

Gesundes Tulln <sup>T</sup>

## Wenn's dauernd weh tut

Schmerzen mindern die Lebensqualität beträchtlich. Der Nachmittag bietet eine Auswahl von möglichen Maßnahmen gegen die Dauerqual.

### Information und Beratung zu folgenden Themen:

- 14 Uhr **Ganzheitliche Methoden als Hilfe**  
DGKS Andrea Hanni
- 15 Uhr **Der Umgang mit chronischen Schmerzen**  
Mag. Wolfgang Haltrich
- 16 Uhr **Fibromyalgie, Herdgeschehen  
und reflektorische Schmerzen**  
Dr. Michael Hofreiter
- 17 Uhr **Shiatsu – den Körper spüren**  
Margit Wieshaupt

Eintritt frei!

Freitag  
**28. Nov.**  
**14–18 Uhr**  
Gesundes Tulln  
Wilhemstraße 31



Infos: Stadtgemeinde Tulln, Doris Weisel, Tel. 0664/1311390 doris.weisel@tulln.gv.at, www.gesundes-tulln.at

Gesundheit beginnt hier!

## Nachlese



v.l.n.r.: Gesundheitsstadtrat Ing. Norbert Pay, DGKS Andrea Hanni, Margit Wieshaupt, Dr. Michael Hofreiter, Mag. Wolfgang Haltrich



DGKS Andrea Hanni

[www.praxis-fuer-gesundheitspflege.at](http://www.praxis-fuer-gesundheitspflege.at)

Bei den ganzheitlichen Methoden als Hilfe geht es um die Betrachtung des gesamten Organismus als Einheit, um die Förderung der Selbstheilungskräfte und um die Unterstützung der körpereigenen Regulationsfähigkeiten.

Durch chronische Schmerzen kann es zu einer im Gehirn gespeicherten Schmerzerfahrung kommen die mit neuen positiven Informationen „überschrieben“ werden kann.

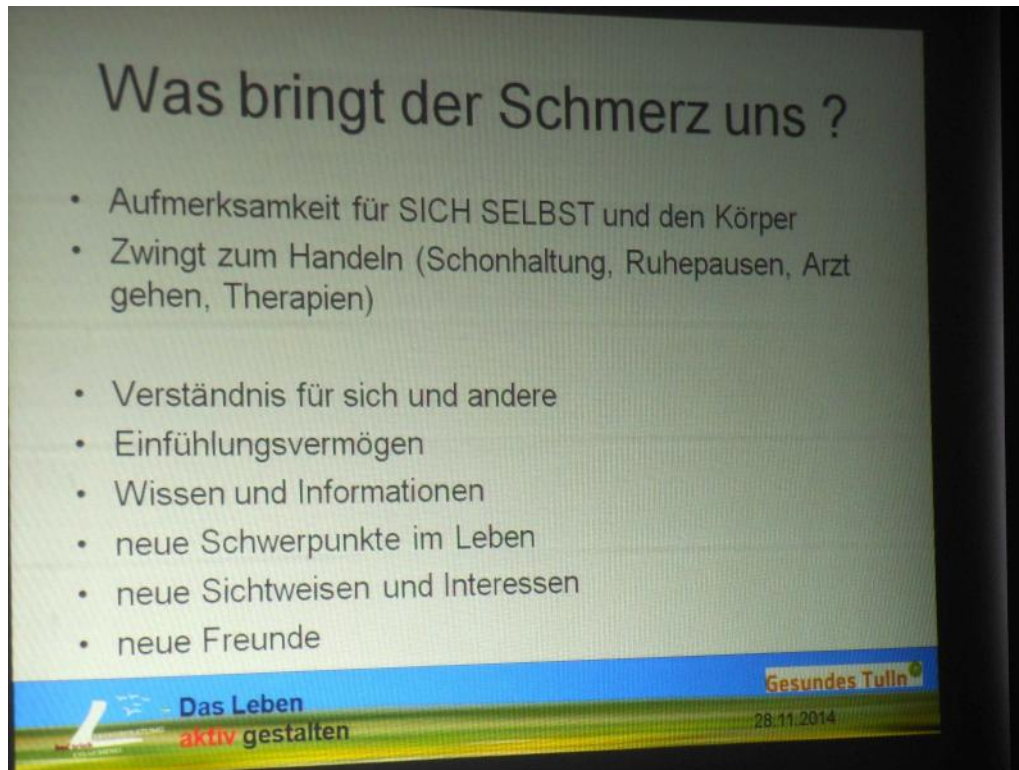
So kann das Fördern des subjektiven Wohlbefindens und die Stärkung der Kraftressourcen dabei helfen aus dem „Schmerzraum“ hervorzutreten. Wichtig ist eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

**Möglichkeiten zur Selbsthilfe** gibt es zB mit **ätherischen Ölen** die nachgewiesene schmerzlindernde Wirkung zeigen. Auch durch die **Unterstützung mit Ernährung** oder durch **das Räuchern von Pflanzen und Kräutern** kann unser Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Eine Begleitung durch **therapeutische Berührung = Therapeutic Touch** kann wie durch Studien belegt eine Schmerzreduktion und allgemeine Entspannung bringen. Es werden dabei mit gezielten Berührungstechniken die körpereigenen Energien durch regulierende Impulse ins Gleichgewicht gebracht.

Der Zugang erfolgt unter anderem über die Meridiane, Akupressurpunkte, Reflexzonen, Regulationszentren und über verschiedene Organzonen.

Ziel ist die Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder und damit eine **Harmonisierung des Energieflusses und -haushalts** .



