

„Die Stunden waren für mich immer eine tolle Erfahrung. Nach einer Reiki Stunde fühlte ich mich immer äußerst entspannt. Der ganze Alltagsstress war abgefallen und mein Körper fühlte sich immer leicht, ruhig und ausgeglichen an.

Ein wunderbares Gefühl.“



# 2. österreichische REIKI Studie

**durchgeführt von Mitgliedern  
des  
SHAMBHALA REIKI® Vereins**



# Allgemeine Bemerkungen

---

- Eines der wesentlichsten Ziele dieser Studie ist es, REIKI zu einer seriösen und anerkannten Methode zu machen
- REIKI wirkt durch die Anregung der eigenen Selbstheilungskräfte und durch die Auflösung von Energieblockaden



# Gegenstand der Studie

---

- Chronische Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates mitausgelöst durch beruflichen Stress
- durchschnittliche Dauer der Schmerzen ca. 10 Jahre (1 – 30 Jahre)
- häufigsten Krankheitsursachen

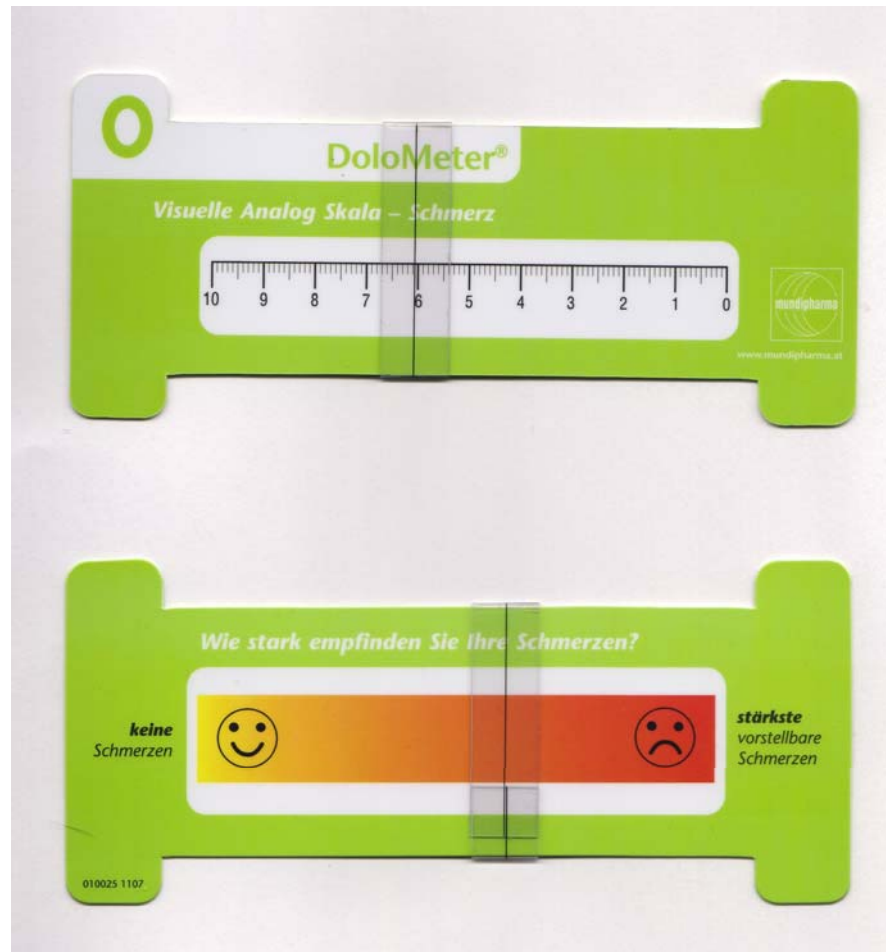


# Ziel und Design der Studie

---

- **Hypothese der Studie:**
- Reiki wirkt verbessernd bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat mitausgelöst durch Stress am Arbeitsplatz
  
- **Art der Studie:**
- Erhebung, Evaluierung und Dokumentation chronischer Schmerzen mittels spezieller Fragebögen und Skalen (1-10)

# Dolometer



# TherapeutInnen Fragebogen

## FRAGEBOGEN

Proband:

Diagnose:

Reikisitzung Nr. :

Datum:

Der heutige Zustand des Schmerzes anhand des Dolometers sowie Eintragung in die Schmerztabelle vor der Reikisitzung

Ein Satz vom Probanden zur **aktuellen Schmerzsituation**

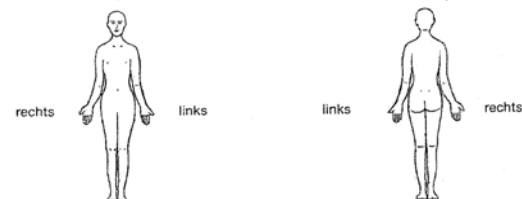
**Schmerzlokalisierung** (auf dem Schema vom Probanden einzeichnen lassen)



Der Zustand des Schmerzes anhand des Dolometers sowie Eintragung in die Schmerztabelle **nach der Reikisitzung**

