



Shiatsu Newsletter 239 / 2016

(31. März 2016)

Inhalt

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
SchulleiterInnen-Treffen im ÖDS	1
Außerordentliche Generalversammlung.....	2
Änderungen im Büro	2
2. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria	2
Skripte (Unterlagen) besuchter Kurse	2
Überarbeitetes und erweitertes Skript "Grundlagen von Shiatsu & TCM"	3
Aktuelle Aus- und Fortbildungstermine.....	3
Summer Meeting 2016.....	4
Fortbildungstag "Arbeit mit dem Atem in Shiatsu" in Kärnten am 20. August 2016	4
Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg.....	5
Aufbaukurse (Fortbildung für AbsolventInnen anderer Ausbildungen)	5
3. Ausstellungstipp Wien: "Before They Pass Away"	5
4. Fall Risk Inducig Drugs.....	6
5. Pilze.....	6
6. bodyCushion.....	7
7. Mieten und Vermieten.....	8
Zeiten in Gemeinschaftspraxis in 1070 zur Nutzung frei.....	8
Praxis- und Seminarräume in 1070 und 1140 zu mieten	8

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

SchulleiterInnen-Treffen im ÖDS

Am 30. März fand das vom Vorstand einberufene konstituierende "ÖDS-Schulentreffen" statt.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Gewählt wurden Alfred Müller als Vorsitzender und Jo Pauer als Stellvertreter. Die primären Aufgaben der ÖDS-Schultreffen, die zumindest viermal pro Jahr einberufen werden, sind die Diskussion und Bearbeitung von "Schulthemen" und die Wahl von SchulvertreterInnen als Vorschlag für die Generalversammlung.

Außerordentliche Generalversammlung

Für den 20. Mai (Freitag) wird vom Vorstand eine Außerordentliche Generalversammlung einberufen, primär um die fällige Vorstandswahl durchzuführen.

Die Versammlung beginnt um 18.30 Uhr und findet in der TAO Shiatsu-Schule (1070 Wien, Neubaugasse 12-14/2/14) statt.

Änderungen im Büro

Nach langen Jahren der verlässlichen Zusammenarbeit verlässt Eva Höbel das Sekretariat des Dachverbandes (vielen Dank!). Nachfolgerin wird Barbara Binder.

2. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

Skripte (Unterlagen) besuchter Kurse

Neu integriert in die Website wurde auch der Punkt "[Skripte](#)" (unter "Ausbildung" - "Materialien zur Ausbildung"). Hier können AbsolventInnen von Kursen (seit 2013, sofern sie registrierte UserInnen und eingeloggt sind) ihre Arbeitsunterlagen im pdf-Format herunterladen.

- Verfügbar ist dieser Service derzeit für alle Grundkurse und die meisten Unterlagen der Aufbaukurse.
- Das Service wird fortlaufend erweitert und soll schlussendlich alle verpflichtenden Kurse abdecken.
- Verfügbar sind immer die neuesten Versionen der Skripten, gleich wann man den Kurs besucht hat. So erhält man immer die aktuellsten (überarbeiteten und/oder erweiterten) Unterlagen und hat sie elektronisch zur Verfügung.
- Kleinere Änderungen werden immer wieder vorgenommen, größere Änderungen als solche mit geänderten Versionsnummern gekennzeichnet - und in "Aktuelles" angekündigt.
- In Arbeit sind derzeit Updates der Skripten "Grundlagen von Shiatsu & TCM" (Neugestaltung und Erweiterung) sowie "Shiatsu für Schwangere" (Überarbeitung und Integration von umfangreichem Bildmaterial).

Hinweise:

- Skripte werden nur dann angezeigt, wenn man eingeloggt ist.



- Es werden nur die Skripte angezeigt, deren Kurse man besucht hat.
- Sollte das Skript eines Kurses, den man absolviert hat, nicht angezeigt werden, bitte um Mitteilung (das kann z.B. auch dann vorkommen, wenn jemand sich erst auf der Website registriert nachdem das Skript schon verfügbar ist)

Überarbeitetes und erweitertes Skript "Grundlagen von Shiatsu & TCM"

Das Skript "Grundlagen von Shiatsu & TCM" ist überarbeitet und erweitert - und seit kurzem als pdf online.

