung des Augenblicks. Den verkörperten Shen eines Menschen kann man im warmen Leuchten der Augen wahrnehmen. Es ist unser inneres Licht, das Feuer des Bewusstseins.

Die Schilddrüse hängt direkt mit unserer Essenz (Seele) und unserem Shen (Spirit/Geist) zusammen. Wobei mit Geist nicht der Verstand, sondern das Bewusstsein gemeint ist. Der Geist – Shen – wohnt im Herzen, ist einfach nur da und strahlt seine innere Wahrheit aus, sofern das Herz ruhig und gelassen ist. Wenn die Nieren Essenz (Seele) stark und ausgeglichen ist, dann können Seele und Geist sich verbinden und sich im Menschen verkörpern und der Shen kann strahlen. Das innere Licht strahlt nach außen, berührt und erleuchtet die Umwelt. Es strahlt jedoch auch nach innen und unten und berührt die eigene Essenz, das eigene Potential und die eigene Wahrheit, die dann in Bewegung kommt, aufsteigen und sich entfalten kann. Unser Dasein wird dann genährt und unsere Person und alles damit in Verbindung stehende transformiert.

Aus dem ruhenden Potential – der Raupe im Kokon – wird ein Schmetterling, der fliegt, sich ausdrückt und seine eigene Welt erschafft und erfreut.

Bestehen jedoch innere und äußere Konflikte dann entsteht Hitze, die das Herz beunruhigt. Diese Hitze und Unruhe steigen nach oben auf und beeinträchtigen das Organ Schilddrüse. Oder das Herz ist durch Trauer, Angst oder Gram verschlossen, dann kann der Shen nicht strahlen. Im Haus ist kein Licht. Es findet keine Bewegung, keine Transformation mehr statt. (Zitat A. Noll u.a. https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/tcm-herbs-fur-frauen/schilddrusenerkrankungen)

In der TCM wird allem was existiert, Yin- und Yang-Qualitäten zugeordnet. Das Yin stellt im Körper alle flüssigen Körperbestandteile dar, einschließlich des Blutes. Das Blut ist laut TCM Träger von Hormonen, die man sich wie Fische im Wasser vorstellen kann. Das Blut wird von der Milz produziert, in der Leber gespeichert und durch das Herz bewegt. Diese Abläufe werden von der Niere überwacht, die für alles Wohltuende im Organismus verantwortlich ist. Sie ersetzt aus ihren Reserven die fehlende Energie und steuert und kontrolliert die richtige Funktion des Organismus.

Aus dem oben Angeführten ist ersichtlich, dass Nieren, Leber, Milz und Herz an den Schilddrüsenproblemen beteiligt sind. Aus dieser Perspektive werden verschiedene Störungen der Schilddrüsenfunktion im Organismus abgeleitet und klassifiziert.

Der Hauptunterschied zwischen Schilddrüsenunterfunktion und -überfunktion ist nach der TCM das Kälte- bzw. Wärmegefühl. Bei einer Unterfunktion reagiert der Körper kälteempfindlich und friert leicht, bei einer Überfunktion schwitzt der Körper leicht und leidet unter innerer Hitze.

VORERST EINMAL ZUVIEL: DIE SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION

Am Beginn einer Hashimoto-Thyreoiditis steht meistens eine kurzzeitige Überfunktion. Wie die Bezeichnung bereits andeutet, entspricht dieser Zustand laut TCM einem Überschuss, besonders im Leber- und Herzmeridian. Dieser Zustand ist mit einem Motor vergleichbar: Der Motor ist überhitzt, läuft ständig auf Hochtouren und hat infolge von permanenter Überlastung zu wenig Öl, weil er viel zu viel Öl „frisst“, ohne dass es wieder nachgefüllt wird. Mit der Zeit blockiert der Motor, was zur sog. Basedow-Krankheit (Thyreotoxikose) führt. Hierbei handelt es sich bereits um einen alarmierenden Zustand, der intensive Behandlung verlangt.

Der Zustand, der diesem hormonellen Ungleichgewicht vorausgeht lässt sich am Beispiel der Fische erklären: Im Fluss entsteht ein Staudamm, auf dessen einer Seite sich Unmengen von Fischen und Energie im Druckwasser stauen, wobei auf der anderen Seite des Staudamms nur ein schmales Rinnsal fast ohne Fische und mit nur wenig Energie hinaus fließt. Dieser Zustand ist unnatürlich und unhaltbar und es ist nur eine Frage der Zeit, bis der Staudamm bricht und die sogenannte thyreotoxische Krise, oder anders gesagt „Vergiftung" mit Schilddrüsenhormonen mit all ihren Folgen entsteht ...

Die Symptome der Überfunktion werden in der TCM in folgende Erscheinungsbilder unterteilt:

Druckanstieg vor dem Staudamm: Stagnierendes Qi in der Leber

Wenn es durch den Einfluss der Emotionen zur „Überhitzung des Motors infolge der schnellen Fahrt" kommt. Zu den Symptomen gehören die Anfangsstadien der erhöhten Funktion der Schilddrüse – Nervosität, Unruhe, Hitzeintoleranz, Ermüdung, Herzklopfen, Gereiztheit, geistige Unruhe, Depressionen, Launenhaftigkeit, Gefühl der Dehnung des Bauchs, bei Frauen unregelmäßige Menstruation und prämenstruelle Spannung, die Zungenränder sind geschwollen und die Zunge weist eine zynotische Verfärbung auf.