Ein Satz vom Probanden zur aktuellen **Schmerzsituation nach der Reikisitzung**

**Schmerzlokalisierung** (auf dem Schema vom Probanden einzeichnen lassen)



Nächster Termin für Reikisitzung

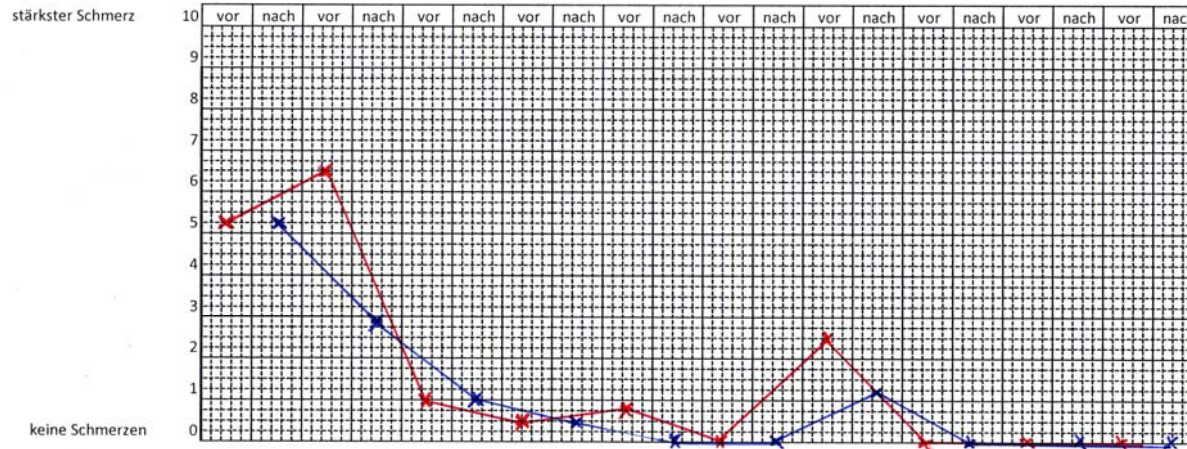


# Schmerzskala

## Kontinuierliche Schmerzerfassung

Proband:

Datum	24.2.09	26.2.09	27.2.09	5.3.09	20.3.09	27.3.09	5.4.09	27.4.09	8.5.09	5.6.09
Zeit										
Sitzungsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung





# Studienplan und Studienablauf

---

- Die Probanden absolvierten 10 REIKI - Sitzungen im Zeitraum von 2 Monaten
- In der ersten Woche wurde 3x behandelt, danach jeweils 1x/Woche
- Weiters gab es ein ärztliches Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräch



# Patientenzahl u. Auswertung

---

- **Patientenzahl:**
  - Geplant war eine Probandenzahl zwischen 20 und 30 Personen
  
- **Auswertung:**
  - Es wurde eine quantitative und qualitative Auswertung durchgeführt



# Auswertung und Ergebnisse

---

- **Teilnehmerzahl:**
- Es nahmen insgesamt 25 ProbandInnen an der Studie teil
- 21 Frauen und 4 Männer im Alter von 34 bis 73 Jahren



# Altersgruppen

---

- 30 – 40 Jährige: 6
- 40 – 50 Jährige: 6
- 50 – 60 Jährige: 12
- über 60: 1



# Diagnosen

---

- 3x Halswirbelsäule (HWS)
- 2x Brustwirbelsäule (BWS)
- 9x Lendenwirbelsäule (LWS)
- 5x HWS + LWS
- 6x Schulter

