



Lielisloo 47 / 8965 Berikon / Tel. 079 381 09 12  
bernet@touchforbalance.ch / touchforbalance.ch

## Shiatsu für Babys und Kinder

Baby-Shiatsu ist ein Konzept, bestehend aus mehreren Bausteinen. Einerseits werden dadurch die gerade anstehenden **Entwicklungsschritte unterstützt**, andererseits gehören dazu **Tipps und Hilfestellungen für die Eltern**, um die täglichen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby oder eventuell noch zusätzlichen Geschwisterkindern besser bewältigen zu können. Ebenso ist die **Wissensvermittlung über kindliche Entwicklung** aus westlichem und östlichem Blickwinkel, wie auch Übungen zur Stärkung des Meridiansystems der Eltern, ein weiterer Baustein.

Ausserdem erhalten Eltern **Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby**, zum Beispiel um rechtzeitig zu erkennen, wann ein Baby sich vielleicht nicht wohl fühlt oder wie ein Baby richtig hochgehoben und getragen wird.

Anders als in der Babymassage wird im Baby-Shiatsu mit sanften, achtsamen Drucktechniken und nicht mit Streichungen gearbeitet. Auch wird kein Öl benutzt und es wird am leicht bekleideten Körper gearbeitet. Daher lassen sich die "Glücksgriffe", wie wir sie im Baby-Shiatsu bezeichnen, überall und ohne Aufwand einsetzen. Der klare, bestimmte Druck ermöglicht dem Baby, seine eigenen **Grenzen zu spüren** und sich dadurch **im eigenen Körper zu Hause zu fühlen**. Aus dieser Sicherheit heraus kann es dann die noch fremde Welt erforschen.

Das Hauptziel von Baby-Shiatsu ist, die **Entwicklung der gesamten Familie zu unterstützen** und nicht der Blick auf Beschwerden. Im Rahmen der speziellen Techniken jedoch kann bei **Problemen mit Einschlafen, Bauchschmerzen, Blähungen, Zahnen, innerer Unruhe, häufigem Weinen usw. Erleichterung verschaffen** werden.

Die Erklärung, warum viele Babys und auch größere Kinder den achtsamen, sanften Druck, den wir im Baby-Shiatsu ausüben, so sehr lieben, liefert ein Blick in deren vorgeburtliche Zeit: Druck und Begrenzung gibt ihnen Sicherheit.

Mit der für das Baby-Shiatsu typischen sanften und klar strukturierten Behandlung gehen Eltern direkt auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kleinsten ein. Nach entsprechender Instruktion können Eltern ihr Kind so liebevoll begleiten und unterstützen und die Bindung zum Kind festigen. Diese besondere Qualität des Miteinanders **vermeidet Stress bei Eltern und Kind**, unterstützt die Babys in der Entwicklung einer Selbstregulation und bestärkt Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit.

Buchtipp: «Starke Babys. Entspannt ins Leben mit Shiatsu.»  
Karin Kalbantner-Wernicke und Tina Haase: Freya Verlag

## Hier noch einige Tipps und Hilfestellungen für grössere Kinder

### Im Alltag

Je verarbeiteter ein Nahrungsmittel ist, desto mehr Hitze/ Dynamik erzeugt es im Körper!  
Dies führt zu Unruhe, Rastlosigkeit, Konzentrationsproblemen.  
Deshalb Fertigprodukte und gezuckerte Lebensmittel meiden und frisch und saisonal kochen