Der Staudamm droht vor Turbulenzen zu bersten: Hitze in der Leber, im Herzen und im Magen

Zu den auftretenden Symptomen „bei schneller Verbrennung, und zwar sowohl von Benzin als auch von Öl im Motor" gehören: Durst, übermäßiger Hunger, Abmagerung, Gereiztheit, Heißblütigkeit, Schlaflosigkeit, lebhafte Träume, Juckreiz am ganzen Körper, Herzklopfen, schnelles bis chaotisches Sprechen, Neigung zu Zornausbrüchen, geistige Unruhe, gerötete Augen, Kopfschmerzen, Drehschwindel, hoher Blutdruck. Die Zunge ist rot, hat rote Ränder und einen gelben Belag. Diese Symptome sind weder für den betroffenen Menschen, noch für dessen Umgebung einfach und deshalb ist es notwendig, die übermäßige Hitze möglichst schnell auszuleiten.

Das Rinnsal unterhalb des Staudamms: Yin-Mangel in Niere und Leber. Leere Hitze

Wenn „das Öl im Motor fehlt" und er sich überhitzt. Zu den Symptomen gehören geistige Unruhe, Hitzegefühl abends, Gewichtsverlust, Nervosität, Ermüdung, Schlaflosigkeit, Schmerzen im Lendenbereich, Schwindel, unscharfes Sehen, trockene Augen, Ohrgeräusche, nächtliches Schwitzen. Die Zunge ist rot und der Zungenbelag fehlt (teilweise).

Wassermangel im Flussbett: Heißer Schleim in der Leber

Wenn der überhitzte Motor sein unsauberes und trübes Benzin „verdickt", das dann die Düsen blockiert. Zu den Symptomen gehören geistige Unruhe, Gefühl der Hitze, Gewichtsverlust, Nervosität, Ermüdung, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Struma, Verschleimung mit Husten, Durst, klebriges Gefühl im Mund, Gefühl des Drucks auf der Brust. Die Zunge ist rot mit gelbem, klebrigem Belag.

UND DANN WIEDER ZU WENIG! DIE SCHILDDRÜSEN UNTERFUNKTION

Ein Merkmal der Hashimoto-Erkrankung ist, dass sich die Überfunktion nach einiger Zeit in eine Unterfunktion verwandelt.

Dieser Zustand entspricht in der TCM einer Insuffizienz, vor allem im Nieren- und Milzmeridian. Ein kalter Motor, der kaum läuft und nur wenig Benzin zur Verfügung hat, das außerdem keine gute Qualität hat und mit Wasser vermischt wurde. Es fehlt das „Lebensfeuer", das Wasser im Körper kann nicht verdunsten und staut sich in Form von Ödemen. Die Haut wird „teigig", es kommt zu Gewichtszunahme, Entstehung von Schleim und eines der ersten Symptome ist plötzliches Schnarchen bei Frauen. Die TCM sagt, dass das „Wasser den richtigen Weg verlassen hat" – es wird dort gespeichert, wo es unerwünscht und nicht notwendig ist (z. B. Cellulitis / Ödeme).

Kaltstart des Motors: Yang-Mangel der Nieren und der Milz

Der Motor wird nicht ausreichend erwärmt, damit alle seine Funktionen ordentlich ablaufen könnten. Fehlendes Nieren-Yang vermag den Körper nicht auf „Betriebstemperatur" zu erwärmen.

Dementsprechend sehen die Symptome aus: Frösteln, kalte Hände und Füße, Schmerzen und Kältegefühl im Lendenbereich oder in den Knien, Menstruationsprobleme, Körperschwellungen (Ödeme), morgendlicher Stuhlgang noch vor dem Frühstück, Blässe, häufiges Ausscheiden von hellem Urin, schwache Stimme und Heiserkeit, langsame Sprache und Denken, Gleichgültigkeit, langsamer Puls und niedriger Blutdruck.

Ohne Treibstoff unterwegs:
Qi Mangel und Blut Mangel

Wenn das „Benzin im Motor" fehlt, kann er nicht „in die Ferne" fahren. Es treten folgende Symptome auf: rasche Ermüdung, Schwäche, Unlust zum Sprechen, Verlangsamung, Herzklopfen, Blässe, weicher Stuhlgang, trockene Haut, kalte Extremitäten, Verlust der Menstruation bei Frauen, blasse Zunge.

Reibungsverluste:
Yin Mangel der Nieren und der Leber

Wenn das „Öl im Motor" fehlt, wird seine Leistung ungenügend. Zu den Symptomen gehören Ermüdung, Hitzegefühl nachmittags und abends, nächtliches Schwitzen, Schmerzen in der Lendengegend, Schwindel, Ohrgeräusche, Händezittern, Trockenheit im Hals. Die Zunge ist rot und ohne Belag.