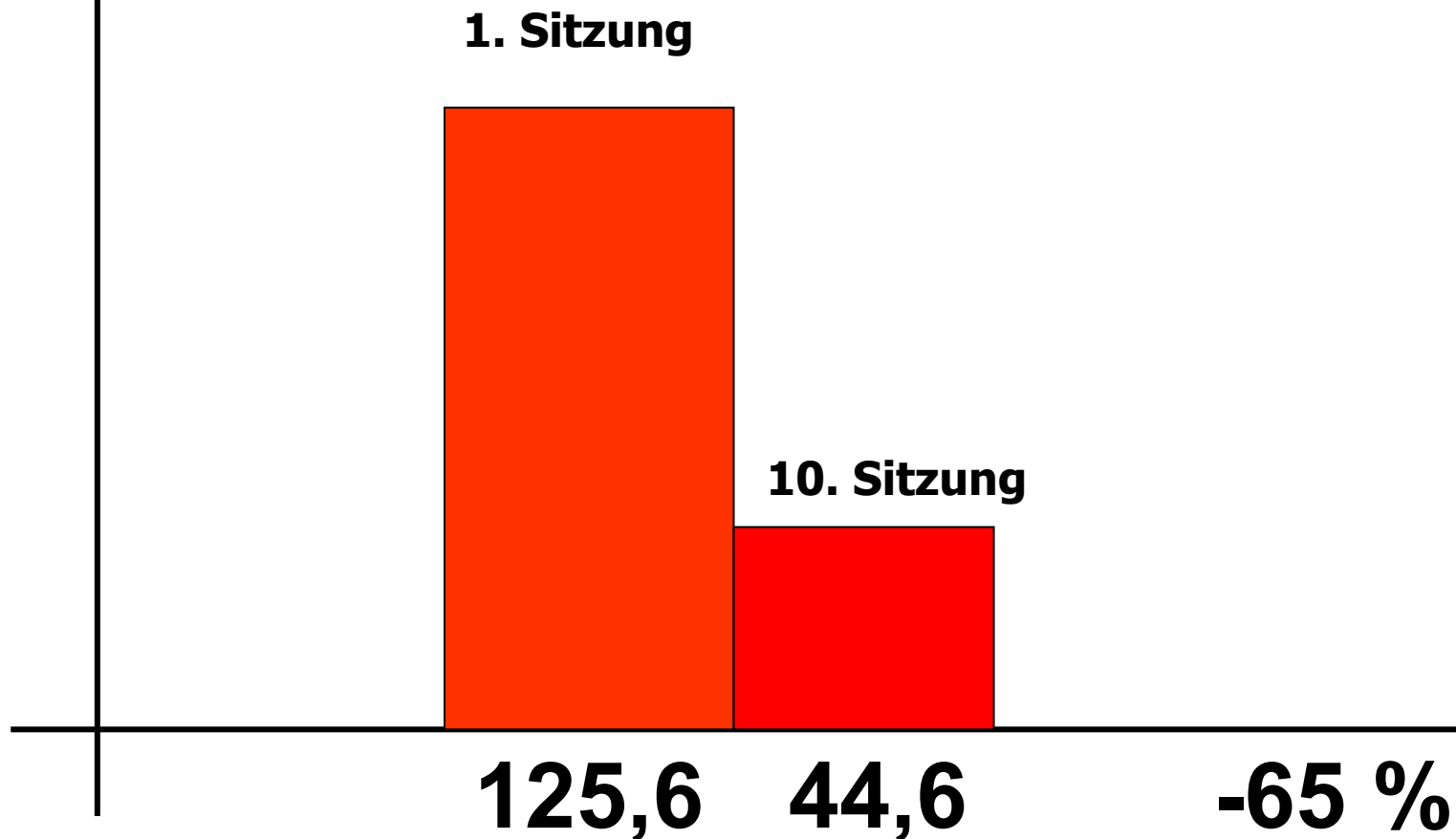


# TherapeutInnen

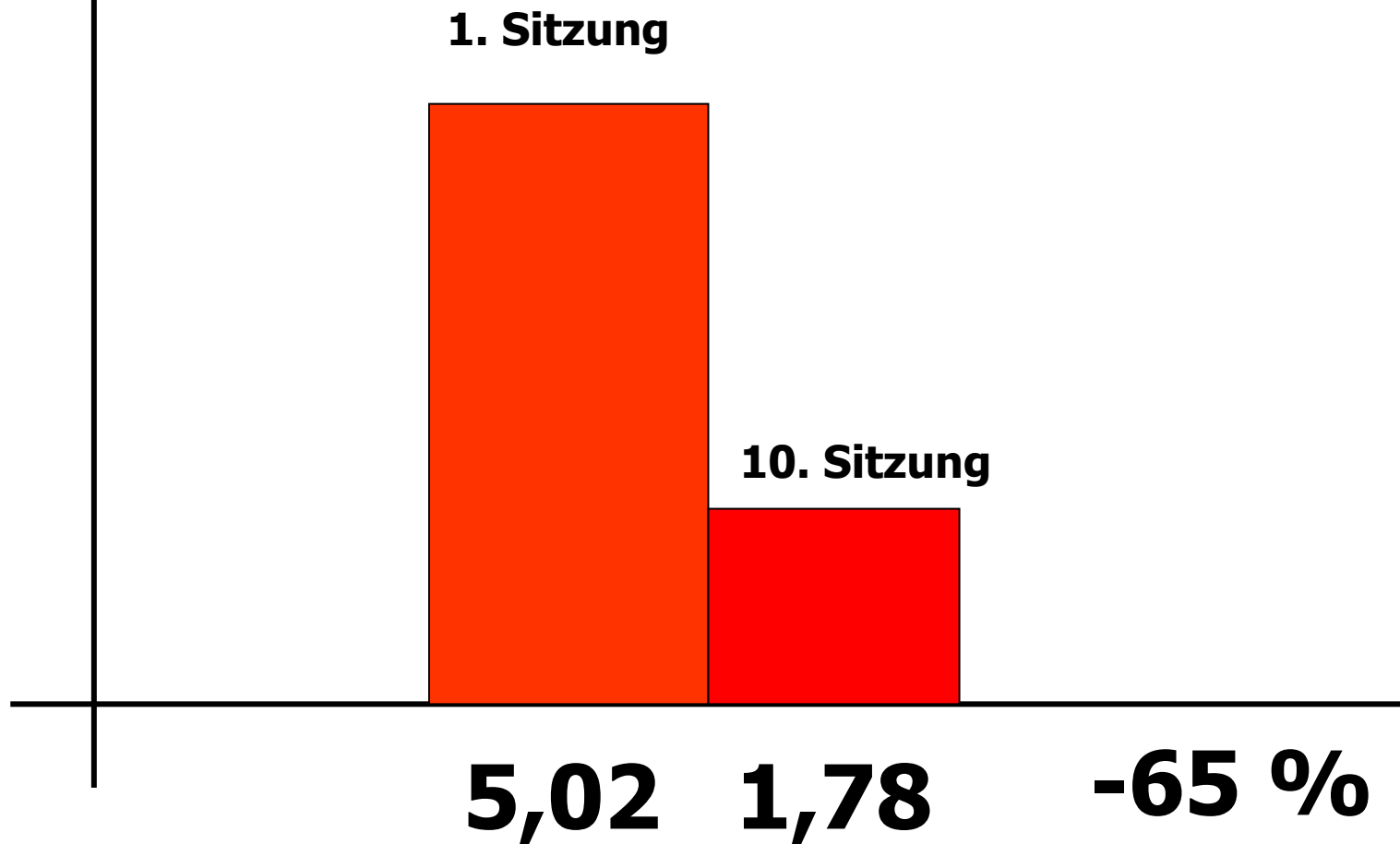
---

- **TherapeutInnen**
- Die ProbandInnen wurden von 20 (16 Frauen + 4 Männer) diplomierten REIKI-TherapeutInnen des Shambhala REIKI<sup>®</sup> Vereins betreut.
- es kamen 1 - 3 Personen auf einen/e TherapeutIn