- Süssigkeiten:** Wenn dann dosiert, kontrolliert, bewusst, denn Süssigkeiten schwächen das Immunsystem und allgemeine Körperfunktionen, erzeugen innere Unruhe und entmineralisieren den Körper zwecks Säureneutralisierung, denn Zucker wirkt im Stoffwechsel sauer und kann nur mit Hilfe von Mineralstoffen verstoffwechselt werden.
- Bewegung:** An der frischen Luft, täglich, so oft und so ausgiebig wie möglich. Kinder brauchen viel Bewegung und mögen verschiedene Angebote und Herausforderungen (Klettern, Rennen, Balancieren...). Dadurch wird auch die motorische Entwicklung unterstützt, das Zahlenverständnis gefördert, die Augen trainiert und das Immunsystem gestärkt.
- Medienkonsum:** Spätestens bis 2h vor dem Zubettgehen zwecks geistiger Beruhigung. Zeiten möglichst kurz und rar halten, klare Abmachungen treffen und Konsequenzen festlegen und dann auch einfordern. Alles was geschaut und gehört wird, muss verarbeitet werden. Zuviel Input im Gehirn führt zu Reizüberflutung, was wiederum Reizbarkeit, Aggression und Konzentrationsschwäche verursachen kann.
- Abendritual:** Bewusstes Hinlegen und Plaudern mit dem Kind, singen, massieren, streicheln, vorlesen. Abends ist die Zeit, in der Kinder in der Regel besonders zugänglich sind und somit besonders geeignet für Gespräche, Gedanken und Erzählungen, was sie beschäftigt usw. Die Verarbeitung von all den körperlichen, seelischen und geistigen Reizen des Tages durch Schule, Freunde, Familie, Medien usw. kann so unterstützt werden.
- Quality Time:** Zeit mit Eltern/ Familie so oft wie möglich einplanen, dann präsent sein, Körperkontakt, in die Augen sehen beim Sprechen, gemeinsame Aktivitäten in der Natur, Ausflüge etc.
- Kommunikation:** Aktives Zuhören (Gesagtes wiederholen, Gefühle benennen, dadurch dem Kind zeigen, dass du verstanden hast, worum es geht). Grenzen klar verständlich setzen, Vereinbarungen und Kompromisse gemeinsam treffen, kommunizieren und einhalten. Bei Bedarf Familienregeln aufstellen, dokumentieren und entsprechende Konsequenzen festlegen und einfordern.

## Ernährung

- Morgens:** Brot möglichst tosten oder auf Knäckebrot umsteigen, wenig Konfi/ Honig. Besser Gemüseaufstrich. Rührei, Porridge (Müesli mit Früchten in Wasser köcheln, mit Nüssen/Samen/ Kernen garnieren → Stärkt das Immunsystem!
- Mittags:** So oft wie möglich gekocht essen, Getreide, Reis. Rohkost je nach Typenmuster  
Nicht hastig sondern in Ruhe und gemeinsam am Tisch essen.  
Viel Gemüse wegen der Mineral- und Vitalstoffe
- Abends:** Möglichst gekocht, Eintöpfe, Suppen, Reste, mageres Fleisch mit Gemüse, Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, abends keine Rohkost!  
(abends verminderte Verdauungskraft begünstigt Beschwerden durch Gärungsprozesse)

Kinder, welche Gemüse nicht besonders mögen erfordern Fantasie...klein gehackt und der Beilage untergemischt oder püriert als Saucenbestandteil lassen sich die einen oder anderen Vitalstoffe unterjubeln. Auch lustige und kreative Formen, Gesichter oder sonstige spielerischen Ideen ermuntern zum Verzehr gesunder Nahrungsmittel.

Weizen und Milchprodukte sollten möglichst gemieden werden. Diese erzeugen Kälte und Feuchtigkeit im Körper, was zu Obstruktion und Stagnation führt, das Immunsystem schwächt und die Verdauung belastet.

Getreide und gekochte Nahrung vermindert Heisshunger und Lust auf Süßes und stärkt das Immunsystem.

Reis wirkt ausleitend und liefert viele Nährstoffe, vor allem als Vollreis.

Fertigprodukte, Tiefkühlkost, verarbeitete und denaturierte Lebensmittel wie zum Beispiel durch die Mikrowelle → meiden!!