Stauungen der Galle

In der chinesischen Medizin fließt die Energie der Galle in Richtung Stoffwechselorgane. Bei Stauungen der Gallenwege wird sie von der aufsteigenden Lungenenergie mit nach oben genommen und trifft dort die Stimmbänder und Schilddrüse. Bei Wut und Ärger hat man das Gefühl, dass der Hals anschwillt. Kommt die Emotion nicht zum Ausdruck und bleibt im Körper stecken, kann die Schilddrüsenfunktion verstärkt werden.

Das Hauptaugenmerk gilt in diesem Fall jedoch nicht der Schilddrüse. Vielmehr muss der Stau im Organsystem Gallenblase aufgelöst werden. Das kann durch Zulassen der gestauten Emotionen geschehen, durch eine geeignete TCM-Kräuter- und/oder Shiatsu-Behandlung (Element Holz), Sport oder durch das sich Ausdrücken, seine Grenzen setzen und sich Raum nehmen.

Versteckte Pathogene in der Lunge

Die Reste von möglicherweise schon als Kind durchgemachten Infekten können als „Altlasten" unser Immunsystem in späteren Jahren aus der Bahn werfen – das macht sich in der Lunge als fehlende Abwehrenergie (Wei-Qi) bemerkbar. Die TCM bezeichnet diese Altlasten als „versteckte Pathogene" die meist als inner Hitze (=Entzündungen/Hitze-Toxine) tief ins System eindringen und auf Dauer zu einer Verkümmerung der Schilddrüse führen können. Ein wichtiges Zeichen dafür sind rote Punkte auf der Zunge. Um diese Pathogene auszuleiten verwendet die TCM Akupunktur, Schröpfen, Gua Sha und Shiatsu.

HARA SHIATSU IN BEZUG ZUR SYMPTOMATIK

Wie gehen wir es an?

Shiatsu als therapeutische Methode zeichnet sich vor allem durch die Technik des entspannten tiefen Einsinkens, des Verweilens, des Tiefenkontaktes im Hier und Jetzt aus. Diese Aspekte ermöglichen es, dass die Energiesysteme der behandelnden Person mit der empfangenden Person in Übereinstimmung kommen. Daraus entsteht ein vertrauensvoller Zustand, es entsteht Resonanz und eine Zugewandtheit, die letztlich wirksam ist und Veränderung ermöglicht.

Grundsätzlich ist bereits mit der Entscheidung, sich einer Shiatsu Praktikerin anzuvertrauen, ein erster Schritt in Richtung Veränderung gegeben: sich einer anderen Person anzuvertrauen, loszulassen und das eigenen Bemühen für kurze Zeit hintanzustellen gilt als ein Moment der Selbstfürsorge (Erde) und des Vertrauens (Wasser), verbunden mit der Intention des Loslassens (Metall).

Da im Hara-Shiatsu großer Wert auf eine sorgfältige Anamnese und nachfolgende Diagnose gelegt wird, eignet sich diese Methode insbesondere für Beschwerdebilder in Zusammenhang mit der Schilddrüse. Die Symptomatik der Schilddrüsen Störung – insbesondere der Autoimmunerkrankung Hashimoto – ist individuell sehr unterschiedlich und profitiert daher ganz besonders von der eingehenden Befragung, dem Zusammentragen von kleinen Bausteinen und dem Versuch einer ganzheitlichen Betrachtung der Konstitution, der Lebensumstände und Verhaltensweisen.

Durch die sorgsame Behandlung, Achtsamkeit in Bezug auf Ernährung und Lebensstil kann der gestaute Energiefluss der Klient*in wieder ins Gleichgewicht kommen. Wie schon weiter oben erwähnt, wird die Schilddrüse mit den Yin- (bzw. Speicher-) Organen Milz, Herz, Niere und Leber in Verbindung gebracht.

Ein sinnvoller Ansatz der strukturierten Vorgehensweise im Shiatsu stellt die Einteilung des Meridiansystems nach Familien dar – wir legen hier zur Behandlung von Schilddrüsenproblemen unseren Fokus auf die Yin-Organe:

ALLER ANFANG: DIE ERSTE MERIDIAN-FAMILIE

Milz – Lunge (Tai Yin) /
Magen – Dickdarm (Yang Ming)

Diese Meridianpaare stehen für den primären Zugang zur Welt nach der Geburt. Die Aufnahme von Nahrung (Muttermilch) und Atem (Luft) sind essentiell für das Überleben und erfolgen instinktiv und unmittelbar nach der Abnabelung des Säuglings (Atmen, Saugen).

Die zugeführte Nahrung und der Luftsauerstoff müssen im Körper aufbereitet und verteilt werden, dafür sorgt die Milz; der Dickdarm sichert die optimale Verwertung aller aufgenommenen Bausteine sowie den Abtransport von Schlacken und unverwertbarem Material.

Diese Funktionen sind jeweils auch im übertragenen Sinne zu verstehen und begleiten uns ein Leben lang. Als erwachsene Person müssen wir selbst die Verantwortung dafür übernehmen. Ob uns das gut gelingt, hängt entscheidend damit zusammen, wie gut und vertrauensvoll wir in den frühen Jahren versorgt wurden. Die Schilddrüse hat eine zentrale Stoffwechselfunktion im Körper inne:

Die Schilddrüsenhormone steuern die Bereitstellung von Wärme und Energie im Körper.

