

MEDIZIN-SENSATION Neue Studie beweist:

# Wasser-Shiatsu befreit von Schmerzen

*Die Behandlung ist die pure Wohltat: Im körperwarmen Wasser bewegt zu werden, ganz nach dem eigenen Atemrhythmus – das löst Blockaden und Verspannungen*

**Karla Caspers (42), Ärztin und zertifizierte Therapeutin für „Aquatische Körperarbeit“**



**W**asser-Shiatsu, auch kurz Watsu genannt, wurde aus dem asiatischen Zen-Shiatsu entwickelt. Das ist eine Fingerdruck-Massage, die die Lebensenergie wieder zum fließen bringen soll. „Im Wasser geht das noch besser, weil das Wasser das Körpergewicht trägt und alle Bewegungen ermöglicht, die außerhalb des Wassers nicht machbar sind“, erklärt Karla Caspers (42), Ärztin und zertifizierte Therapeutin für „Aquatische Körperarbeit“. Tun muss der Patient dabei gar nichts – nur genießen. Der Körper wird passiv durch annehm warmes Wasser bewegt: Spiralen, Bögen und Kreisen. Der Auftrieb des Wassers und die spiralförmige Dynamik bei der Therapie entlasten die Wirbelsäule und ermöglichen eine ganz neue, unehnte Beweglichkeit. Spannungen lösen sich, der Atem wird

tiefer und freier. Wiegende und schaukelnde Bewegungen vermitteln ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Stress, Angst, Blockaden und Anspannungen können sich lösen, alles, was Kopf, Herz und Seele belastet, tritt in den Hintergrund. „Die meisten fühlen sich anschließend wie neu geboren – wohlig entspannt, müde, gelassen, aber nicht erschöpft und auch nicht aufgelöst“, weiß Karla Caspers.

## Das Tolle: Es geht ganz ohne Schwimm-Kenntnisse

Selbst Wasserscheue können sich absolut sicher fühlen. Denn Auftriebsbänder um die Oberschenkel sowie anfangs ein Luftkissen unter dem Kopf und später der sichere Arm der Therapeutin sorgen dafür, dass das Gesicht ständig über Wasser bleibt und der ganze Körper völlig entspannt

im Wasser liegen kann – „unterdückern“ ist so unmöglich! Die Therapie eignet sich auch für Kinder, Schwangere und Menschen mit Behinderungen aller Art.

Karla Caspers arbeitet seit zwei Jahren am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke an einer Studie, in der untersucht wird, ob Wasser-Shiatsu auch schwerste Schmerzen lindern kann und die Lebensqualität der Patienten steigert. Das bisherige Ergebnis: „Eindeutig ja“, sagt die Ärztin. „Im warmen Wasser erleben sich viele endlich schmerzfrei – ein Zustand, den sie oft seit Monaten oder Jahren nicht mehr kannten. Dadurch wird es ihnen wieder möglich, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Viele kommen anschließend mit leichteren Medikamenten aus, auch Migräne und Tinnitus können sich deutlich bessern.“

## „Endlich schmerzfrei

**M**onika Rosenkranz (66) kann das nur bestätigen: „Seit einem Überfall vor über 20 Jahren, bei dem ich zusammengeschlagen wurde, habe ich starke Ohrgeräusche und Probleme mit dem Rücken. Hinzu kam ein Unfall, nach dem ich den rechten Arm nicht mehr heben konnte“, erzählt die ehemalige sozialmedizinische Assistentin im Gesundheitsamt Hagen. Schultern und Nacken waren chronisch verspannt, kein Tag verging ohne Schmerzen, gegen die auch starke Medikamente nicht ankamen.



**Begeistert von der Therapie: M. Rosenkranz**

## „Es gibt mir Kraft und neue Lebensfreude“

**A**uch Marly Joosten (57) ist ihre Gelenkschmerzen mit Wasser-Shiatsu endlich losgeworden. „Ich hatte 2004 durch einen Zeckenstich Borreliose mit starken Schmerzen und Entzündungen in Schulter, Fuß, Knie und Kiefer bekommen, außerdem haben mich die Wechseljahre sehr geschlaucht, ich war ständig müde und erschöpft“, erzählt die Krankenschwester für Pflegeüberleitung, die selbst am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke arbeitet.

