

Büro oder Homeoffice - Sitzend durch den Alltag

Shiatsu kann Kopfweh, Stress oder Spannungen im Körper vorbeugen

Wien, 10. November 2020 – Beruflich wie privat verbringen viele von uns mehrere Stunden am Tag vor dem Computer, dem Tablet oder dem Smartphone. Das führt zu Verspannungen, die häufig von Nacken und Rücken weiter in den Körper ausstrahlen. Gerade im Homeoffice nehmen wir oft eine schlechte Haltung ein, machen zu wenige Pausen und gehen zu selten an die frische Luft. Shiatsu kann als Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit dienen, steigert die Konzentration und baut Stress ab.

Eine Gesundheitsbefragung der Statistik Austria von 2019 zeigt, dass rund 1,9 Millionen Österreicher*innen innerhalb der letzten zwölf Monate vor der Befragung mit chronischen Rückenbeschwerden zu kämpfen hatten. Während bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen noch jede zehnte befragte Person unter Kreuzschmerzen oder Rückenbeschwerden litt, war es bei den 45- bis 60-Jährigen sogar fast ein Drittel. Außerdem hatte insgesamt eine von sechs Personen chronische Nackenschmerzen. „Verspannungen und Schmerzen im Bereich von Nacken und Rücken sind häufig ein Anlass, warum jemand zum Shiatsu kommt. Die Beschwerden können mit langem Sitzen zusammenhängen. Sehr oft sind zusätzlich Stress und Überlastung im Spiel“, so Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). „Eine einseitige Haltung und zu wenig Bewegungspausen fördern das Auftreten von Beschwerden in der Wirbelsäule“, ergänzt Gelny.

Richtig vor dem Bildschirm sitzen

Ähnlich sieht das Dominik Meraner, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie und ebenfalls Shiatsu-Praktiker. „Vor allem die Beschwerden im Nacken, die auch in den Arm ausstrahlen können, sind auf die Streckfehlhaltung der Halswirbelsäule beim Arbeiten am Computer und durch das ständige Schauen auf den Bildschirm zurückzuführen“, so Meraner. „Probleme in der Lendenwirbelsäule stehen hingegen meistens mit zu langem Sitzen ohne Pausen in Verbindung“, ergänzt der Orthopäde. Darum empfiehlt Dominik Meraner ergonomische Möbel, die am besten höhenverstellbar sind, denn die richtige Arbeitshöhe ist sehr wichtig bei der Arbeit vor dem Bildschirm. „Der Ellbogen sollte am Tisch aufliegen, idealerweise so, dass der Arm einen Winkel von 90 Grad hat. Die Tastatur sollte eher flach sein, nicht erhöht“, sagt Meraner. Das Arbeiten mit dem Computer kann nämlich auch zu Handgelenksproblemen oder sogar zu einer Sehnenscheidenentzündung führen.

Genügend Pausen machen

Zwischendurch ist es hilfreich, aufzustehen, den Augen eine Pause zu gönnen und auch die Position zu wechseln oder gar im Stehen zu arbeiten, wenn das möglich ist. „Nach etwa 50 Minuten sollte man unbedingt eine Bewegungspause einlegen. Zum Beispiel herumgehen, Dehnungs- oder Lockerungsübungen machen“, so Meraner. Als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit empfiehlt der Facharzt Shiatsu, da es eine ganzheitliche Methode ist und daher eine tiefere und anhaltendere Wirkung hat als vergleichsweise eine klassische Massage.

Den eigenen Körper besser spüren

Shiatsu hilft nicht nur, Blockaden zu lösen und in die Entspannung zu finden, es sensibilisiert auch die eigene Körperwahrnehmung. „Das ist ganz wichtig, denn dann ist es einfacher, gegenzusteuern, bevor der Körper laut schreien muss. Mit Shiatsu bleibt man im Dialog mit dem eigenen Körper. Rechtzeitig und regelmäßig Pausen zu machen und sich zu bewegen, wird dann viel selbstverständlicher. Shiatsu dient daher auch optimal als Vorbeugung,“ erklärt Alexandra Gelny.

Anlaufstellen in ganz Österreich

Mittlerweile gibt es beim Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS) mehr als 1.000 diplomierte Shiatsu-Praktiker*innen, die über alle Bundesländer verteilt und auf der Website des ÖDS zu finden sind. „Eine Shiatsu-Behandlung kann ein guter Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit sein. Außerdem kann sie dabei helfen, Stress abzubauen, sie bewirkt, dass sich Körper und Geist erholen und trägt damit zum Erhalt der eigenen Gesundheit bei“, sagt Gelny. Shiatsu ist natürlich kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose oder medizinische Behandlung. „In Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt kann Shiatsu jedoch eine gute Ergänzung und Begleitung sein,“ ergänzt Gelny.

Shiatsu Praxis-Tipp:

Übungen, inspiriert durch Shiatsu, können schnell helfen: lassen Sie im Stehen einen Arm locker hängen und klopfen Sie mit der entspannten Faust der anderen Hand locker und rhythmisch Ihren Schulterbereich zwischen Nacken und Schulter ab, dann den Arm entlang an der Innenseite von der Schulter bis zur Hand hinunter und an der Außenseite von der Hand zur Schulter wieder hinauf. Wiederholen Sie dies mehrmals auf jeder Seite.

Was ist Shiatsu?

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-Schulen und Shiatsu-Praktiker*innen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

Über Dominik Meraner

Dominik Meraner wurde 1974 in Innsbruck geboren und studierte in Innsbruck und Wien Medizin. 2012 schloss er die Ausbildung zum Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie ab und arbeitet seit 2013 im Schulterteam im Orthopädischen Spital Speising. Neben Fortbildungen im Bereich der Kinesiologie und der Craniosakraltherapie machte Meraner die Ausbildung zum diplomierten Shiatsu-Praktiker. <https://www.orthopädie-meraner.wien/>

Über den ÖDS

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, die berufspolitische Vertretung seiner Mitglieder und die Vernetzung auf europäischer Ebene. Darüber hinaus unterstützt der ÖDS Shiatsu-Praktiker*innen und Shiatsu-Schulen mit umfangreichen Serviceangeboten und ist Erstanlaufstelle für



PRESSEINFORMATION

alle Fragen im Bereich Shiatsu. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit.
<http://www.oeds.at>

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Dominik Meraner, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie und Shiatsu-Therapeut © Dominik Meraner
- 3: Shiatsubehandlung am Rücken © ÖDS
- 4: Shiatsubehandlung am Nacken © ÖDS
- 5: Shiatsubehandlung alternativ © ÖDS

Rückfragehinweis:

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu
Tel: +43/664/13 74 224;
E-Mail: gelny@oeds.at

Johannes Wagner, Himmelhoch PR:
Tel: +43/699/17 12 59 54;
E-Mail: johannes.wagner@himmelhoch.at