

Claudia Leyh-Dexheimer

Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?

Eine Pilot-Studie mit Fokus auf der Berührung durch eine Shiatsu-Anwendung mittels der Messinstrumente Oxytocin und Fragebogenerhebung

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2018 GRIN Verlag
ISBN: 9783668784895

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/438264>

Claudia Leyh-Dexheimer

Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?

Eine Pilot-Studie mit Fokus auf der Berührung durch eine Shiatsu-Anwendung mittels der Messinstrumente Oxytocin und Fragebogenerhebung

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Thesis

Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?

Eine Pilot-Studie mit Fokus auf der Berührung durch
eine Shiatsu-Anwendung mittels der Messinstrumente
Oxytocin und Fragebogenerhebung

Bachelor of Science für Komplementäre Methoden
in der Fachrichtung Shiatsu KM1 / 2013

Claudia Beatrice Leyh-Dexheimer

Abgabetermin: 15.02.2018

Hinweis

Um eine leichtere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird auf das Aufführen beider Geschlechter verzichtet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint, auch wenn nur eine Form des Geschlechts verwendet wird.

Inhaltsverzeichnis

Hinweis	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VI
1 Einleitung	1
2 Hypothese	3
2.1 Hypothesenbildung im Bezug zum Messinstrument Oxytocin	3
2.2 Hypothesenbildung in Bezug auf das Messinstrument Burnout-Screening-Skala	4
3 Aspekte der Methodenwahl	6
4 Erläuterung von Shiatsu	8
4.1 Derzeitiger Forschungsstand zu Shiatsu im Kontext moderner Wissenschaft.....	8
4.2 Die geschichtliche Entwicklung und Definition von Shiatsu	10
4.3 Grundlegende Techniken einer Shiatsu–Anwendung nach Shizuto Masunaga	11
4.3.1 Ablauf einer Shiatsu-Anwendung	12
4.3.2 Die Berührung aus dem Blickwinkel einer Shiatsu-Anwendung	13
5 Erläuterung von Stress	16
5.1 Derzeitige Forschungen zu Stress	16
5.2 Die wissenschafts- und gesellschaftsgeschichtliche Entwicklung um das Thema Stress.....	16
5.3 Stressoren und ihre Wirkung.....	18
5.4 Hormonelle Stress-Reaktionsmuster	19
5.4.1 Aktivierende Stressachsen	19
5.4.2 Inhibitorische Wirkung von Oxytocin bei Stress	22
6 Erläuterung von Oxytocin	25
6.1 Derzeitige Forschungen zu Oxytocin	25
6.2 Das Oxytocin-System.....	26
6.2.1 Zusammensetzung, Bildungs- und Ausschüttungsmechanismen von Oxytocin	26
6.2.2 Oxytocinrezeptoren	27
6.2.3 Geschlechtsspezifischer Einfluss auf das Oxytocin-System	28
6.3 Messung des peripheren Oxytocins	29
6.3.1 Besonderheit bei der Messung von Oxytocin mit Immunoassay	29
6.3.2 Untersuchungsmaterial.....	30

7	Erläuterung Burnout-Screening-Skala BOSS II	32
8	Studiendesign	34
8.1	Umsetzung der Erhebung	37
8.1.1	Umsetzung der Erhebung in Bezug auf die Speichelgewinnung, Lagerung, Transport und Messmethode	37
8.1.2	Umsetzung der Erhebung in Bezug auf den Fragebogen BOSS II	39
8.1.3	Umsetzung der Erhebung in Bezug auf die Shiatsu–Anwendung	39
8.2	Ethische Aspekte	40
9	Ergebnisse der Datenanalyse.....	42
9.1	Datenanalyse von Geschlecht und Alter	42
9.2	Datenanalyse der Oxytocin-Werte	45
9.3	Datenanalyse der Fragebogenerhebung BOSS II	50
10	Analyse der Datenerhebung im Kontext wissenschaftlicher Standards.....	57
11	Fazit der Pilot-Studie	62
11.1	In Bezug auf die Geschlechter- und Altersverteilung der Pilot-Studie	62
11.2	In Bezug auf die Oxytocin-Erhebung der Pilot-Studie	62
11.3	In Bezug auf die Fragebogenerhebung mit BOSS II der Pilot-Studie	67
11.4	In Bezug auf die Fragestellung: „Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?“	73
12	Ausblick.....	74
12.1	In Bezug auf Studien im Bereich Shiatsu.....	74
12.2	In Bezug auf die Nutzung der gewonnenen Erkenntnisse in der Shiatsu- Praxis	75
13	Finanzierung der Studie.....	78
14	Interessenkonflikt.....	79
15	Literaturverzeichnis.....	80
16	Anlagenverzeichnis	90

