



Sanfter Druck, den Kinder mögen

Immer mehr Kinder sind psychisch belastet. Die Pandemie hat viele Probleme noch verstärkt. Shiatsu bietet Kindern eine Möglichkeit, ihr Gleichgewicht wiederzufinden und Sorgen und Ängste leichter loszulassen.

Von Sonja Jakobowics

© Adobe Stock, iStock



Mit sanftem Druck werden Energiebahnen aktiviert und die Energiebalance wiederhergestellt.

Im Körper ankommen, sich selbst spüren – Shiatsu stärkt die Körperwahrnehmung und unterstützt den Organismus auf allen Ebenen. Es stellt das innere Gleichgewicht wieder her und behandelt Körper, Geist und Seele. Die ganzheitliche Therapie hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie hilft gegen Verspannungen, aktiviert die Selbstheilungskräfte, wirkt entspannend wie auch aktivierend und ergänzt wunderbar schulmedizinische Behandlungen.

Auch Kinder profitieren von der sanften Methode. In unserer schnelllebigen Zeit geht immer häufiger schon beim Nachwuchs die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, zunehmend verloren. Shiatsu wirkt dem entgegen und fördert eine gesunde Selbstwahrnehmung und Resilienz.

Leistungsdruck und Bewegungsmangel nehmen zu Stress und Leistungsdruck, früher nur im Erwachsenenleben ein Thema, werden heute schon von den ganz Kleinen empfunden. Immer mehr Kinder leiden unter Haltungs- und Bewegungsproblemen. Die japanische Methode bietet bei zahlreichen Beschwerden eine gute Unterstützung und hilft, sich besser zu konzentrieren und loszulassen. Kinder lernen, ihre Körpergrenzen wieder zu

erspüren. Gerade Jugendliche, die an Konzentrationsstörung und Hyperaktivität leiden, ziehen Nutzen aus der ausgleichenden Behandlung. Aber auch Magenprobleme, Migräne, Erschöpfung und Antriebslosigkeit können gelindert werden.

„Shiatsu“ bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Es wird aber nicht nur mit den Fingern sondern auch mit der ganzen Hand, dem Ellenbogen oder Knien gearbeitet. Mit sanftem Druck werden Energiebahnen aktiviert, die Chi-Ströme harmonisiert – das stärkt auch das Selbstvertrauen und den Selbstwert. Sanftes Abtasten des Unterbauches, des Haras, gibt Aufschluss über Leere und Fülle der Meridiane.

Shiatsu-Praktikerin Christina Maria Gangl-Potzmann:



„Kinder reagieren auf zwei Grundelemente des Behandlungs-Settings: Ruhe und Methode. Es führt zu einem spürbaren Spannungsabbau, wenn es still im Raum und auf dem Futon weich und warm ist. Das hilft Kindern, ihre Energiebalance wiederherzustellen. Sie fühlen sich angstfrei und körperliche Beschwerden treten in den Hintergrund.“

Zeit zum Auftanken und Durchatmen

Angststörungen und Sorgen sind oft die Folgen fehlender Nähe, Isolation und wenig Kontakt zu Gleichaltrigen. Eine regelmäßige Begleitung mit Shiatsu ermöglicht unserem Nachwuchs eine wertvolle Zeit zum Auftanken, ungeteilte Aufmerksamkeit und behutsame Zuwendung. Es unterstützt den Nachwuchs wunderbar in seiner Entwicklung. Das ist gerade in herausfordernden Lebensphasen besonders wichtig und hilft, mit Problemen und Druck leichter umzugehen.



KINDER REAGIEREN POSITIV AUF DIE WOHLTUENDE RUHE WÄHREND EINER SHIATSU-BEHANDLUNG. ES ERMÖGLICHT IHNEN EINE WERTVOLLE ZEIT ZUM AUFTANKEN.



© istock, Adobe Stock

„Durch das Heranwachsen, die Probleme im Alltag oder innerhalb der Familie, kommt es während einer Behandlung oft zu einem raschen Wechsel an neuen Themen, die sich zeigen. Bei dieser regelrechten Achterbahn muss man mitfahren und die Behandlungen im Kontext mit den eigentlichen Behandlungszielen adaptieren“, erklärt Gangl-Potzmann.