Aus diesem Grund werden funktionelle Störungen der Schilddrüse in engem Zusammenhang mit der Milz gesehen (Verteilungs- und Versorgungsfunktion). Eine Schwäche der Milz (Yang Mangel) zeigt sich durch Feuchtigkeit im Körper – in Gestalt von Ödemen oder auch durch Konzentrationsstörungen. Zu viel Denken belastet die Milz ebenso wie schwer verdauliches Essen.

Symptome dafür können Verschleimung im Rachen, Räusperzwang, klebriger Stuhl und ein aufgedunsener Zungenkörper sein.
(A. Noll, Hashimoto-Ratgeber, S. 73)

Die Ernährungsempfehlung dafür ist: wenig Milchprodukte und Gekochtes statt Rohes (Eintöpfe, Kompotte); Schleim ausleitende Lebensmittel wie Reis, Hirse, Algen, Äpfel, Oliven, Lauch und Pilze. Bewegung an der frischen Luft bringt das Qi wieder in Fluss.

Der Elementargeist des Erdelements Yi ermöglicht das Analysieren, Nachdenken und Bewerten von Außeneinflüssen, um zu einem klaren Ergebnis zu kommen. Gerät das Yi (Schwäche der Milz) aus dem Gleichgewicht, dann beginnt sich der Geist zu verwirren, verursacht Grübeln, Gedankenkarussell, verliert den praktischen Bezug zum Hier und Jetzt.

Die Körperseele Po mit Sitz in der Lunge ist Teil des Unbewussten mit engem Bezug zur Atmung. Gesteuert vom Unbewussten wird Po auch als „animalische Seele“ bezeichnet: im Zusammenhang mit dem Geruchssinn wirkt Po selektiv hinsichtlich Freund/Feind um uns bestmöglich zu schützen. Ein tiefer Atem begleitet uns lebenslänglich, versorgt den Körper ganz selbstverständlich mit lebensnotwendigem Sauerstoff und entsorgt entstandene Schlacken - auch im übertragenen Sinn. Ein tiefes Ausatmen lässt uns auch negative Gedanken loswerden – der Atem ist immer bei uns. Er bedeutet unser JA zum Leben!

Im Zusammenhang mit der Schilddrüse besonders wichtige Fragen sind jene nach dem frühen Familiensystem, dem Grad der Versorgtheit in der Kindheit, nach Mangelzuständen während des Aufwachsens, sei es in materieller oder emotionaler Hinsicht.

WIR RICHTEN UNS AUF: DIE ZWEITE MERIDIAN-FAMILIE

Niere – Herz (Shao Yin) /
Blase – Dünndarm (Tai Yang)

Sofern die Überlebensfähigkeit des Säuglings / Kleinkindes sichergestellt ist, kann die Entdeckung des Selbst durch Bewegung im Raum erfolgen: durch Interaktion mit dem Umfeld entwickeln wir unser Bild von uns und von der Welt, wir beginnen unser vorgeburtliches Potenzial zu entfalten.

Unser genetisches Erbe, und auch die Lebensenergie es auszuprägen haben wir von unseren Eltern bei der Geburt bereits mitbekommen. Diese Essenz (Qi) wird in den Nieren gespeichert und dient als Guthaben für unser Leben – das umfasst auch den Bauplan unserer Persönlichkeit.

Die Niere steht für unsere Wurzeln, unsere Wünsche und Sehnsüchte, das tiefste Yin und ist unser Akku fürs Leben.

Die Nieren-Energie steuert die Körpertemperatur, die Funktionen des Herzens und anderer innerer Organe wie auch die Fortpflanzungsfähigkeit. Eine tiefgreifende Erschöpfung führt zu einer Nieren-Leere die sich bei einer Schilddrüsen-Unterfunktion als großes Schlafbedürfnis, fehlende Libido und Lebensunlust zeigen kann. Regelmäßiges, warmes Essen und Meditation / Atemübungen bauen das Qi wieder auf.

Zhi als Elementargeist des Wasserelement ist in seinem Yang-Aspekt zielorientiert. Entschlossenheit und Ausdauer zur Überwindung von Hürden im Leben zeichnen es aus. Der Yin Aspekt des Zhi ist die vertrauensvolle Hingabe an den Fluss des Lebens. Eine starke Nierenenergie, ein balanciertes Zhi, gibt sowohl Willenskraft, als auch das Urvertrauen, dass wir die Aufgabe unserer Seele im Einklang mit unserer inneren Bestimmung verwirklichen können.

Das Herz mit dem Elementargeist Shen hilft uns dabei, unsere Wünsche und Sehnsüchte zu erkennen.

Während unseres Lebens müssen wir stetig die Balance zwischen unserem Wesenskern (Ursprungs-Shen) und den Herausforderungen der Außenwelt (Alltags-Shen) finden. Diese Ausdrucksformen in Übereinstimmung zu bringen, ist eine große Aufgabe. Gerade am Übergang in die zweite Lebenshälfte kann dieser Bruch deutlich wahrnehmbar werden: die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen und Wesentlichen unseres Daseins wird drängender.

