



**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 Newsletter 271 / 2019

(01. Jänner 2019)

## Inhalt

1. Informationen aus dem Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	2
Vorankündigung ÖDS-Tage .....	2
2. Shiatsu aus der Sicht der Evidence Based Medicine / Natural Medicines 2018.....	2
3. Forschung zu und rund um Shiatsu.....	4
Shiatsu bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.....	4
Wirkung von Nuad (traditionelle Thai-Massage) auf untere Rückenschmerzen .....	4
4. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria .....	4
Shiatsu-Praktikum 2019.....	4
Schnupperkurse / Info-Abende.....	5
Geänderter Zeitplan der Kurse im Manus-Ausbildungszentrum.....	5
Aktuell zum Einsteigen.....	5
Fortbildung und Kurse für Fortgeschrittene .....	6
Ergänzend.....	7
Übungsabende und -tage, Praxistage, Supervision .....	7
5. Risiko Thermopapier (durch Biphenol A) .....	8
6. Mieten & Vermieten .....	9
Tages-Nutzung von Studio in 1070 Wien .....	9
Praxisraummitbenutzung in 1090 Wien.....	10
MitbenutzerIn für Praxisraum in 1130 Wien gesucht.....	10



**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

## **1. Informationen aus dem Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)**

### **Vorankündigung ÖDS-Tage**

Das für Juni geplante und angekündigte Großevent mit einem Rekordversuch musste abgesagt und auf 2021 verschoben werden. Stattdessen werden am 13. und 14. Juni die ÖDS-Tage 2019 stattfinden. Weitere Details werden demnächst bekannt gegeben.

## **2. Shiatsu aus der Sicht der Evidence Based Medicine / Natural Medicines 2018**

Natural Medicines (<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>) ist eine Website, die sich Wissenschaftlichkeit auf ihre Fahnen geschrieben hat. Viele Aspekte der Medizin, insbesondere im Bereich der Naturheilkunde, so führen die Betreiber der Seite aus, sind von Überlieferungen und Glaubenssätzen geprägt. Manche dieser Methoden werden auf Basis traditioneller oder folkloristischer Überzeugungen ausgeübt, andere hingegen sind Gegenstand übermäßiger Marketingansprüche oder „überzogener Extrapolationen aus Reagenzgläsern oder Tierstudien“.

Das Ziel von Natural Medicines ist es einen objektiven Blick auf diese Methoden zu werfen und abgesicherte wissenschaftliche Forschung zu ihrer Bewertung heranzuziehen. Aktuell erfasst die Natural Medicines-Datenbank über 200 Monographien zu Gesundheit und Wellness. Dabei wird vor allem ausgeführt, wofür diese Methode (traditionell) verwendet wird, ob sie sicher ist und welche Nebenwirkungen zu erwarten sind.

### **Die Bewertung von Shiatsu 2013**

2013 war die Seite unter dem Titel Natural Standard ([www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)) noch weniger umfangreich und listete Shiatsu zusammen mit Akupressur und Tuina. Angeführt wurde damals, dass es starke wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Akupressur bei der Prävention und Behandlung von akuter Übelkeit verschiedener Ätiologie gibt. Randomisierte kontrollierte Studien und Metaanalysen zu P6 zeigen höchste wissenschaftliche Evidenz („A“) für alle Arten von Übelkeit. Mit immerhin noch „positiver wissenschaftlicher Evidenz“ („B“) wurden „Angst“ und „Schmerz (allgemein)“ bewertet.

Für die Wirksamkeit von Shiatsu explizit angeführt werden die Studien

- „The effects of shiatsu on lower back pain“ von Brady LH, Henry K, Luth JF 2nd und Casper-Bruett KK. J Holist Nurs. 2001 Mar;19(1): 57-70 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11847714?dopt=Abstract>) und
- „Preventing and resolving post-laparotomy intestinal obstruction: an effective shiatsu method“ von Saito H. Am J Chin Med. 2000;28(1): 141-5 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10794126?dopt=Abstract>).

Akupressur, so das Resümee, kann eine kostengünstige Behandlung sein und ist bei entsprechender Krafteinwirkung in der Regel gut verträglich. Diejenigen, die eine Akupressurbehandlung in Betracht ziehen, sollten vor Beginn der Behandlung allerdings mit einem Arzt sprechen (mehr unter <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/%C3%BCberblicksarbeiten/shiatsu-aus-der-sicht-der-evidence-based-medicine>).

### Die Bewertung von Shiatsu 2018

2018 (die letzte Aktualisierung erfolgte im Juli 2015) wird Shiatsu als eine japanische Form der Massage dargestellt, die bei diversen Erkrankungen, wie beispielsweise bei Muskelschmerzen (Myalgie), Osteoarthritis, rheumatoider Arthritis, Verletzungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird oder aber auch um die Immunität anzuregen. In Hinblick auf die Sicherheit der Methode werden Shiatsu-Behandlungen als „wahrscheinlich unbedenklich“ (likely safe) betrachtet. Und – sachgemäß ausgeführt – sind sie auch „möglicherweise sicher“ (possibly safe) während der Schwangerschaft und in der Stillzeit.