# Abnahme der Schmerzintensität in absoluten Zahlen

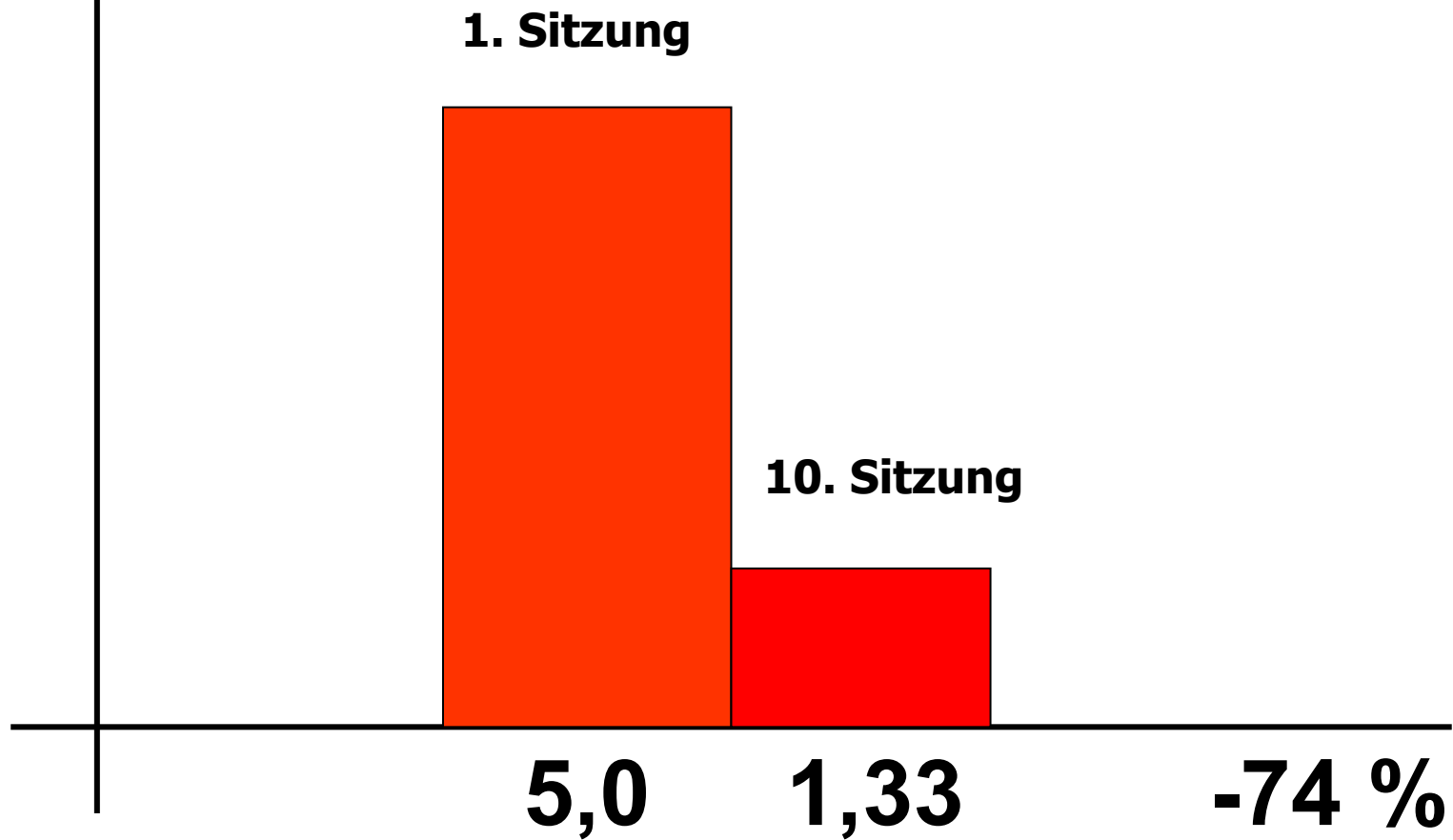


# Abnahme der Schmerzintensität in relativen Zahlen





# HWS (3 Fälle)

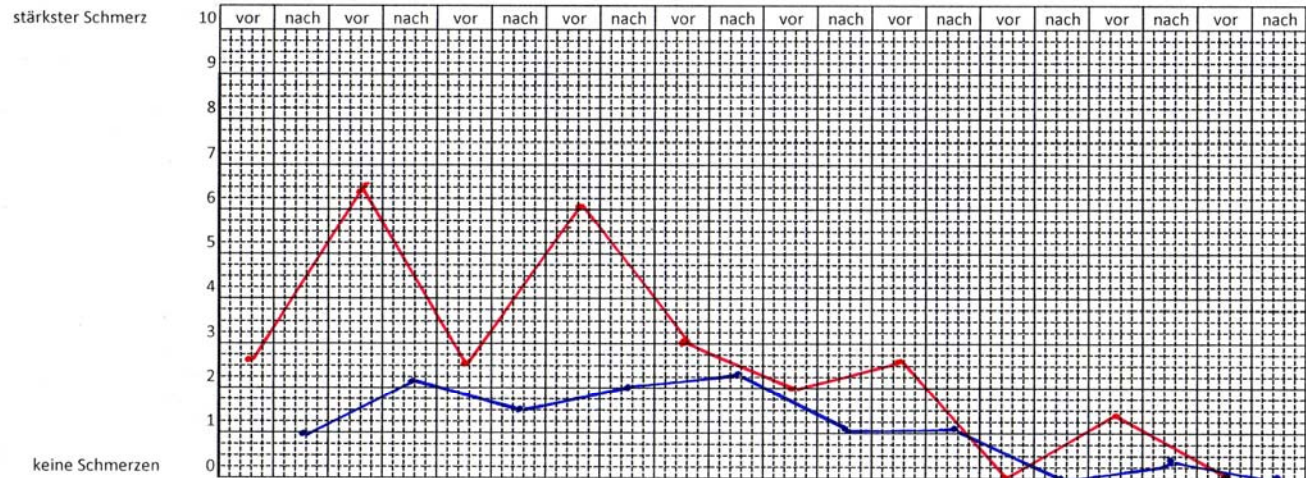


# Beispiel für HWS

## Kontinuierliche Schmerzerfassung

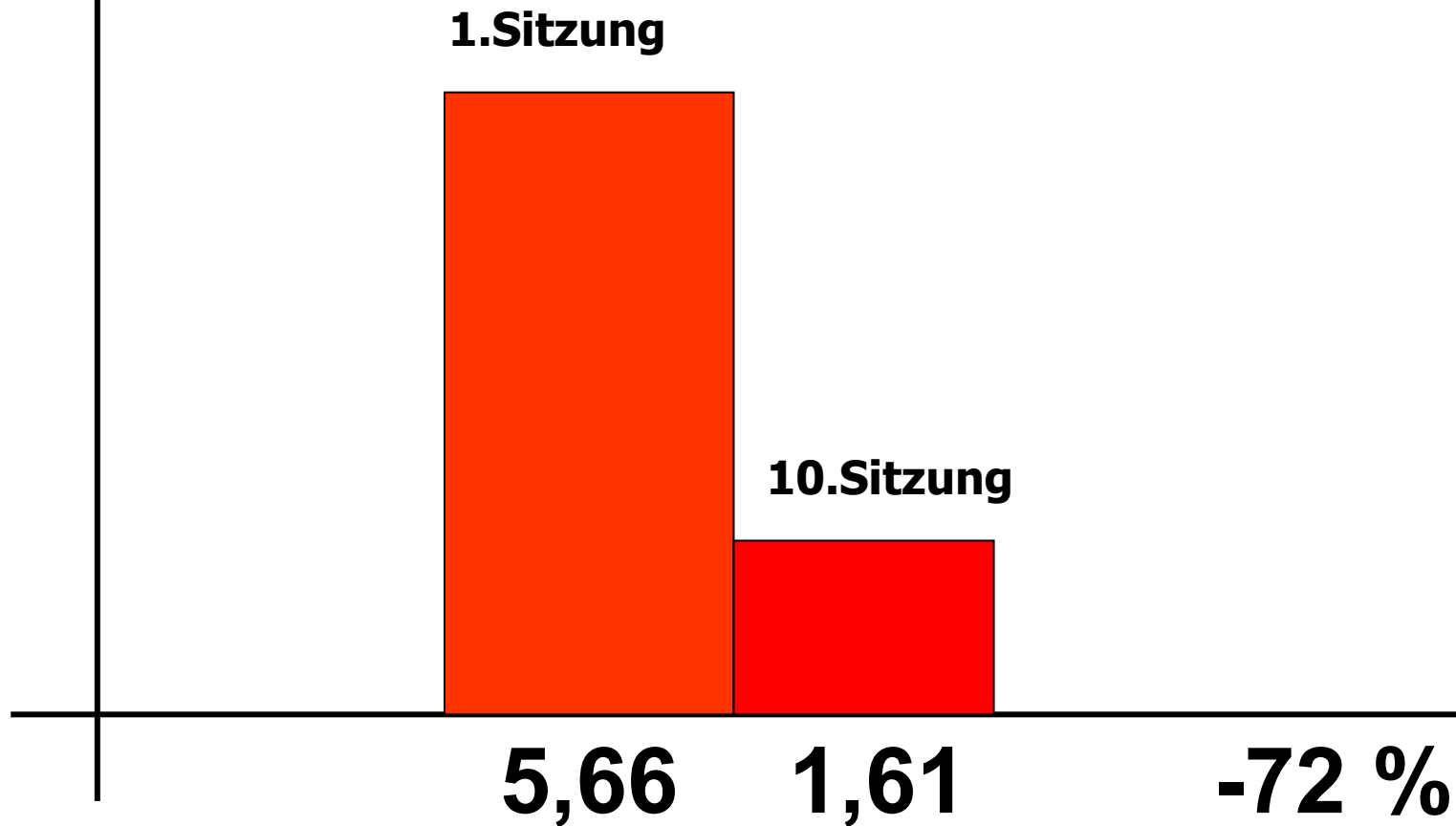
Proband:

Datum	11.3.09	13.3.09	14.3.09	19.3.09	24.3.09	31.3.09	14.4.09	21.4.09	24.4.09	28.4.09