Wer sich auf Shiatsu einlässt, entdeckt seinen Körper auf ungeahnte Weise neu. Die eigenen Bedürfnisse rücken wieder in den Fokus. Wird man von einem anderen Menschen achtsam und wohlwollend berührt, schüttet der Körper Hormon Oxytocin aus – der Blutdruck sinkt und eine Entspannung macht sich breit. Blockaden werden gelöst, der Reifungs- und Lösungsprozess in Umbruchsphasen unterstützt und die persönliche Entwicklung gefördert. Und das tut nicht nur den Kleinen gut. ■



Warum muss ich Zähne putzen?

Diese Frage ist mit Sicherheit allen Eltern von ihren Kids schon einmal gestellt worden. Ein Erklärungsversuch.

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

„Ich will nicht Zähne putzen“ und „Ich bin schon zu müde“. Sätze, die Mama und Papa oft jeden Abend von ihrem Nachwuchs hören. Eine schnelle Antwort lautet dann mitunter: „Damit du nicht Karies bekommst.“ Karies, Kares, Karies? Häh? Was verbirgt sich hinter diesem Wort? Erklären Sie am besten samstags oder sonntags, wenn genügend Zeit ist, Folgendes:

Schau dich einmal im Spiegel an und lächle. Siehst du deine weißen Zähne? Klopfle sanft mit einem Finger darauf. Sie sind ganz schön hart, oder? Daher kannst du damit nicht nur abbeißen und kauen, sondern auch harte Lebensmittel wie Haselnüsse und Brotkruste essen. Und sie sind mehr als schön – man braucht sie ebenso zum Sprechen. Daher sollte man darauf achten, dass sie gesund bleiben. Dafür muss man seine „Beißerchen“ aber pflegen. So wie du dein Gesicht mindestens zweimal am Tag wäschst, damit es nicht schmutzig bleibt, benötigen auch deine „Kauwerkzeuge“ gute Reinigung. Ansonsten werden sie nach und nach dunkel. Dieser „Schmutz“ ist dann leider nicht so leicht zu entfernen wie aus deinem Gesicht. Wenn schwarze Stellen bzw. kleine Löcher entstehen, bedeutet es nämlich, dass Karies aufgetreten ist – übrigens die häufigste Krankheit weltweit.

Wie entsteht Karies?

Karies entsteht durch Bakterien. Sie wimmeln zum Beispiel im weichen Belag, der sich manchmal auf den Zähnen sammelt. Immer, wenn wir etwas Zuckerkhaltiges essen oder trinken (jedes Gummibärli, aber auch Müsli, Fruchtsaft etc.), bekommen die Bakterien Futter. Diese „Schurken“ lieben Zucker und knabbern ihn wie wild auf. Beim Verdauen scheiden sie Säure aus. Zunächst greift diese Säure nur den sogenannten Zahnschmelz (die



schützende „Hülle“ des Zahns) an. Wenn wir unsere Zähne regelmäßig gründlich reinigen, schafft es unser Körper mithilfe des Speichels, diese Stellen von selbst zu reparieren. Putzen wir hingegen nicht gut oder oft genug, dringen Säure und Bakterien weiter vor, hässliche Karieslöcher entstehen. Dann muss der Zahnarzt bohren und eine Plombe (Füllung) machen – und das kann ganz schön unangenehm, ja sogar schmerzhaft werden. Das solltest du dir lieber ersparen und stattdessen mit einem weißen Gebiss glänzen. Zwei- bis dreimal täglich zur Tat zu schreiten, ist also sehr wichtig – auch wenn du das vielleicht manchmal blöd findest.

Die richtige Technik

Putzen ist nicht gleich Putzen. Die richtige Technik zählt! Hier kommt KAI ins Spiel. Anhand dieser Buchstaben merkst du dir leicht, wie du vorgehen solltest, nämlich so: Zuerst ist das K an der Reihe, also die Kauflächen. Bewege die Zahnbürste darauf immer hin und her, von vorne nach hinten und wieder zurück. Dann folgt das A – wie die Außenseiten der Zähne, also das, was man sieht, wenn man lächelt. Zeichne mit der Bürste viele Kreise darauf. Zuletzt denke an das I, die Innenseiten. Streiche mit der Bürste innen über das Gebiss – von rot nach weiß. Das bedeutet: vom Zahnfleisch zum Zahn. ■

KINDERLEICHT ERKLÄRT Mundhygiene