Heruntergeladen werden kann es von jedem Kursteilnehmer (seit 2013). Voraussetzung ist zudem registrierter (und eingeloggt) User der Website zu sein, denn nur dann werden mögliche Skriptdownloads angezeigt: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/materialien/skripte-zur-ausbildung/viewcategory/64-grundlagen-von-shiatsu-tcm>

Ein paar Eindrücke vom neuen Skript kann man sich auf der Facebook-Seite machen: <https://www.facebook.com/Shiatsu.Austria/photospcb.10153640027503666/10153640024083666/?type=3&theater>

Aktuelle Aus- und Fortbildungstermine

- 18. April: **Beckenblockaden aktiv und passiv lösen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/87-beckenblockaden-aktiv-und-passiv-loesen-2?Itemid=743&mod=1>)
- 14. Mai: **Shiatsu in der Schwangerschaft (Workshop 1)**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/93-shiatsu-schwangerschaft-1?Itemid=743&mod=1>)
- 28. Mai: **Shiatsu mit älteren Menschen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/88-shiatsu-mit-aelteren-menschen-2?Itemid=743&mod=1>)
- 18. Juni: **Shiatsu in der Schwangerschaft (Workshop 2)**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/92-shiatsu-schwangerschaft-2?Itemid=743&mod=1>)



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Summer Meeting 2016

Auch dieses Jahr findet wieder an zwei Tagen das "Summer Meeting" statt. Unter diesem Motto bieten wir im Sommer ganztägige Veranstaltungen an, in deren Mittelpunkt Kurzworkshops und Austauschmöglichkeiten stehen:

- Es finden Kurzworkshops mit einer Dauer von ein bis drei Stunden von verschiedenen LehrerInnen (und Techniken) statt.
- Immer auch steht genügend Zeit zur Verfügung stehen, um das Gelernte zu üben und sich auszutauschen.
- Die Kosten für die Veranstaltung betragen pro Tag (für alle Veranstaltungen) 25 Euro.
- Jeder Tag ist einzeln zu belegen.
- SchülerInnen werden zwei Übungsabende, PraktikerInnen sieben Weiterbildungsstunden bestätigt.
- SchülerInnen und PraktikerInnen auch anderer Ausbildungen sind willkommen.

Das detaillierte Programm ist demnächst auf der Website:

- [9. Juli](#)
- [23. Juli](#)

Fortbildungstag "Arbeit mit dem Atem in Shiatsu" in Kärnten am 20. August 2016

- Der Atem ist von grundlegender Bedeutung für unser Leben, und Qi (Ki) lässt sich in vielerlei Hinsicht mit dem Atem (Odem, dem Lebenshauch) gut beschreiben, ja oftmals geradezu gleichsetzen. Und obwohl die Kontrolle unseres Atems ein grundlegender Mechanismus ist, mit dem wir schon ganz früh in unserem Leben lernen, unser Leben selbstverantwortlich zu steuern, ist der Fluss des Atems in der Arbeit mit Shiatsu meist nur von untergeordneter Bedeutung.
- In diesem Workshop geht es um einen theoretischen wie auch praktischen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten der Integration von Atemarbeit in die Shiatsu-Sitzung, denn die Einbeziehung der Arbeit mit dem Atem erhöht die Wirksamkeit von Shiatsu-Sitzungen und bietet vielfältige Ansätze, die von der Auflösung von durchaus auch unspezifischen Blockaden bis zu einer Erhöhung des generellen Energieniveaus und des Handlungsspielraums der/des Behandelten reichen.
- <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/94-fortbildungstag-arbeit-atem-1?Itemid=743&mod=1>

Mehr Informationen zur Arbeit mit dem Atem unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin/finish/32-allgemeine-aspekte-von-shiatsu/874-der-atem-in-der-arbeit-mit-shiatsu-eduard-tripp>



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg

(auch für SchülerInnen und PraktikerInnen anderer Ausbildungen)

- wieder geplant für **Herbst 2016**
(Vorabinteresse bitte formlos per Mail bekannt geben; die konkreten Daten - wieder Mittwochs von 15 bis ca. 20 Uhr - werden noch vor dem Sommer bekannt gegeben)

Diese und mehr Infos im aktuellen Info-Letter: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/aktuelle-ausbildungs-und-schulinformationen/774-info-letter-27-vom-25-m%C3%A4rz-2016>

Aufbaukurse (Fortbildung für AbsolventInnen anderer Ausbildungen)

... als Fortbildung für AbsolventInnen anderer Ausbildungen mit spezifischen Themenschwerpunkten

- 05. bis 11. Juni: **Tiefes Shiatsu**
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/67-tiefes-shiatsu-3?Itemid=743&mod=1>)
- 24. bis 31. Juli: **Körperarbeit**
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/9-tiefes-shiatsu-koerperarbeit?Itemid=743&mod=1>)
- 02. bis 09. Oktober: **Diagnostik & Integration**
(<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/96-diagnostik-integration-2?Itemid=743&mod=1>)

3. Ausstellungstipp Wien: "Before They Pass Away"

Noch bis 30. April sind Bilder von Jimmy Nelson („Before They Pass Away“) in der Wiener Galerie Ostlicht (<http://www.ostlicht.at/programm/ausstellung/jimmy-nelson>) zu sehen. In einem Zeitraum von vier Jahren war der britische Fotograf in 40 Ländern rund um den Globus unterwegs. Von Äthiopien bis Papua-Neuguinea hat er mit seiner historischen Plattenkamera Angehörige indigener Völker porträtiert, deren Land und Lebensweise durch die Industriegesellschaft bedroht sind.