Wenn bei Hashimoto Erkrankungen Symptome wie Unruhe, Schlafstörungen, psychische Ausnahmezustände, Redefluss und Hitzezustände auftreten, sind das Zeichen für ein zu starkes Herz-Feuer; auch Wut, Zorn, Hass, Neid - sogenannte “heisse Emotionen” setzen dem Herzen stark zu.

Bittersalze, Tomaten und Artischocken kühlen das Herz-Feuer. Zucker und Scharfes sollen hingegen vermieden werden, denn das führt zu noch mehr Unruhe. Kommt es dagegen zu depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Rückzugstendenzen und Kältegefühlen ist das Yang des Herzens zu schwach. Es kommt der Blick auf die innersten Sehnsüchte und die Freude abhanden. Unterstützend in der Ernährung erweist sich die Verwendung aromatischer Kräuter, wie Rosmarin, Nelkenblüten, u. a.

Die Fragen für die Anamnese in diesem Zusammenhang: Hatten wir genug Freiraum, um unseren Wesenskern entdecken zu können? War da genug Sicherheit, dies auch angstfrei tun zu können? Welche Ängste haben die Eltern auf uns übertragen, oder gab es traumatische Erlebnisse, die unseren Lebensmut behindert haben?

WIR EROBERN UNS DIE WELT: DIE DRITTE MERIDIAN-FAMILIE

Leber – Herzkonstriktor (Jue Yin) / Gallenblase – Dreifacherwärmer (Shao Yang)

Die dritte Meridianfamilie bestimmt unseren Grad an Interaktion in der Welt. Welche Facetten unserer Persönlichkeit bringen wir zum Vorschein?

Wie öffnen wir uns für andere? Welche Emotionen und kreativen Ideen leben wir?

Insgesamt sind die Meridiane der dritten Familie für die richtige Balance der Lebensprozesse und die angemessene Stabilität in unserem Leben verantwortlich. Dazu gehört auch eine sinnvolle Abgrenzung gegenüber der Außenwelt.

Leber und Herzkonstriktor (Perikard) sind mehr mit der Innenwelt verbunden. Der Elementargeist der Leber – die Wanderseele Hun – beherbergt unseren Wesenskern und somit auch unseren unbewussten Lebensplan. Hun verbindet das Bewusste mit dem Unbewussten. Hun bestimmt maßgeblich die Inhalte unserer Träume, sorgt für die Verarbeitung von Impulsen des täglichen Lebens und deren Integration in unsere Innenwelt, ermöglicht Kreativität. Triebhafte Emotionen, auch Aggression und Wut werden von der Leber kontrolliert. Der Perikard als Beschützer des Herzens sorgt für den Schutz unseres Innenlebens – es kann nicht mehr an Emotion ins Innere vordringen, als dem Herzen zuträglich ist.

Die Leber steuert das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Die angespannte Leber (lang andauernde unterdrückte Wut) führt zu Stagnationen im gesamten System (Blut und Qi-Stagnation), die Leber-Energie wird geschädigt – dies führt auf lange Sicht zu Blockaden und innerer Hitze und begünstigt Entzündungen im Körper wie z.B. eine fehlgesteuerte Immunreaktion. Durch Runterschlucken von Dingen „die man nicht sagen darf" – etwas bleibt einem im Hals stecken – unterdrückte Wut und Daueranspannung wird im Körper ein Auto-Aggressionsverhalten begünstigt. Um diese Blockaden zu lösen hilft neben Shiatsu auch Ausdauersport, Singen, Boxen und Schreien!

Besonders wichtig in dieser Familie ist die Tendenz zur Veränderung, die mit dem Holzelement in enger Verbindung steht. Über die dritte Familie wird maßgeblich Dynamik ins System gebracht.

Im Zuge der Anamnese sind hier wichtige Fragen nach dem Aggressionsverhalten, nach unterdrückter Wut bzw. nach Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Emotion und der Art und Weise, wie in früheren Lebensphasen (Kindheit) Aggression geäußert werden konnte. Sehr oft finden sich hier Sehnsüchte nicht gelebten Lebens – Veränderungstendenzen, denen Ängste gegenüberstehen.

DER SHIATSU – ANSATZ IN DER PRAXIS

Im Rahmen der Durchführung des praktischen Teiles der Diplomarbeit wurden konkrete Fragestellungen und Lösungsansätze in Form einer Checkliste für die Klient*innen zusammengefasst und bereitgestellt. Hintergrund dafür ist, dass wir einer Autoimmunerkrankung am Besten durch Eigenaktivität begegnen. Niemand kennt unseren Körper besser als wir selbst und letztlich wissen wir selbst, was uns gut tut. Die Shiatsu Praktiker*innen geben Hinweise und Impulse, die Klient*innen entscheiden eigenverantwortlich, was sie davon umsetzen.

Checkliste Hashimoto

Die Diagnose Hashimoto wird in der westlichen Medizin manchmal so gedeutet, dass „der Körper sich selbst angreift". Das ist eine recht eindimensionale und negative Betrachtung. Aus einer ganzheitlichen Sicht bedeutet es, dass der Körper aufzeigt, dass es Änderungsbedarf in deinem Leben gibt oder ein Thema bearbeitet und aufgelöst werden soll.