Die Wirksamkeit von Shiatsu lässt sich Natural Medicine zufolge auf Basis der vorliegenden Datenlage nicht wirklich bewerten – dazu bedarf es weiterer Studien. Angeführt werden aber dennoch vier Bereiche, in denen vorliegende Studien auf Verbesserungen durch Shiatsu hindeuten:

- Rückenschmerzen: Angeführt wird eine Studie von LH Brady et al. (The effects of shiatsu on lower back pain, 2001; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11847714?dopt=Abstract>), die eine Besserung von Schmerzen und Angst bei unteren Rückenschmerzen aufzeigt.
- Geburtsunterstützung: Die Pilotstudie von J Ingram et al. (The effects of shiatsu on post-term pregnancy, 2005; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15907673?dopt=Abstract>) legt nahe, dass Frauen, die von ihren Hebammen in Shiatsu-Techniken unterwiesen wurden, spontanere (d.h. nicht künstlich eingeleitete) Geburten haben. Keine Auswirkungen zeigen diese Techniken jedoch in Hinblick auf die Schmerzintensität.
- Genesung nach Bauchoperation: Eine Pilotstudie von H. Saito (Preventing and resolving post-laparotomy intestinal obstruction: an effective shiatsu method, 2000; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10794126?dopt=Abstract>) legt nahe, dass Shiatsu-Behandlungen des mittleren Rückens positiv wirken auf Darmverschluss und Darmträgheit bei PatientInnen nach Bauchhöhlenöffnung (Laparotomie).



- Lebensqualität: Eine Pilotstudie von S Cheesman et al. (. Exploring the value of shiatsu in palliative care day services, 2001; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12148974>) legt nahe, dass Shiatsu-Behandlungen einmal wöchentlich über fünf Wochen hinweg Vitalität, Entspannung, Vertrauen, Beweglichkeit und andere Kriterien der Lebensqualität verbessern bei PatientInnen mit einer fortgeschrittenen Erkrankung in Palliativpflege.

In Bezug auf Nebenwirkungen weist Natural Medicine darauf hin, dass Shiatsu in klinischen Studien bislang nur wenig untersucht wurde – und damit kaum Informationen über seine sichere Anwendung und/oder Risiken (Nebenwirkungen) verfügbar sind. Eine Studie von H Iwanami et al. (Bilateral cerebellar infarction caused by intracranial dissection of the vertebral artery after long periods of "Shiatsu", 2002; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17315759>) wird angeführt, derzufolge eine 56-jährige Japanerin während einer Shiatsu-Behandlung Nackenschmerzen, Schwindel, Schluckprobleme und Gangstörungen bekam. Diagnostische Untersuchungen zeigten eine arterielle Verengung (Stenose) und einen Kleinhirninfrakt, der möglicherweise mit der Shiatsu-Behandlung zusammenhing.

### **3. Forschung zu und rund um Shiatsu**

#### **Shiatsu bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft**

<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-akupressur/akupressurbehandlung-von-uebelkeit-und-erbrechen-bei-schwangeren>

#### **Wirkung von Nuad (traditionelle Thai-Massage) auf untere Rückenschmerzen**

<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/weitere-forschung/wirkung-von-nuad-auf-untere-rueckenschmerzen>

### **4. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria**

#### **Shiatsu-Praktikum 2019**

Auch dieses Jahr gibt es wieder das Shiatsu-Praktikum: 11 Nachmittage/Abende zur Entwicklung von Praxis mit KlientInnen unter professioneller Anleitung und Betreuung

- **7. Jänner bis 25. März** (nicht am 4. Februar), jeweils Montag 15 bis 21 Uhr



**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

<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/275-shiatsu-praktikum-in-korneuburg-8?Itemid=743&mod=1>

### **Schnupperkurse / Info-Abende**

- **1. März in Wien**, 17.30 bis ca. 21.00  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/277-kostenloser-schnupperkurs-2018-03-01?Itemid=743&mod=1>
- **22. März in Wien**, 17.30 bis ca. 21.00  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/278-kostenloser-schnupperkurs-2018-03-22?Itemid=743&mod=1>

### **Geänderter Zeitplan der Kurse im Manus-Ausbildungszentrum**

Im Unterschied zu den sonstigen Kurszeiten, sind die Ausbildungszeiten im Manus-Ausbildungszentrum von 17 bis 20.30 Uhr am Freitag und 9 bis 17 Uhr Samstag und Sonntag.