Zeit	14:30-16:00	13:30-15:00	13:30-15:00	13:30-15:00	15:00-16:00	13:30-15:00	13:30-15:00	13:30-15:00	13:30-15:00	13:30-15:00
Sitzungsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung

# Schulter Schmerzen (6 Fälle)



# Beispiel für Schulterschmerzen

Kontinuierliche Schmerzerfassung

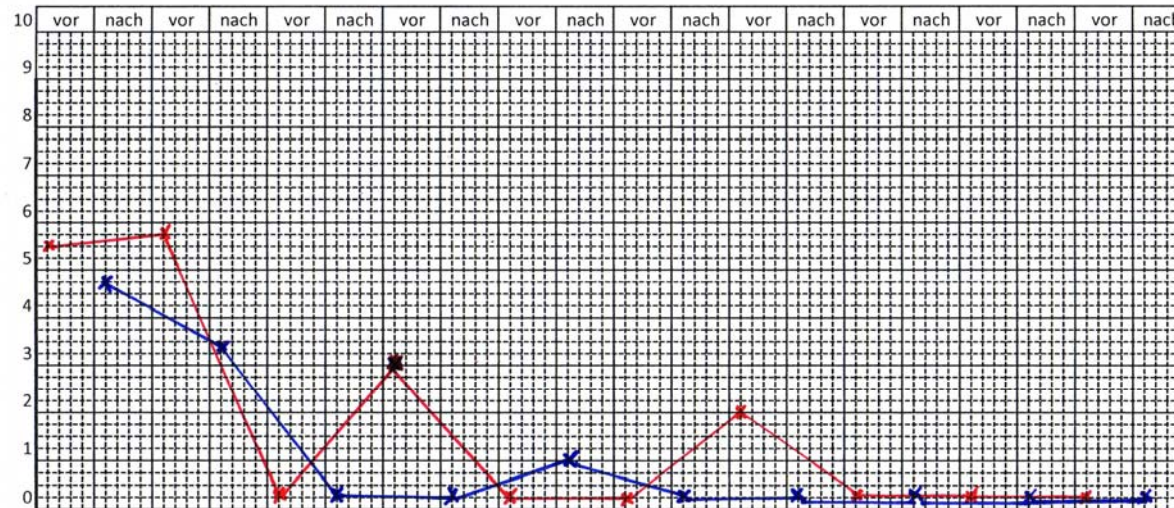
*Schultern*

Proband:

Datum	
Zeit	
Sitzungsnummer	

16.3.09	18.3.09	21.3.09	24.3.09	30.3.09	6.04.09	15.4.09	21.4.09	27.4.09	29.4.09
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

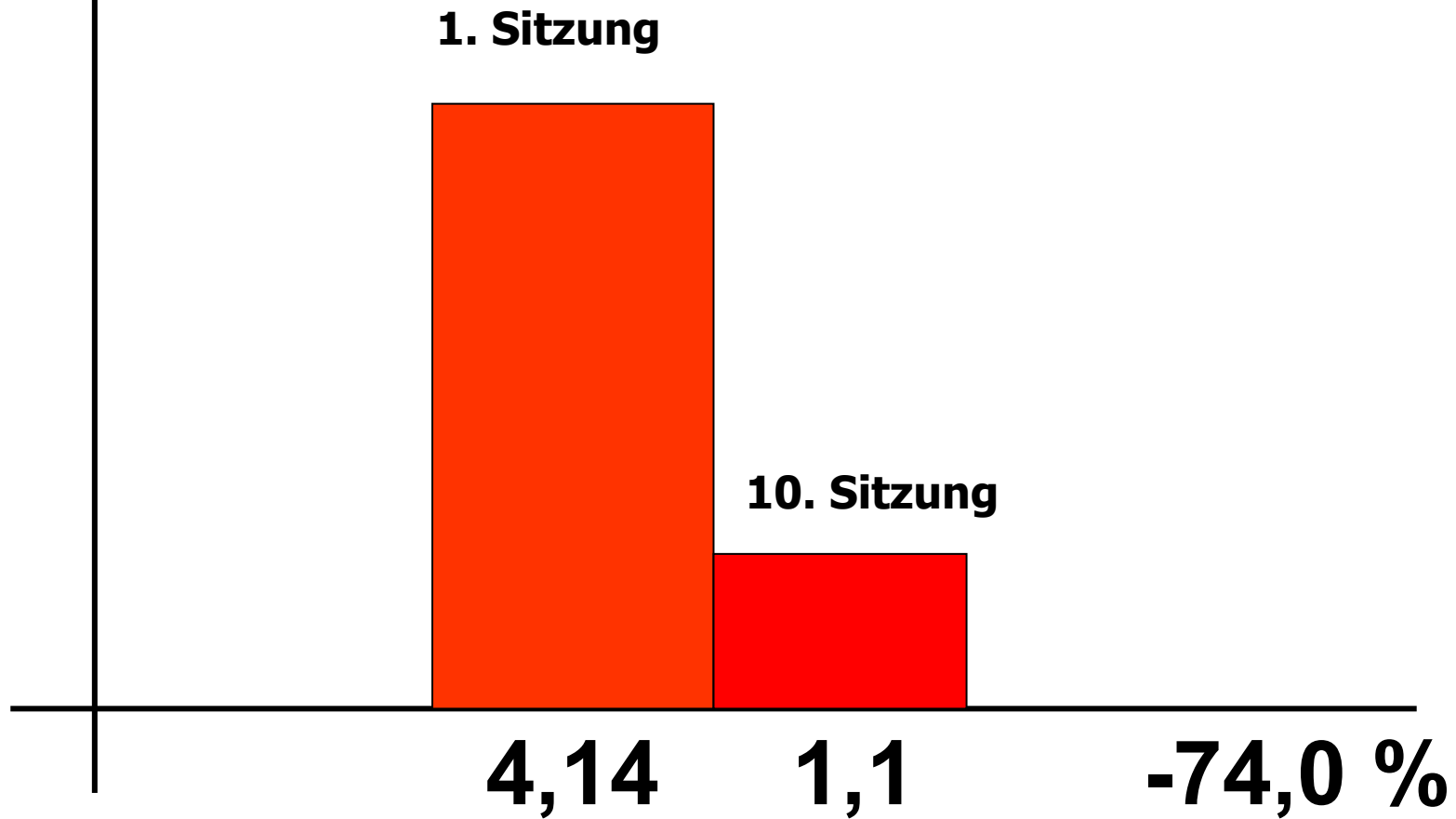
stärkster Schmerz



keine Schmerzen

Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung

# LWS (9 Fälle)

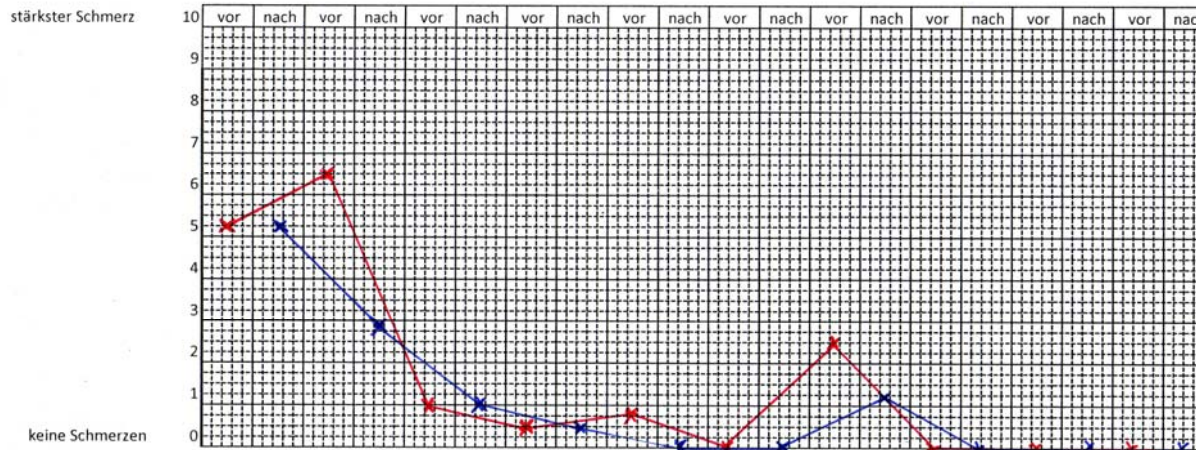


# Beispiel für LWS

## Kontinuierliche Schmerzerfassung

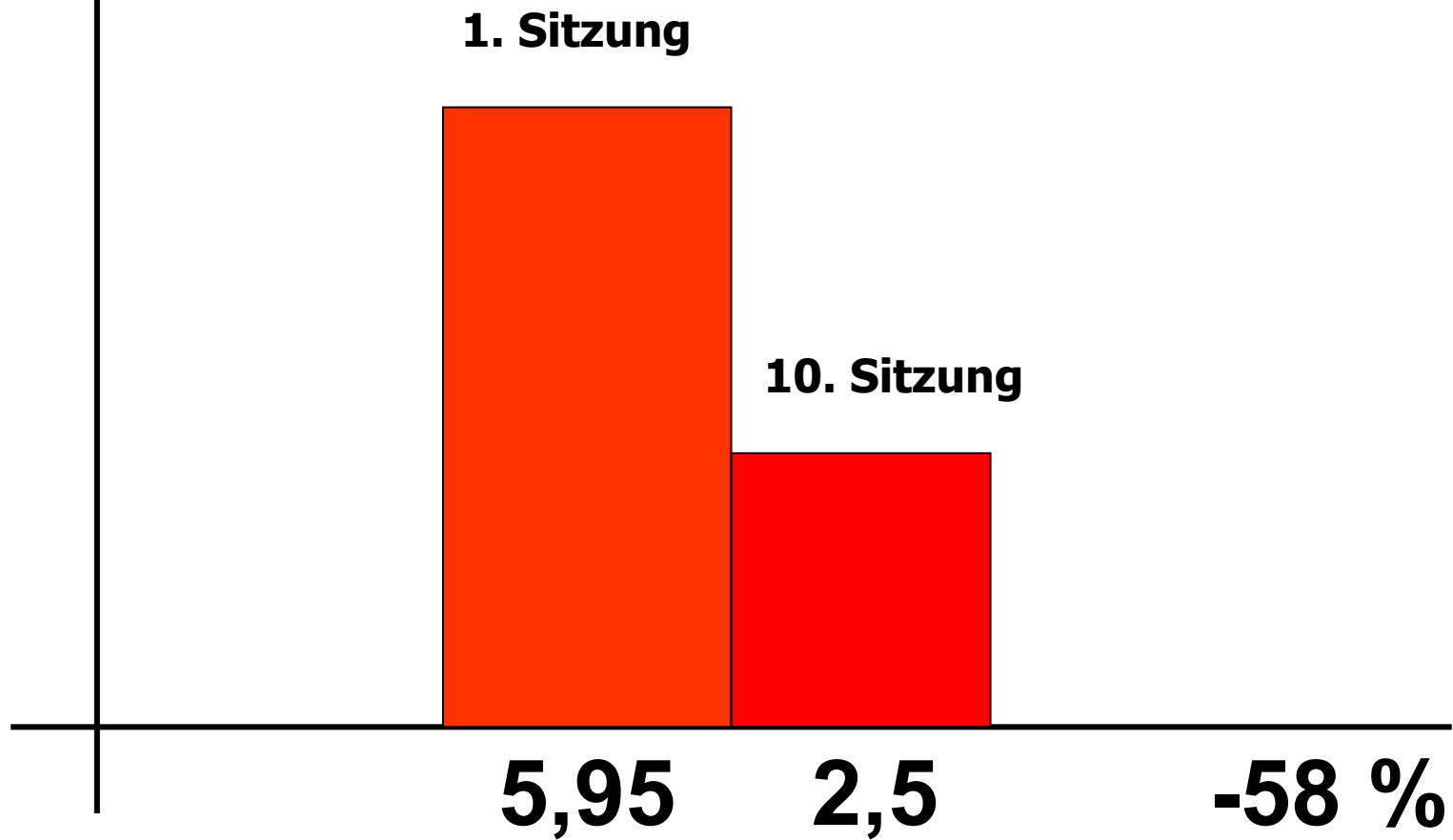
Proband:

Datum	24.2.09	26.2.09	27.2.09	5.3.09	20.3.09	27.3.09	5.4.09	27.4.09	8.5.09	5.6.09
Zeit										
Sitzungsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung

# HWS + LWS (5 Fälle)



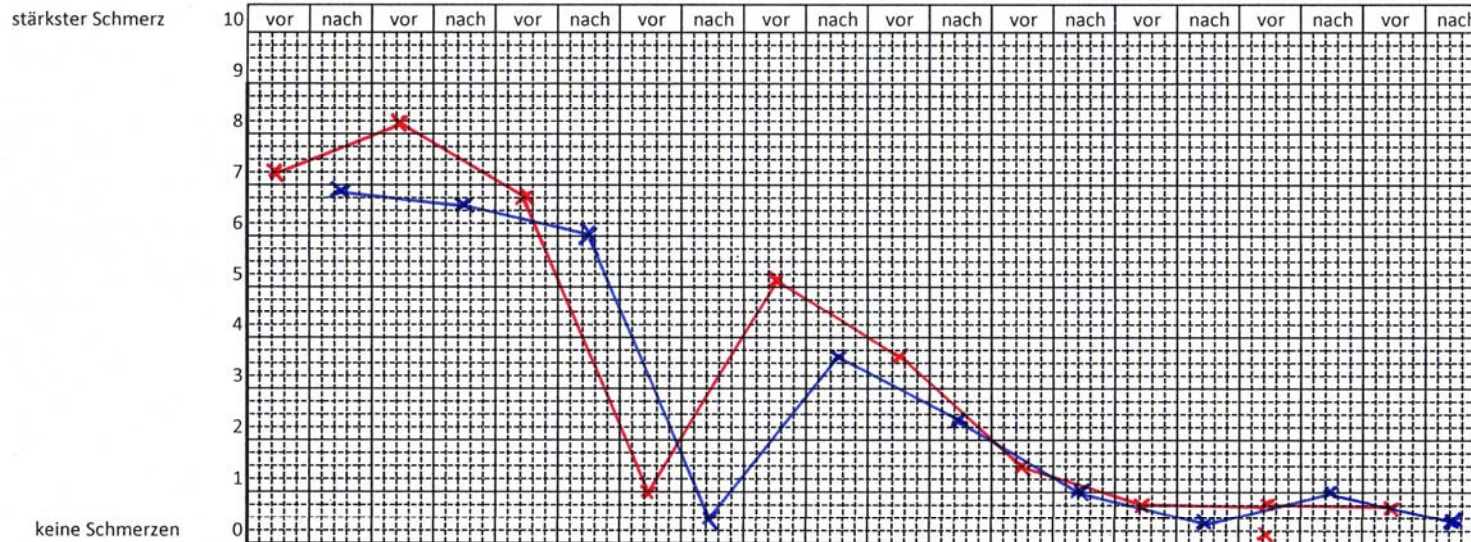
# Beispiel HWS + LWS (Blatt 1)

Kontinuierliche Schmerzerfassung

Proband:

HWS-NACKEN

Datum	16.3.09	18.3.09	19.3.09	31.3.09	10.4.09	19.4.09	22.4.09	3.5.09	15.5.09	24.5.09
Zeit										
Sitzungsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung

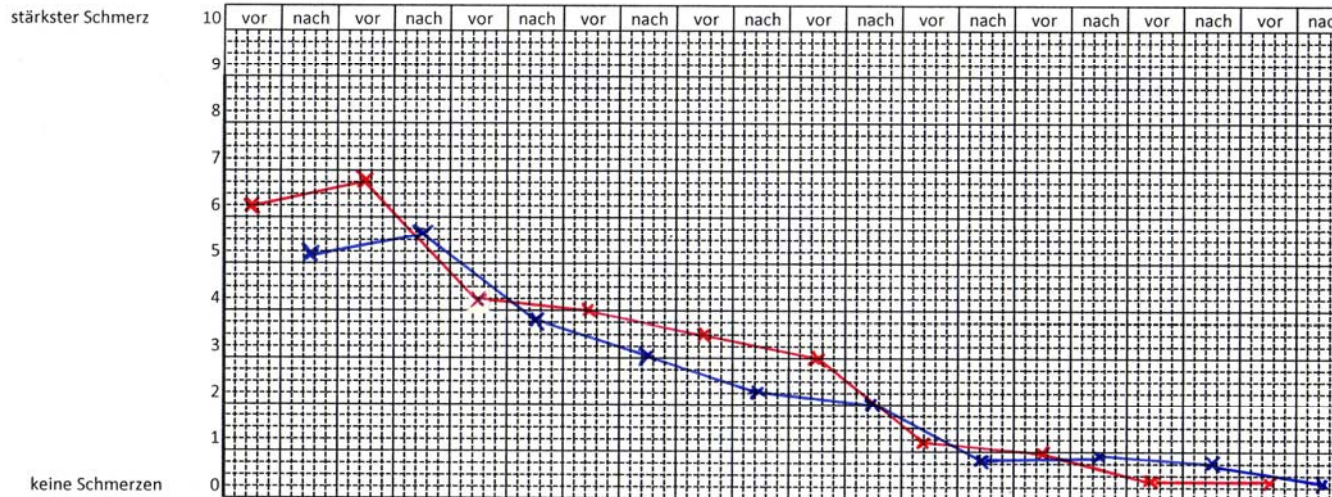


# Beispiel HWS + LWS (Blatt 2)

Kontinuierliche Schmerzzerfassung

Proband:

Datum	76.3.09	78.3.09	19.3.09	31.3.09	10.4.09	19.4.09	22.4.09	3.5.09	15.5.09	24.5.09
Zeit										
Sitzungsnummer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Schriftfarbe: rot vor der Sitzung, blau nach der Sitzung



# Zusammenfassung

---

- **Hypothese der Studie:**
- Reiki wirkt verbessernd bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat mitausgelöst durch Stress am Arbeitsplatz
- **Ergebnis der Studie:**
- Abnahme der Schmerzintensität um durchschnittlich 65%



# Ausklang

---

Ich kam zu meiner Reiki Therapeutin mit starken Bandscheibenproblemen und Schmerzen, die zusätzlich durch Verkrampfungen, Stress und körperliche Arbeit verstärkt wurden.

Durch die Reikianwendungen habe ich folgende positive Fortschritte gemacht:



# Ausklang

---

- meine Schmerzen wurden durch das Lösen von Verspannungen deutlich besser- sowohl im Vergleich vor und nach der Behandlung als auch längerfristig
- durch die tiefe Entspannung konnte ich wesentlich besser und schmerzfreier ein- und durchschlafen
- durch die Entspannung konnte ich die Übungen der Physiotherapie wesentlich effizienter machen
- durch die Konditionierung meines Körpers auf die Situation der Reikianwendung, fällt es mir jetzt wesentlich leichter mich mit Hilfe von Musik und Ruhe zu entspannen und so durch Stress und Arbeit auftretende Schmerzen schneller zu lindern.



# Ausklang

---

Ich kann Reiki für Patienten in meiner oder ähnlicher Lage sehr empfehlen und möchte mich auf diesem Weg herzlich bedanken, dass ich an der Studie teilnehmen durfte, ich hätte kaum zufällig den Weg dorthin gefunden.