Du hast dich dazu entschlossen, deinen Zustand ganzheitlich zu bearbeiten – diese Checkliste fasst einige essentielle Aspekte zusammen:

Ganz allgemein

- *regelmäßige Bewegung ist wichtig, am besten in der Natur*
- *regelmäßige, frisch gekochte, warme Mahlzeiten mit viel saisonalem Gemüse, bevorzugt in Bio-Qualität*
- *Verzicht auf Tiefkühl- und Fertigprodukte und Mikrowellenzubereitung*
- *sparsam sein mit Kaffee, schwarzem und grünen Tee, Alkohol und v.a. Zucker*
- *für ausreichenden Schlaf sorgen*
- *Stress vermeiden / reduzieren*

Was fehlt dem Körper?

Auch in der westlichen Medizin wird ein Zusammenhang von Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen und Spurenelementen zu Schilddrüsenerkrankungen thematisiert. Es ist daher hilfreich, folgende Blutwerte bestimmen zu lassen und bei Mangelzuständen auf entsprechend erhöhte Zufuhr durch die geeigneten Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel zu achten. Lass dich ggf. von deiner Hausärztin oder einer Expertin beraten:

- *Selen*
- *Vitamin B12*
- *Vitamin D*
- *Eisen*
- *Zink*

Beispiel Jod

Der Einfluss von Jod auf Hashimoto ist umstritten. Sicherheitshalber ist eine eher reduzierte Jodzufuhr zu überlegen. Den Jodgehalt von Lebensmitteln und weitere Infos dazu finden sich z.B. hier: https://schilddrueseninstitut.at/Jodbroschuere.pdf

Beispiel Gluten

Auch wenn ein Unverträglichkeitstest auf Gluten negativ ausfällt, kann es ein Zusammenspiel mit der Schilddrüse geben. Eine glutenfreie Ernährung könnte deine Beschwerden verbessern. Das Führen eines Ernährungstagebuches ist hier aufschlussreich.

Glutenfrei sind beispielsweise: Mais, Soja, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Quinoa, Chiasamen, Lupinen, Reis, Kartoffel und Süßkartoffel, Gemüse, Hülsenfrüchte.

Selbst Hand anlegen:
Die Schilddrüsen-Selbstmassage

Die Schilddrüsen-Selbstmassage aktiviert die Schilddrüse, löst Verspannungen und Faszienverklebungen und macht es möglich, die Gesundheit wortwörtlich wieder selbst in die Hand zu nehmen. Die eigene Schilddrüse zu spüren, sie nicht als abstraktes, krankes Ding wahrzunehmen, sondern als körpereigenes, fühlbares Organ, macht es leichter, den Ist-Zustand anzuerkennen und in die Selbstfürsorge zu gehen. Die Massage mit einem hochwertigen Öl ist zudem ein angenehmes Erlebnis. Am besten täglich!

Zusammensetzung des Massageöls
(von Silvia Fröhlich – www.froehlich-sein.at):

- *Bio-Olivenöl (das Basisiöl ist ein hochwertiges Olivenöl, dieses hat die positive Eigenschaft, die gelösten Wirkstoffe der Pflanzen, in tiefen Schichten des Gewebes zu transportieren)*
- *Johanniskrautblüten (Johanniskraut wirkt bewegend, entzündungshemmend, kühlend und ist DAS Öl für Seele und Nerven)*
- *Färberdistelblüten (löst Qi-Stagnationen auf und wirkt bewegend)*
- *Ringelblumenblüten (Hitze eliminierend – Toxine ausleitend. Die Heilpflanze für die Wundheilung)*
- *Arnikablüten (ist von allen Kräuter die beste Pflanze um Qi-Stagnationen zu lösen, stark bewegend)*
- *äth. Öl der Lärche und Lärchenharz (durchblutungsfördernd, leicht wärmend, wundheilend)*
- *Sanddornfruchtfleischöl (wundheilend)*
- *Rosengeranie äth. Öl (hormonausgleichend, beruhigend)*
- *Pappelknospenölauszug (das Propolis der Bäume, entzündungshemmend, schmerzstillend)*

Hier eine Variante der Selbstmassage von Berndt Rieger zum Nachmachen:
https://www.youtube.com/watch?v=1A9Jx_Adns8

Ausdruck finden:
Singen, Chanten, Tönen, Schreien

Eine Schilddrüsenerkrankung kann auch eine Art „Stagnation“ (Energiestau) im Halsbereich sein bzw. diese auslösen. So eine Blockade kommt z.B. durch ein Nichtausdrücken von Wünschen, Bedürfnissen und Grenzen zu Stande. Achte daher auf die Wahrung deiner Grenzen und drücke dies auch deutlich und ohne zwingende Rechtfertigung aus, artikuliere deine Bedürfnisse und Wünsche klar und deutlich.

Sprich mit vertrauten Menschen über deine Gefühle und verleihe deinen Emotionen Ausdruck – verbal, künstlerisch, durch Bewegung.

