

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"

**Artikel:** Alaska, King Crabs und Shiatsu  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558056>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

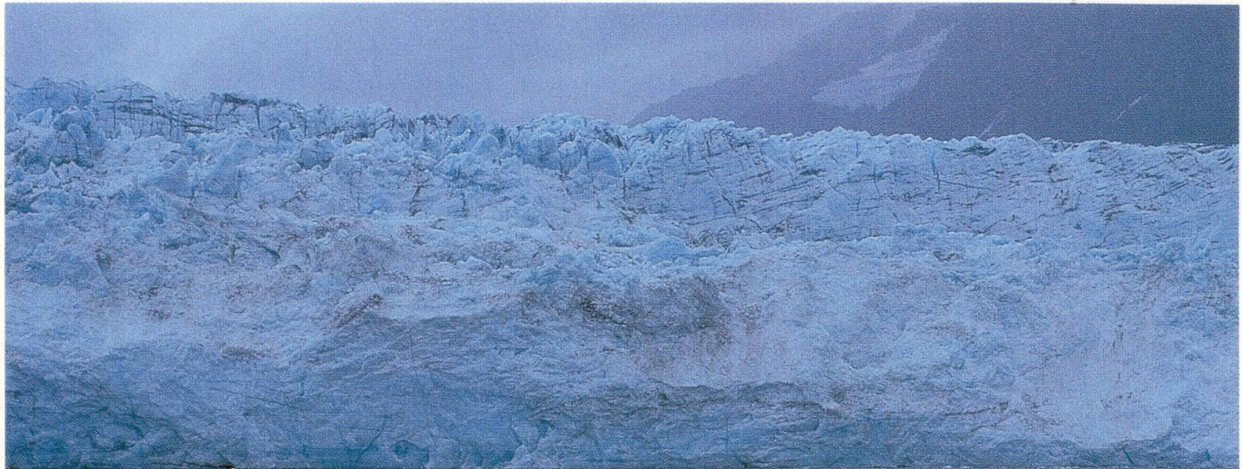
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Alaska, King Crabs und Shiatsu

**Nach massiven gesundheitlichen Störungen durch ein Schockerlebnis in einem so wieso nervenaufreibenden Beruf fand ein GN-Leser Genesung durch eine interessante Kombination von Gastfreundschaft & Gesundheit, Wald & Wildnis, Shrimps & Shiatsu, welche zwei Wildnis-Führer in Alaska und ihre beiden hübschen Frauen anbieten.**

«Tower, I'm on fire, fire, fire!» Ich konnte nichts, aber auch gar nichts tun, ausser ihm den Weg zur Landebahn freihalten. Der dopsitzige Starfighter zog nicht etwa nur schwarzen Rauch hinter sich her, sondern eine gleissende Feuerlanze, die lang und länger wurde, während der Starfighter auf den Endanflug einkurvte. Die Piloten hatten keine Chance. Der Schubverlust war so gross, dass der Fighter kurz vor dem Aufsetzen an Höhe verlor und abstürzte. Nur Sekunden vor dem Aufschlag zündeten die Schleudersitze, dann verhüllten Feuer und Rauch die Szene. Die halbgeöffneten Fallschirme verschwanden in dem Inferno der explodierenden Maschine.

### **Das Entsetzen fährt in die Glieder – und die Seele**

Es ist der Alptraum eines jeden Fluglotsen, eines Tages so etwas mitmachen zu müssen. Du

kanntest die Piloten, du kennst ihre Frauen und Kinder. Doch du musst dich zusammereissen, musst weiter funktionieren, denn du arbeitest auf dem verkehrsreichsten Militärflughafen Europas, und du hast immer noch Maschinen in der Luft, die du zur Landung holen musst, trotz der laufenden Rettungsaktion und der ausgebrochenen Hektik auf den beiden Landebahnen.

Als es vorbei war, konnte ich mich nicht mehr bewegen. Meine Wirbelsäule schien eingefroren zu sein. Ich konnte auch nicht mehr sprechen, kaum noch atmen, nicht einmal mehr meinen Kopf bewegen. Es dauerte etwa drei lange Minuten, bis meine Körperfunktionen – nach und nach – zurückkehrten. Nach einem Monat war ich zwar wieder der alte, aber nächtliche Alpträume liessen mich den Crash wieder und wieder erleben. Ich sprach nie mit dem Betriebsarzt darüber, ich hatte Angst davor, aus dem Kontrolldienst entfernt zu werden.

### **Ausser Kontrolle und die Suche nach Hilfe**

Das nächste Mal, dass «es» mich packte, war nach einem 20-minütigen Dia-Vortrag der mir eine stehende Ovation von 2000 Zuschauern einbrachte. Wieder ein Erlebnis, das ich noch nicht kannte, und wieder packte mich der





Alaska, der nördlichste, grösste und am dünnsten besiedelte US-Staat, hat an den pazifischen Küsten ein gemässigttes und regenreiches Klima, im Landesinnern ist der Boden bis zu 400 Meter Tiefe dauergefroren und taut im Sommer nur an der Oberfläche auf.