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sympathikus-Nebennierenmark-Achse	20
Abbildung 2: Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse	21
Abbildung 3: Einfluss von Oxytocin auf HPA	23
Abbildung 4: Einfluss von Oxytocin auf die SNA	24
Abbildung 5: Geschlechterverteilung Pilot-Studie (n = 24)	43
Abbildung 6: Geschlechterverteilung Wirksamkeitsstudie (n = 103)	43
Abbildung 7: Geschlechterverteilung Deutschland 2016 (n = 82.269)	44
Abbildung 8: Altersverteilung Deutschland 2015 versus Pilot-Studie	44
Abbildung 9: Altersverteilung Wirksamkeitsstudie versus Pilot-Studie	45
Abbildung 10: OT-Werte vor und nach einer Anwendung (n = 21)	49
Abbildung 11: Veränderung der T-Werte bei 5 Shiatsu-Anwendungen (BOSS II)	50
Abbildung 12: Veränderung der T-Werte bei 5 Shiatsu-Anwendungen (BOSS II) ...	69
Abbildung 13: Pretreatment stress levels prior to 20 min of Zen Shiatsu compared to post-treatment levels, using a five-point scale ranging from 1 (low stress) to 5 (meltdown).	71
Abbildung 14: Veränderung der T-Werte von BOSS II bei der vorliegenden Pilot-Studie	72

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Beispiele von wissenschaftlichen Arbeiten im Bereich Shiatsu.....	10
Tabelle 2: Teilnehmerzahl in dem jeweiligen Erhebungsort.....	35
Tabelle 3: Teilnehmerzahl bei dem jeweiligen Messinstrument OT und BOSS II	36
Tabelle 4: Mittelwerte der OT-Werte vor und nach der Anwendung sowie prozentuale Abweichung.	46
Tabelle 5: Niedrigste und höchste OT Werte vor und nach der Anwendung.	47
Tabelle 6: Irrtumswahrscheinlichkeit p bei Hypothese 1	48
Tabelle 7: Irrtumswahrscheinlichkeit p bei Hypothese 2, 3, 4 und 5	56
Tabelle 8: Gegenüberstellung der Pilot-Studie und der Studie von Morhenn, in Bezug auf die OT-Werte.	64
Tabelle 9: Gegenüberstellung der Pilot-Studie und der Studie „Stress Reduction in a Child with Autism Spectrum Disorder“	73

Abkürzungsverzeichnis

ACTH	Adrenocortikotropes Hormon
BE	Beta-Endorphin
BOSS II	Burnout-Screening-Skalen II
CBM	Erfahrungsbasierte Medizin (Cognition-based Medicine)
CRH	Corticotropin Releasing Hormon
DFS	Deutsche Flugsicherung GmbH Langen
EBM	Evidenzbasierte Medizin (Evidence-based Medicine)
EIA	Enzymimmunoassays
HHL	Hypophysenhinterlappen
HVL	Hypophysenvorderlappen
HPA	Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse
LC	Locus caeruleus
n	nominale Anzahl der Werte
NNM	Nebennierenmark
NNR	Nebennierenrinde
NO	Stickstoffmonoxid
NPV	Nucleus paraventricularis
NSO	Nucleus supraopticus
OT	Oxytocin
OTR	Oxytocinrezeptoren
p	Irrtumswahrscheinlichkeit

pg	Pikogramm
RIA	Radioimmunassay
ROC	Regensburg Oxytocin Challenge
SNA	Sympathikus-Nebennierenmark-Achse
t	Zeit
T-Werte	Test-Werte (Ergebnisse in Punkten) von BOSS II
VP	Vasopressin
WHO	World Health Organization
ZNS	Zentrales Nervensystem

1 Einleitung

Stress gehört zum Leben. Er kann uns krankmachen oder helfen, schwierige Situationen zu meistern. Selye stellt die zwei Verlaufsformen von Stress folgendermaßen gegenüber: „Ein Schlag mit der Peitsche und ein leidenschaftlicher Kuß können den gleichen Stress erzeugen!“¹

Ein wesentlicher Punkt bei Stress ist, ob er hilft, eine belastende Situation zu bewältigen. Der positive Stress, wie der leidenschaftliche Kuss, wird meist gut bewältigt. Beim negativen Stress, wie bei dem Schlag mit der Peitsche, ist diese Frage nicht so klar zu beantworten.

Verwendet man die Peitschenschläge von Selye als Synonym für die immer wieder auf den Menschen einwirkenden belastenden Situationen im körperlichen, kognitiven und emotionalen Bereich, kommt man dem heutigen Verständnis von negativem Stress nahe. Ob dieser Stress Krankheiten verursacht, ist davon abhängig, ob der Mensch die Situation positiv bewältigen kann.

In der Veröffentlichung „Die Fakten“ weist die World Health Organization, im Folgenden „WHO“ abgekürzt, darauf hin, dass chronischer Stress schädlich für die Gesundheit ist und zum vorzeitigen Tod führen kann. Sie fordert die Regierungen auf, die Ursachen für chronischen Stress zu bekämpfen und die Menschen darin zu unterstützen, die Herausforderungen ihres Lebens besser meistern zu können. Die WHO weist darauf hin, dass das Übel besser an den Wurzeln gepackt werden sollte, statt die stressbedingten biologischen Veränderungen wie Infektionen, Diabetes, Bluthochdruck oder Depressionen mit Arzneimitteln zu behandeln.²

Um chronischem Stress entgegenzuwirken ist es erforderlich, die Lebens- und Arbeitsverhältnisse so zu gestalten, dass belastende Situationen bewältigt werden können. Ressourcen, wie familien- und partnerschafts-gerechte Arbeitszeitgestaltung, Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung oder Förderung von sozialen Kontakten sind dafür erforderlich. Des Weiteren sind Angebote des Gesundheitswesens in Form von präventiven Maßnahmen sowie unterstützende Angebote in belastenden Lebens-situationen notwendig.

¹ Selye 1981, S. 126.

² Wilkinson 2004, S. 13–14.