Singen, Chanten (gesangliches Rezitieren von Mantren), Tönen (Singen einzelnen Buchstaben), Jodeln lösen eine etwaige Blockade im Halsbereich. Versuche eine der Möglichkeiten regelmäßig umzusetzen, es darf durchaus Spaß machen!

URSACHEN ERKENNEN UND BEHANDELN

Es gibt viele Ursachen. Hinterfrage in einer stillen Meditation, was die Ursache(n) für das Ungleichgewicht in der Schilddrüse sein könnte(n). Denke über folgende Punkte nach:

- *permanenter Leistungsdruck, Stress*
- *aufgestaute oder langjährige intensive Emotionen (v.a. Wut, Angst, Trauer)*
- *Traumatische Erlebnisse aller Art, die dich nachhaltig beeinflussen oder einschränken*
- *emotionale Verletzungen und Enttäuschungen, Trennungen, Kränkungen*
- *unerwünschte Kinderlosigkeit, Mutterrolle nicht (genügend) ausleben zu können*
- *genetische Prädisposition*
- *langjährige Nackenverspannungen*
- *starke Selbstzweifel*
- *Borreliose, Epstein-Barr-Virus*
- *Schwermetallexposition oder -vergiftung*
- *mangelhafte Ernährung, Unterversorgung mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen*

Auch im Rahmen der Shiatsu-Behandlungen versuchen wir den Ursachen und Auswirkungen auf den Grund zu gehen und diese entsprechend auszugleichen. Wenn du ein emotionales/psychologisches Thema hast, kann eine Bearbeitung mit entsprechend qualifizierten Menschen (Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Lebens- und Sozialberater*innen u.dgl.) sehr hilfreich sein!

Nimm deine Gesundheit aber auch soweit wie möglich (Selbst-Massage, Chanten, Ernährung, Bewegung, usw.) selbst in die Hand. Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge erhöhen die Zufriedenheit und beschleunigen den Heilungsprozess.

Fragen, die du dir stellen kannst…

EINIGE ERKENNTNISSE AUS DER PRAKTISCHEN UMSETZUNG

Im Rahmen der durchgeführten Behandlungen zeigt sich deutlich, dass die Symptomatik bei Hashimoto sehr breit gestreut ist. Der Anamnese wurde daher sehr viel Raum gegeben, um die individuelle Lebenssituation sowie Einflüsse aus der Vergangenheit entsprechend berücksichtigen zu können. Es handelte sich durchwegs um weibliche Klientinnen unterschiedlicher Altersgruppen. Von diesen waren mehrere in Behandlung mit Euthyroxin, einige davon seit vielen Jahren. Zwei der Klientinnen waren mit SD Extrakt von Schweinen behandelt. Eine davon versuchte sich ausschließlich mit alternativen Methoden zu behandeln (z.B. bewusste Ernährung, Yoga).

In mehreren Fällen befand sich die Klientin bereits in einem Veränderungsprozess und die Shiatsu Behandlung konnte darauf aufsetzen. Nach dem Aufbau körperlicher Mangelzustände, Impulse zur Selbstfürsorge und zur Reflexion der aktuellen Lebenssituation, wurde oftmals durch den Ansatz in der dritten Familie Bewegung im System forciert und der Weg zu eigenständigen weiteren Schritten möglich gemacht. Das Auflösen von Blockaden wurde im Idealfall nach einer generellen Stabilisierung des Gesamtzustandes in Angriff genommen. In einem ersten Schritt wurde das Vertrauen zwischen Klientin und Shiatsu Praktiker*in hergestellt, das Vertrauen der Klientin selbst in die Verbesserung des Beschwerdebildes und die Selbstermächtigung für die eigene Lebensgestaltung. Allen Klientinnen wurde die Selbstmassage der Schilddrüse vermittelt. Einige davon verwendeten gerne das spezielle Massageöl (siehe oben).

Mehrere Klientinnen hatten neben der Schilddrüsensymptomatik deutliche Wechselbeschwerden, die teilweise ins Zentrum der Behandlung rückten und dadurch eine deutliche Verbesserung erfuhren.

Auch die Analyse der möglichen Ursachen bzw. der Lebensgeschichten der Klientinnen zeigt Gemeinsamkeiten, die auf auffallend viele zutreffen. Hier sind vor allem folgende Aspekte zu nennen: massive Kränkungen und Enttäuschungen sowie traumatische Ereignisse oder Lebensphasen; hohe Erwartungen an sich selbst (die oft aus den Erwartungen der Eltern resultieren); extremer Leistungsdruck und das Bedürfnis entsprechen zu wollen – und das bei gleichzeitigem Negieren oder Hintanstellen der eigenen Bedürfnisse.

RESÜMEE

Sowohl die theoretischen Zugänge, als auch die praktische Erfahrung im Rahmen dieser Arbeit haben gezeigt, wie wichtig es ist, seinen authentischen Lebensweg zu finden und zu gehen. Auf diesem Weg begegnen uns Herausforderungen, Hürden und Widerstände, die gemeistert werden wollen. Erwartungshaltungen der Eltern, Glaubenssätze, die uns mitgegeben werden, das Gefühl, dass wir entsprechen sollen und unsere eigenen Bedürfnisse nicht an erster Stelle stehen dürfen. Dazu kommen dann eventuell noch Enttäuschungen, Kränkungen, Traumata. Die entscheidenden Fragen im Entwicklungsprozess sind: Wer bin ich wirklich? Was macht mich glücklich? Was ist meine Essenz, die ich auch nach außen, in die Welt bringen möchte und ich mich damit als der Mensch realisiere, der ich wirklich bin. Und: Wie mache ich das? Als Shiatsu Praktiker*innen versuchen wir, unsere Klientinnen zu ermutigen, diesen Weg zu entdecken – und begleiten sie dann auch ein Stück auf diesem Weg.