Krampf in der Wirbelsäule. Ich stand auf dem Podium, klammerte mich am Pult fest, nicht in der Lage mich zu bewegen, oder ein einfaches «Danke schön» zu murmeln. Ich hatte meinen Körper nicht mehr unter Kontrolle. Jede Emotion löste schmerzhafte, spasmodische Krämpfe im Rücken aus, von der Hüfte bis ins Genick.

Nun begann ich, Ärzte in anderen Städten aufzusuchen, auf eigene Kosten, aber keiner konnte mir helfen. Als die Krämpfe zu unterschiedlichen Gelegenheiten und immer häufiger zurückkehrten, liess ich mich vom aktiven Dienst auf dem Kontrollturm ablösen und in die Verwaltung versetzen. Zehn Stunden Büroarbeit pro Tag und langes Sitzen in Konferenzen waren zwar auch nicht gerade gesund für meinen Rücken, aber ich war wenigstens keine Gefahr mehr für den Luftverkehr.

Da erzählte mir ein Freund von einem interessanten Unternehmen in Alaska: Alaska Reflections, ein «Bed & Breakfast»-Haus, betrieben von zwei französischen Schwestern. Shiatsu-Massagen kombiniert

mit Wildnis-Trips, geführt von zwei Trekking-Führern (Alaskan wilderness guides). Das schien genau das zu sein, was ich brauchte.

### Auf nach Alaska

Das Flugticket war für mich kein grosses Problem, denn mit meinen Vielflieger-Meilen kostete mich der Anschlussflug von New York nach Alaska keinen Pfennig. Das Bed & Break-



Mit etwa 227 000 Einwohnern ist Anchorage die grösste Stadt Alaskas. 1915 beim Bau der Alaska-Eisenbahn gegründet, hat sie heute einen internationalen Flughafen (Stützpunkt der Polarroute), bietet aber auch Platz für die einheimischen Tiere.



fast liegt nur fünf bequeme Minuten vom Flughafen, und doch hörte ich nicht ein einziges Flugzeug. Ein preisgünstiger Mietwagenverleih ist gerade gegenüber, und doch liegt das Haus so idyllisch, dass sogar eine Elchkuh mit ihren beiden Jungen durch das Wohnviertel stakte und sich dabei sichtlich wohl fühlte. Frédérique und Cécile begrüßten mich mit einem freundlichen Lächeln. «Welcome to Alaska!» Sie zeigten mir das grosse Haus, sauber und geschmackvoll möbliert, alle Zimmer dick mit Teppich ausgelegt. Im Wohnzimmer dominierte ein grosser, offener Kamin, ein Hauch von Abenteuer und Frontier. Mein Zimmer mit dem King Size-Bett half mir, den Jetlag auszuschlafen.

Ich traf die Ehemänner meiner Gastgeberinnen, Eric und Kevin. Beide waren sympathisch, ihre Ausstrahlung versprach Gesundheit, Abenteuer und interessante Geschichten. Wir machten Pläne für meinen zweiwöchigen Aufenthalt. Ich konnte wählen zwischen ❖ einem Fishing-Trip mit einem Wasserflugzeug vom benachbarten Lake Hood zu einem einsamen See inmitten der Wildnis, komplett mit Camping-Ausrüstung, ❖ einer Wildwasserfahrt mit dem Schlauchboot auf einem nur 35 Autominuten entfernten Fluss und

❖ einer Fahrt mit dem Schneemobil zusammen mit Eric, zu dessen Blockhaus, 140 Kilometer entfernt, inmitten der verschneiten Berge. Ausserdem boten sich folgende Möglichkeiten: ❖ Atemberaubend schöne Spaziergänge in der Umgebung von Anchorage, ❖ Bahnreisen in den Denali National Park oder nach Fairbanks oder ❖ eine Fahrt mit dem Mietwagen zum Portage-Gletscher.

Ich nahm mir vor, eine Woche im Bed & Breakfast bleiben, von hier aus die nächste Umgebung erkunden und die Massagen von Cécile zu geniessen. Und vor dem Hintergrund von BSE und Maul- und Klauenseuche nahm ich die Gelegenheit wahr und genoss saftige Rindersteaks, schneeweisse Königskrabben und Lobster zu vernünftigen Preisen. In der folgenden Woche vertraute ich mich einem der Guides an, um einen Bootstrip mit ihm zu unternehmen und Wanderungen in die Berge zu machen.