Das betrifft den Kurs "Dynamische und Basistechniken" (8. bis 10. März, <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/267-basistechniken-7?Itemid=743&mod=1>) sowie "Meridian-Massage" (5. bis 7. April, <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/198-meridian-1-2019-04?Itemid=743&mod=1> und 24. bis 26. Mai, <https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/266-meridian-2-2019-05?Itemid=743&mod=1>).

### **Aktuell zum Einsteigen**

- **Zen-Shiatsu**  
**Wochenende 1:** 14. bis 16. Dezember  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/169-zen-shiatsu-wochenende-1-02?Itemid=743&mod=1>  
**Wochenende 2**  
18. bis 20. Jänner  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/256-zen-shiatsu-wochenende-2-02?Itemid=743&mod=1>

- **Dynamische und Basistechniken**  
8. bis 10. März  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/267-basistechniken-7?Itemid=743&mod=1>
- **Meridian-Massage**  
**Wochenende 1:** 5. bis 7. April  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/198-meridian-1-2019-04?Itemid=743&mod=1>  
**Wochenende 2:** 24. bis 26. Mai  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/266-meridian-2-2019-05?Itemid=743&mod=1>

#### **Fortbildung und Kurse für Fortgeschrittene**

- **Diagnostik**  
**Wochenende 1:** 11. bis 13. Jänner 2019  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/279-dianostik-2019-01?Itemid=743&mod=1>  
**Wochenende 2:** 12. bis 14. April  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/280-dianostik-2019-04?Itemid=743&mod=1>
- **Barfußshiatsu**  
19. Jänner  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/261-barfussshiatsu-2?Itemid=743&mod=1>
- **Shiatsu mit älteren Menschen**  
26. Jänner  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/274-shiatsu-mit-aelteren-menschen-7?Itemid=743&mod=1>
- **Erweiterung Dynamische Techniken**  
2. März  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/269-erweiterung-dynamisch-02?Itemid=743&mod=1>

- **Studienabend: Schulterblockaden aktiv und passiv lösen**  
26. April  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/273-schulterblockaden-aktiv-und-passiv-loesen-4?Itemid=743&mod=1>
- **Den Himmel verwurzeln**  
18. bis 19. Mai  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/234-fortgeschrittenentechniken-im-shiatsu-5?Itemid=743&mod=1>
- **Tiefes Shiatsu**  
21. bis 27. Juli 2019  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/260-tiefes-shiatsu-6?Itemid=743&mod=1>

### Ergänzend

- **Anatomie & Physiologie 1**  
22. bis 24. März  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/270-anatomie-physiologie-anatomie-2019-03?Itemid=743&mod=1>
- **Anatomie & Physiologie 2**  
12. bis 14. April  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/271-anatomie-physiologie-anatomie-5?Itemid=743&mod=1>

### Übungsabende und -tage, Praxistage, Supervision

- **Übungsabend: 13. Februar**  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/281-uebungsabend-2019-02?Itemid=743&mod=1>
- **Übungstag: 15. Februar**  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/265-uebungstag-13?Itemid=743&mod=1>
- **Übungstag: 16. März**  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/272-uebungstag-15?Itemid=743&mod=1>

- Übungstag: **05. April**  
<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/264-uebungstag-14?Itemid=743&mod=1>

*Alle Kurse sind offen auch für SchülerInnen und AbsolventInnen anderer Ausbildungen*

## **5. Risiko Thermopapier (durch Biphenol A)**

Seit der Registrierkassenpflicht verwenden viele Gewerbetreibende einen Drucker mit Thermopapier. Damit allerdings ist in der Regel ein Risiko verbunden, denn viele Thermopapiere enthalten den Stoff Bisphenol A (BPA). Dieser findet sich auf der zu bedruckenden Seite des Papiers, das mit einer temperaturempfindlichen Schicht überzogen ist, die unter Einwirkung von Wärme einen Farbstoff ausbildet.

BPA ist nicht fest gebunden und kann deshalb leicht aus dem Papier herausgelöst und (bei Körperkontakt) über die Haut aufgenommen werden. Bisphenol A hat eine östrogen-ähnliche Wirkung und kann damit den Hormonhaushalt eines Menschen massiv stören – das insbesondere in empfindlichen Lebensphasen wie in einer Schwangerschaft oder in der Entwicklung eines Kindes. Die potentiellen Auswirkungen reichen von Entwicklungsstörungen bei Kindern, über Verhaltensstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit und Diabetes bis hin zu Brustkrebs.