Herr Mag. Haltrich brachte auf anschauliche Weise praktische Anregungen zum **Umgang mit chronischen Schmerzen aus der Sicht der Lebens- und Sozialberatung**, angereichert durch seine ganz persönliche, reichhaltige Erfahrung in dem Bereich. Es wurde gezeigt, dass auch dabei das Arbeiten mit **"Focusing"** hilfreich sein kann.



Mag. Wolfgang Haltrich

[www.haltrichlebensberatung.at](http://www.haltrichlebensberatung.at)



Dr. Michael Hofreiter

[www.gesundenhaus.info](http://www.gesundenhaus.info)

Schmerz ist **keine eigenständige Krankheit** und kann auch so nicht geheilt werden - allenfalls mit Medikamenten unterdrückt und unspürbar gemacht.

Das gilt besonders auch für **reflektorische Schmerzen** und die so genannte **Fibromyalgie**, was übersetzt nichts anderes heißt als Faser- und Muskelschmerz. Dieser ist immer durch Spannungszustände verursacht. Will man echte Heilung, so muss man die **Ursachen finden**.

Sehr viele **Krankheiten beginnen im Kopf**, in den Gedanken, bevor sie später in das funktionell – körperliche übergehen, und einige machen dann auch zunehmend Schmerzen. Daher kann man sie auch an ihrem Ursprung am besten heilen.

Es zählt sich also bei den allermeisten Krankheiten aus, sich auch **um das Seelische und Mentale zu kümmern**.

Dr. Hofreiter



Margit Wieshaupt

[www.shiatsu-tulln.com](http://www.shiatsu-tulln.com)

## HARA SHIATSU

- 1, Anlaufschmerzen = Fülle Schmerzen:  
 Muskelproblem, Wind + Kälte eingedrungen  
 = Stau = ein zu viel = Stagnation  
 = Steifigkeit in der Früh  
 → Ausleiten = Beseitigung oder Reduktion der Schmerzen  
 → wird durch Bewegung besser  
 → Dehnungen, Rotationen, Schröpfen
- 2, Entzündungsschmerzen:  
 mit Wärme verbunden, Ruheschmerz in der Nacht  
 → um die Entzündungsstelle herum arbeiten um das Areal bestmöglich zu unterstützen  
 → Tofuwickel  
 → hoher Zuckerkonsum kann die Entzündung fördern
- 3, Schmerzen durch Überlastung = Leereschmerz:  
 = kalte Nieren, kein Tonus am Bauch  
 = Überspannung, zu viel Aktivität produziert Spannung  
 = kappt Regeneration ↳ blockiert das Chi  
 → zuführend arbeiten  
 → Moxa = Wärmezufuhr = Ausgleichsprinzip
- 4, Chronische Schmerzen:  
 = Bewegungseinschränkungen in den Gelenken  
 Entzündung ist ausgeschossen  
 = Ungleichgewicht Anspannung - Entspannung  
 → den Körper ausbalancieren, Ingwerkompressen

Ein entspannter Körper hat weniger Schmerzen!

www.ursus.at 036442

## Hara Shiatsu bei Menschen mit Schmerzen, Margit Wieshaupt

Schmerz verursacht Spannung. Mit Hara Shiatsu kann man Spannungen lösen, das bedeutet Schmerzen werden beseitigt bzw. gelindert. Ein entspannter Körper hat weniger bzw. keine Schmerzen.

Im energetischen Sinne unterscheidet man grob vier Arten von Schmerzen:

1. **Anlaufschmerzen = Fülleschmerzen:** Es ist ein „zu viel“ da, ein Stau, eine Stagnation. Das ist die Steifigkeit in der Früh. Die Schmerzen werden mit Bewegung besser. Mit Hara Shiatsu ausleitend arbeiten. Hilfe auch durch Dehnungen, Rotationen und Schröpfen.
2. **Entzündungsschmerzen:** Sind mit Wärme verbunden. Mit Hara Shiatsu um die Entzündungsstelle herum arbeiten, um das Areal bestmöglich zu unterstützen. Hilfe durch Tofu-Wickel. Hoher Zuckerkonsum kann die Entzündung fördern. Für die Zeit der Entzündung den Zuckerkonsum reduzieren.
3. **Schmerzen durch Überlastung = Leereschmerzen:** Kennzeichen sind kalte Nieren, kein Tonus am Bauch, Überspannung. Zuviel Aktivität produziert Spannung, blockiert das Chi und kappt die Regeneration. Mit Hara Shiatsu zuführend arbeiten. Wärmezufuhr durch Moxa = Ausgleichsprinzip.
4. **Chronische Schmerzen:** Bewegungseinschränkungen in den Gelenken. Eine Entzündung ist ausgeschlossen. Es herrscht ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Mit Hara Shiatsu den Körper ausbalancieren. Hilfe durch Ingwerkompressen.

Mit Hara Shiatsu kann man Chi- und Blutstagnationen in Gelenken, Muskeln und Geweben lösen. Shiatsu trägt wesentlich zu einem besseren, rascheren und unkomplizierten Heilungsverlauf bei. Das betrifft auch die postoperative Betreuung oder die Nachbetreuung von Verletzungen.

Alte Traumata werden oft in einer Vermeidungshaltung muskulär kompensiert. Das Trauma ist nach wie vor im „System“ gespeichert. Die Folge: Zum einen Bewegungseinschränkung. Zum anderen ein ständig latent vorhandenes Störungsfeld, das die Basis für längerfristige und chronische Probleme und somit Schmerzen darstellen kann.

Eine Harmonisierung dieses Feldes mit Hara Shiatsu ist nicht nur effektiv, sondern auch notwendig!