### Eine neue Erfahrung: Shiatsu

Ich hatte in der Vergangenheit schon so viele Experimente gewagt, um die Schmerzen los zu werden, dass es auf dieses eine auch nicht mehr ankam. Herkömmliche Massagen habe ich schon zu Hunderten hinter mir, auch Sprit-



Der Autor meint: «Es gibt so viele faszinierende Möglichkeiten in Alaska, Dinge, die man sonst nirgendwo tun kann, Unternehmungen, Abenteuer, die man sich noch nicht einmal hätte träumen lassen, wenn man sein Leben am Computer verbringt.»



zen, Pillen, Sport - nichts hat auf Dauer geholfen. Und nichts, gar nichts, liess sich mit dem vergleichen, was nun auf mich zukam. Bereits nach fünf Minuten hatte sich der Trip von Europa nach Alaska gelohnt!

Der warm beleuchtete Raum strahlte eine sanfte Atmosphäre aus, betont durch sphärische Musik. Die Auswahl von Ölen und Düften war exquisit, ebenso die zarten Berührungen, die sich mit hartem, fast schmerzhaftem Druck abwechselten. Cécile hatte sich die Geschichte meiner Schmerzen sorgfältig angehört und sich für eine Kombination verschiedener Massageteile entschieden. Sie folgte den Meridianen meines Rückens, verstärkte den Druck, erweckte Energie in meiner Muskulatur. Nicht ein einziger unschöner Laut störte die Sinne, ganz im Gegensatz zu meinen Erfahrungen in konventionellen Massage-Praxen, in denen einem der Masseur die Ohren wegsabbelt oder das Telefon alle zehn Minuten klingelt. Alles war in perfekter Harmonie mit meinem Körper: das Bouquet der Düfte, der Klang der Musik, die Vibrationen der Muskulatur durch den abwechselnd sanften und starken Druck. Die Ruheperiode im Halbdunkel rundete diese erste wunderbare Erfahrung ab.

### Unterwegs in der Natur

In der zweiten Woche stand der Bootsausflug mit Eric auf dem Programm. Orka-Wale, Robben und Seeotter liessen mich vergessen, warum ich überhaupt nach Alaska gekommen war. Es war pures Vergnügen, während unserer Fahrt durch die Fjorde diese Tiere zu beobachten. Majestätische Gletscher kalbten in die ruhigen Gewässer. Die frische Meeresbrise bewirkte auf meiner bleichen Bürohaut eine wesentlich gesündere Farbe.

An einem anderen Tag fuhren wir zum Hatcher's-Pass in eine alte, historische Goldmine, hoch in den Talkeetna Mountains. Dort lud Eric die Cross-Country-Ski ab, und wir mühten uns in den Loipen die Bergkämme hoch. Atemberaubende Blicke über das Matanuska-Valley auf die Chugach-Mountains belohnten mich für die ungewohnte Anstren-

gung. Diese kurze Naturerfahrung in der Wildnis Alaskas erweckten in mir den Wunsch, bald zurückzukommen, vielleicht sogar schon im Sommer. Denn was ein Langläuferlebnis im Winter ist, wird im Sommer durch die Beobachtung von Bären ersetzt.

Und was meine Krämpfe und Rückenschmerzen betrifft: seitdem scheinen sie wie weggeblasen!

• AF

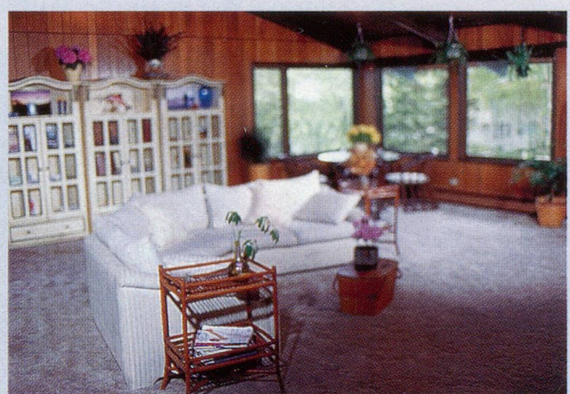
#### INFOS UND THERAPEUTEN-ADRESSEN ZU SHIATSU

Europäisches Shiatsu Institut Schweiz: Pavillonweg 3,  
CH 3012 Bern, Tel.: 031/312 56 42,  
Fax CH: 031/301 43 93

Europäisches Shiatsu Institut Berlin, Allerstraße 4  
D 12049 Berlin, Tel.: 030/62 70 95 68  
Fax D: 030/62 70 95 69

Europäisches Shiatsu Institut Austria:  
Roberto Preinreich, Kaunitzgasse 16/10  
A 1060 Wien, Tel: 01/587 08 39, Fax: 01/587 08 3924

Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD)  
Martina Friedmann Babrenfeld, Kirchenweg 53  
D 22761 Hamburg,  
Tel: 040/855 067 36, Fax D: 040/855 067 37



Alaska Reflections  
Bed & Breakfast  
C. & F. Berenger  
4715 Malibu Rd.  
Anchorage, AK.  
99517

Tel. & Fax:  
001/907-677-1400

E-mail: akreflec-  
tions@alaska.com

Internet: www.akre-  
flections.com