Wer seinen Weg (noch) nicht entdeckt hat oder ihn nicht zu beschreiten wagt, der kommt über lang oder kurz in ein Ungleichgewicht. Die Schilddrüse zeigt sich dabei als ein tendenziell anfälliges Organ. Wahrscheinlich daher, weil sie so viele essentielle Aspekte des Lebens steuert. Sie verbildlicht wohl die essentielle Bedeutung unseres Lebensglücks als Folge unseres authentischen Lebensweges. Ohne dieser Verbindung zu uns selbst, ohne dem Flow des Lebens, der sich nur im Entdecken und Leben seines tiefsten Ichs herbeiführen lässt, geht einfach vieles schief und wir fühlen uns nicht rund, nicht in Balance, nicht im Glückszustand, nicht einmal in Zufriedenheit. Das Leben frißt uns eher auf, als das wir es genießen können. Wir werden müde, erschöpft, unser Leben verlangsamt sich, nachdem es sich davor enorm beschleunigt hatte, wir werden depressiv, apathisch und anfällig für weitere Erkrankungen.

Systemisch betrachtet lässt sich argumentieren, dass der Körper erst dann Symptome zeigt, wenn er nicht mehr in der Lage ist, seine körperlichen und seelisch-geistigen Entgleisungen selbst zu regulieren. Die Summe der Symptome ergibt eine Erkrankung. Unter diesem Blickwinkel ist der Mensch nicht krank, weil er eine Schilddrüsenstörung hat, sondern er hat eine Schilddrüsenstörung, weil er krank oder drastisch aus der Balance geraten ist.

Nicht verwunderlich also, dass ein guter Teil unserer Arbeit auch abseits der Behandlung auf der Matte stattgefunden hat – in Form von Gesprächen, Anleitungen, Ermutigungen, Reflexions-Impulsen. Besonders wertvoll erscheinen uns dabei die sehr praktischen und greifbaren "Instrumente", wie die Schilddrüsen-Selbstmassage, die Tipps zu Ernährung und Vitaminen/Spurenelementen und die Anregung zur Selbstreflexion und zum Selbstausdruck. Diese Aspekte haben wir den Klientinnen auch auf unserer „Checkliste" gesammelt zur Verfügung gestellt.

FOLGENDE LITERATUR UND LINKS HABEN SICH DABEI ALS GUTE QUELLEN ERWIESEN:

- Anleitung zur Selbstmassage von Bernd Rieger: https://www.youtube.com/watch?v=1A9Jx_Adns8
- Izabella Wentz: „Hashimoto im Griff", 2019, VAK-Verlag
- Joachim Feldkamp: „Gut leben mit Hashimoto", 2018, Trias-Verlag
- W. Hou, G. Xu, H. Wang: „Autoimmunerkrankungen mit chinesischer Medizin gezielt behandeln", 2015, Verlag Elsevier
- https://www.hashimoto-thyreoiditis.de
- Berndt Rieger: „Die Schilddrüse. Balance für Körper und Seele", 2007, Herbig Verlag
- Berndt Rieger: „Hashimoto healing. Die ganzheitliche Behandlung der Hashimoto-Thyreoiditis", 2015, mvg Verlag
- Wolfgang Buchinger, Georg Zettinig: „Meine Schilddrüse und ich", 2014, Maudrich Verlag
- Andreas A. Noll, Veronika Haslauer: „Hashimoto Ratgeber (TCM)", 2017, Verlag Müller & Steinicke München

Wir sind „Erschaffer" und müssen kreativ sein – nicht zwingend künstlerisch – und wir sind dazu da, unsere Gaben „in die Welt" zu bringen.

Sind wir aber an der „falschen Stelle" – im Beruf, in unserer Partnerschaft, in „unserer Welt", dann drücken wir uns nicht in der Form aus, wie wir es brauchen und wie es für unseren Körper und unsere Seele wichtig ist, um uns entfalten zu können.

Diese Aspekte zusammenfassend, erschließt sich das Thema der Schilddrüse. Es ist das Wahrnehmen und Zulassen unserer tiefen inneren Natur und Wahrheit, das Wahrnehmen und Transformieren unserer inneren Essenz durch Annehmen und Ausdrücken als Manifestation in der Welt. Es ist das Ausleben des eigenen Potentials, der kreative Selbstausdruck, der jeden Moment neu erschafft. Dadurch entsteht Leichtigkeit und Freude.

Der Schmetterling kann fliegen!

Philip Lattus
www.yin-yang.life

Regina Plail
www.shiatsu-werkstatt.at

Daniela Seiler
www.shiatsu-seiler.at