Als sie von Karla Caspers' Angebot hört, bittet sie, in die Studie aufgenommen zu werden. „Beim ersten Mal dachte ich, ich fliege durchs Wasser, das war unbeschreiblich“, erinnert sie sich. „Das Wasser war schon immer mein Element, aber so etwas hatte ich noch nie erlebt, ich fühlte mich wie verwandelt – leicht wie ein Seidentuch!“



**Marly Joosten ist jetzt wieder ganz gesund**

Schon bald lassen die Gelenkschmerzen nach, und auch auf die Seelenlage wirkt sich das Watsu positiv aus: „Ich tauche ein in die Kraft der Natur, in eine Wirbelbewegung, wo alles Leben entsteht – das gibt mir Kraft und Lebensfreude, jedes Mal aufs Neue – ich bin

durch Watsu wieder gesund geworden“, sagt Marly Joosten.

Da sie nebenberuflich ein kleines Bestattungsunternehmen führt, hat sie sich entschlossen, selbst Watsu-Therapeutin zu werden und die Behandlung trauernden Angehörigen anzubieten – sie weiß um den Schmerz, das Leid, den Kummer über den Verlust eines geliebten Menschen. „Das Erlebnis im Wasser bringt die Trauer in Fluss, so kann sie nicht versteinern, das ist wichtig, damit das Leben weitergehen kann.“

### So wirkt Wasser-Shiatsu auf den Körper

Wasser-Shiatsu entspannt das vegetative Nervensystem, dadurch lässt auch die Grundspannung in der Muskulatur nach – und das wirkt sich direkt auf den Organismus aus:

Blut und Lymphe können besser fließen.

Haut, Muskeln und Bindegewebe werden besser durchblutet.

Der Stoffwechsel in den Zellen wird angekurbelt.

Die Nierenfunktion wird aktiviert, überflüssiges Wasser ausgeschwemmt.

Bandscheiben nehmen verstärkt Flüssigkeit auf, können Belastungen besser abpuffern – das lindert Rückenschmerzen!

Die Atmung wird tiefer – alle Organe und Gewebe werden besser mit sauerstoffreichem Blut versorgt.

### Hier finden Sie Wasser-Shiatsu-Therapeuten

Kontaktadressen von Wasser-Shiatsu-Therapeuten in der Nähe Ihres Wohnorts finden Sie unter [www.watsu.de](http://www.watsu.de)

Eine Behandlung dauert ca. 60 Minuten und kostet ca. 50-80 Euro. Die Teilnahme an der Studie in Herdecke ist kostenlos. Interessenten für die Schmerzstudie wenden sich an Karla Caspers unter [karlacaspers@gmx.de](mailto:karlacaspers@gmx.de)

Fotos: Jump, G. Lukas (7)



Im Wasser kann sich die Patientin ganz den sanften Bewegungen hingeben



Die Patienten müssen bei Wasser-Shiatsu, auch Watsu genannt, selbst gar nichts tun



Die Therapeutin bewegt den Körper der Patientin: In Spiralen, Bögen und Kreisen



Schwimmkenntnisse sind nicht nötig. Auftriebsbänder und Luftkissen stabilisieren



Die Patientin genießt im Wasser schwebend die leichte Fingerdruck-Massage

### „Ohne Medikamente!“

Durch Zufall erfährt Monika Rosenkranz von der Studie in Herdecke. Und hat Glück: Sie wird in die Studie aufgenommen. „Im Wasser hatte ich zuerst Angst, das war sehr ungewohnt“, erinnert sie sich. „Aber schon nach der dritten Watsu-Behandlung spürte ich: Die Schmerzen lassen nach, ich werde beweglicher. Seither habe ich jede Stunde genossen – Watsu, das ist, wie im Wattebausch zu liegen, in der Hängematte zu schaukeln, nur noch schöner, weil schwereloser!“ Nach der achten Therapiestunde sind die Ohrgeräusche weg, und auch der Arm lässt sich problemlos wieder bis über den Kopf anheben, die Schulter-Nacken-Verspannungen haben deutlich nachgelassen. Heute kann Monika Rosenkranz fast ganz auf Medikamente verzichten.