Kritisiert werden die Bilder von Jimmy Nelson, dass sie eher an High Fashion erinnern würden als an die Realität. Ein Vorwurf, dem der Fotograf auf gewisse Weise recht gibt: „Auf eine gewisse Weise sind es ja wirklich Modebilder. Aber es ist ihre eigene Mode, ihre Identität, ihr Stolz“, wobei er den Abgebildeten Zeit gibt, sich in Szene zu setzen (Die Presse, 27.3.2016).

4. Fall Risk Inducing Drugs

Fall Risk Inducing Drugs (FRIDs: Arzneien, die das Risiko eines Sturzes erhöhen) betreffen prinzipiell alle Menschen, besonders aber ältere. Zentral wirksame Medikamente, insbesondere solche mit sedierender und anticholinerger Wirkung (das bekannteste anticholinerge Medikament ist Atropin, das aus der Tollkirsche gewonnen wird), können Schwindel und Gangstörungen verursachen und damit die Sturzgefahr erhöhen. Typische Präparate sind Antidepressiva, Neuroleptika und Antipsychotika, aber auch Schlafmittel (die nicht hinreichend abgebaut werden) oder Beruhigungsmittel (insbesondere aus der Wirkstoffgruppe Benzodiazepin).

Studien haben beispielsweise gezeigt, dass Menschen die Beruhigungsmittel (mit Benzodiazepin) zu sich nehmen, dreimal so häufig stürzen wie Menschen ohne diese Medikamente. Und selbst leichte Beruhigungs- und Schlafmittel steigern, so das Karolinska-Institut in Stockholm, die Sturzgefahr um etwa 40 Prozent.

Zu den FRIDs zählen zudem Schmerzmittel (z.B. Opioide oder steroidale Antirheumatika), Mittel gegen Bluthochdruck (z.B. ACE-Hemmer, Diuretika, Kalziumantagonisten) oder auch Abführmittel, die den Elektrolythaushalt beeinflussen, ebenso wie bestimmte Antibiotika, die Herzrhythmusstörungen verursachen können.

Diuretika beispielsweise erhöhen die Ausschwemmung nach Natrium, was zu Konzentrationsschwäche, Muskelschwäche und Schwindelanfällen und damit zu Gangunsicherheit und damit verbundener höherer Sturzgefahr führt.

Paradoxe Weise können auch Antivertiginosa (Medikamente, die in der Behandlung von Schwindel eingesetzt werden) zu Schwindel beitragen, weshalb solche Medikamente vor allem im Alter sehr sorgsam und bedacht eingesetzt werden sollen.

Problematisch in diesem Zusammenhang ist auch die so genannte Polypharmazie, d.h. die regelmäßige Einnahme von mehr als fünf Medikamenten pro Tag. Auch hier kann – durch ein ungünstiges Zusammenspiel diverser Arzneiwirkungen – das Sturzrisiko deutlich erhöht sein.

Angesichts all der genannten Risiken, so Pharmazeutin Elisabeth Kretschmer (Die Presse, 27.03.2016), sollte aber dennoch nicht vergessen werden, dass die eingenommenen Medikamente nicht nur ein Fluch sondern auch ein (unter Umständen lebenserhaltender) Segen sind. Deshalb sollte im Einzelfall (mit einem behandelnden Arzt des Vertrauens) abgewogen werden, ob wirklich alle Medikamente notwendig oder Dosisreduktionen möglich sind. Eine deutsche Studie hat auf alle Fälle nachgewiesen, dass sich durch Dosisreduktion und ausschleichendes Absetzen psychotroper Medikamente die Sturzrate um bis zu 66 Prozent verringern lässt. Und auch die Ergänzung mit Vitamin D-Gaben kann bei älteren Menschen die Sturzgefahr signifikant senken.

5. Pilze

Mit Pilzen verbinden wir Angenehmes meist nur mit jenen in unserem Essen, wobei auch hier dieses Vergnügen tödlich enden kann, ansonsten quälen sie uns als Schimmel an der Wand oder sind schwer

von Haut und Nägeln wegzubringen. Andere Pilze können sogar zu lebensbedrohlichen Erkrankungen führen.

Andererseits (Die Presse, 27.03.2016) gäbe es uns ohne Pilze möglicherweise gar nicht und unsere Tische wären auch nicht so reich gedeckt. Einer der wichtigsten Pilze in diesem Kontext ist der Hefepilz *Saccharomyces cerevisiae*, der uns beim Backen und Brauen unterstützt. Genutzt wird es schon seit Tausenden von Jahren, eine folgenreiche Innovation allerdings ereignete sich im 15. Jahrhundert beim Bier.