Im Juli 2016 hat die EU-Kommission deshalb einem Vorschlag der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) zugestimmt, das Vorkommen von Bisphenol A in Thermopapier zukünftig zu beschränken. Die Änderung soll 2020 in Kraft treten und besagt, dass die Konzentration von BPA in Thermorollen nicht mehr als 0,02 Prozent betragen darf – was einem Verbot gleichkommt. Und BPA darf ab 2020 nicht mehr zusätzlich bei der Papierherstellung hinzugefügt werden (der erlaubte Restgehalt generiert sich aus Rückständen aus Recyclingpapier). In Österreich wurde der Antrag auf Verbot von Bisphenol A in Thermopapier bislang vertagt ([https://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXV/A/A\\_01806/index.shtml](https://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXV/A/A_01806/index.shtml)).

Seit einiger Zeit gibt es mittlerweile auch BPA-freie Thermorollen, die die/den Gewerbetreibende/n ebenso wie ihre/seine Kunden schützen.





**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

## **6. Mieten & Vermieten**

### **Tages-Nutzung von Studio in 1070 Wien**

Im Prana Yogastudio, 1070 Wien, Mariahilferstraße 82 sind im Studio 4 (ca 40m<sup>2</sup>) jeweils 4-stündige Zeitfenster vormittags oder nachmittags buchbar: Montag: 8:00 bis 12:00 sowie 13:00 bis 17:00 Dienstag: 8:00 bis 12:00 Mittwoch: 8:00 bis 12:00 sowie 13:00 bis 17:00 Donnerstag: 8:00 bis 12:00 sowie 13:00 bis 17:00 Freitag: 11:00 bis 15:00.

Studio 4 ist geeignet und ausgestattet sowohl für Yoga-, Meditations- und ähnliche Kurse oder Seminare in kleinen Gruppen, als auch für Körperarbeit/Behandlungen wie Shiatsu, Nuad oder Feldenkrais sowie Coachings.

Auf Wunsch können an Dienstagen, Donnerstagen und Freitagen die Zeitfenster am Vormittag um eine Viertelstunde früher oder später beginnen und enden, bzw am Nachmittag um eine Viertelstunde früher beginnen und enden. Donnerstags ist es auch möglich den ganzen Tag durchgängig zu buchen (8:00-17:00), die neunte Stunde ist dabei kostenfrei inkludiert. Montags und Mittwochs können unter Rücksichtnahme auf die mittäglichen Putzzeiten der Putzfrau nur 4-stündige Zeitfenster vormittags und/oder nachmittags gebucht werden.

Der Organisationsbeitrag beinhaltet die Nutzung von Übungsraum, Garderobe, WC und W-Lan, sowie die Heizung und regelmäßige Reinigung, jedoch nicht die Nutzung von Büro/Küche und beträgt: Monatlich 87,- Euro für ein 4-stündiges Zeitfenster pro Woche Monatlich 173,- Euro für einen ganzen Tag (8:00-17:00) pro Woche Nach Absprache ist es möglich, regelmäßig benötigte Gegenstände einzulagern. Die Kündigungsfrist beträgt beiderseits zwei Monate mit Kündigung zum Monatsende.

Bei Interesse bitte das Sekretariat am Prana Yogastudio zu kontaktieren: Veronika Prieler, Dienstag 9:00-12:00 und Donnerstag 14:00-17:00: +43-1-524 85 33 bzw. [office@pranayoga.at](mailto:office@pranayoga.at)



#### **Praxisraummitbenutzung in 1090 Wien**

Stimmungs- und stilvoller Shiatsu-Praxisraum (15m<sup>2</sup>) in Toplage, voll eingerichtet, gute Atmosphäre in Gemeinschaftsstudio, Nebenräumlichkeiten (WC, Waschraum, Küchenmitbenutzung, Galerie im OG mit Sitzmöglichkeiten) in der Wasagasse in unmittelbarer Nähe zum Schottentor. Ring-Nähe, an der Grenze zum 1. Bezirk.

Ausgezeichnete Lage und Öffi-Verkehrs-anbindung; auch Parkplatzmöglichkeiten im Umfeld der Praxis, zahlreiche Restaurants und

Cafés in der Nähe.

Montag und Donnerstag sind noch frei; nur ganztägewise zu mieten (1 Tag 195,-- Euro inkl. Mwst. pro Monat; beide Tage zusammen um € 350,-- inkl. Mwst. pro Monat).

Weitere Auskünfte bei Mag. Richard Palfalvi, Tel.: 0699-11930890 oder unter [info@shiatsu4you.net](mailto:info@shiatsu4you.net) bzw. [www.shiatsu4you.net](http://www.shiatsu4you.net)

#### **MitbenutzerIn für Praxisraum in 1130 Wien gesucht**

Heller Praxisraum 1130 nahe U4 Hüttlsdorf sucht nette MitbenutzerInnen! Geeignet für Massage, Shiatsu, Beratungstätigkeiten etc. Verfügbar Mittwoch / Donnerstag.

Bei Interesse Alexandra Fedrigotti kontaktieren: [www.surya-shiatsu.at](http://www.surya-shiatsu.at) oder 069911719192