Bis dahin konnte man nur obergärig und bei hoher Temperatur brauen (z.B. Weißbier und Ale). Nachdem sich eine Hefe aus Patagonien eingekreuzt hatte, konnte in bayrischen Kellern nun auch im Kühlen gebraut werden. Und es entstanden die untergärigen Lagerbiere (z.B. Export, Pils).

Diese wurden allerdings so gut angenommen, dass die Bäcker in Verlegenheit kamen, hatten sie ihre Hefen doch bisher von Brauereien bezogen. Durch das neue Bier wurde hier der Nachschub knapp und erst 1847 entwickelte der Wiener Industrielle Adolf Ignaz von Mautner-Markhof eine Hefe als Alternative, mit der nun auch helles Gebäck hergestellt werden konnte. Hatte es bisher nur dunkles Gepäck gegeben (Sauerteig), so erblickte jetzt die „Kaisersemmel“ das Licht der Welt und ging auf der Weltausstellung 1876 in Paris als „Venna Bread“ in die Geschichte ein.

Zur gleichen Zeit isolierte und kultivierte der dänische Bierbrauer Carlsberg die Hefe für untergärige Biere, die lange Zeit *S. carlsbergiensis* hieß und mit ihrer Gärung bis heute Lagerbiere mit Alkohol und CO₂ versorgt.

Arturo Casadevall (New York) zufolge haben wir nicht nur Bier und Brot (und vieles mehr) den Pilzen zu verdanken, sondern möglicherweise auch unserer Existenz. Sein Ausgangspunkt ist das Verschwinden der Dinosauriere vor 65 Millionen Jahren. Säugetiere gab es damals zwar auch, sie waren aber zwergenhaft, verbreiteten sich aber zunehmend und wurden größer. Casadevalls Hypothese zufolge vor allem deshalb, weil sie warmes Blut hatten, das sie vor den Angriffen der Pilze schützte, die sich massenhaft auf den Kadavern des Massensterbens (Asteroideneinschlag, der mit dem Sterben der Dinosauriere in Zusammenhang gebracht wird) vermehrten. Kaltblütige Reptilien, wie auch die Sauriere, hatten ihnen nichts entgegenzusetzen. Warmes Blut 8ab 30 Grad) allerdings schützte vor diesen Pilzen:

Anmerkung: Das bei weitem größte Lebewesen ist ein Pilz, ein Halimasch, der sich (unter der Erde) über neun Quadratkilometer erstreckt, mit etwa 600 Tonnen Gewicht. Gefunden wurde dieser Pilz im US-Nationalforst Malheur, als man im Jahr 2000 ein flächenhaftes Bäumesterben bemerkte. Die Bäume wurden von Pilzen (Halimaschen) gefressen.

6. bodyCushion

Die Firma Bacopa (www.bacopa.at) hat seit kurzem nun auch bodyCushion in ihrem Angebot. Bestellt werden können bodyCushion-Produkte unter <http://bacopa.at/page/ld3090600.html>, Zubehör unter <http://bacopa.at/page/ld3090800.html> und Überzüge unter <http://bacopa.at/page/ld3090700.htm>.

Bei Bestellungen über 100 Euro Warenwert erfolgt die Lieferung innerhalb von Österreich gratis.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

7. Mieten und Vermieten

Zeiten in Gemeinschaftspraxis in 1070 zur Nutzung frei

In der Gemeinschaftspraxis von Margarete Eller (Schottenfeldgasse 17/10 - U3-Zieglergasse - Hofruhelage - Alleinnutzung - grosse Shiatsu-Matte, Küche, Bad, Umkleideraum,...) sind Zeiten zur Nutzung frei geworden:

- Dienstag vormittag bis 14 Uhr 90,- € / Monat,
- Donnerstag Nachmittag ab 14 Uhr: 100,- € / Monat.

Anfragen an margarete.eller@chello.at, Tel +43 699 1922 7827

Praxis- und Seminarräume in 1070 und 1140 zu mieten

In der Glücksraum Health-Lounge & City-Lounge gibt es freie Plätze:

- 7. Bezirk: Seminar- oder Praxisraum, 40 m², perfekt für Gruppen oder auch Einzeltherapie
- 14. Bezirk: Praxisraum, 16 m², tageweise oder für den Einstieg auch stundenweise zu vergeben;
Seminarraum: 47 m², Wochenenden & für wöchentliche Kurse

Alle Räume sind mit Echtholzboden & Fußbodenheizung ausgestattet, inklusive kleiner Garten & Terrasse.

Nähere Infos bei Mag. Andrea Urank, 06765492559, andrea.urank@gmx.at, www.glücksraum.at