



**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 272 / 2019

(01. Februar 2018)

## Inhalt

1. Informationen aus dem Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
ÖDS-Tage im Juni.....	1
Forschungsprojekt „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“: Kurs und Einschulung .....	2
Podiumsdiskussion zum Thema Forschung für Shiatsu .....	2
2. Was sagt die Evidence Based Medicine zu Akupressur? .....	3
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria .....	7
Schnupperkurse / Info-Abende.....	7
Aktuell zum Einsteigen.....	7
Fortbildung und Kurse für Fortgeschrittene .....	8
Ergänzend.....	8
Übungsabende und -tage, Praxistage, Supervision .....	9
4. Mieten & Vermieten .....	9
Praxisraum in 1050 Wien zu mieten .....	9
Body Cushion .....	10

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

### ÖDS-Tage im Juni

Für Mittwoch, 12. Juni, ist die Eröffnung der ÖDS-Tage 2019 geplant mit Workshops österreichischer und internationaler Vortragender. Den Anfang macht Patrizia Stefanini aus Italien, die erst kürzlich eine



**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

quantentheoretische Studie „Modeling Meridians Within the Quantum Field Theory“ als Mitautorin veröffentlicht hat.

Neben österreichischen Vortragenden begrüßt der ÖDS bei dieser Veranstaltung, die bis Freitag (14. Juni) andauert, auch Ryokyo Endo, Suzanne Yates und Alessandro Gambetta. Nähere Informationen werden demnächst ausgeschildet.

### **Forschungsprojekt „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“: Kurs und Einschulung**

Vor etwa einem halben Jahr erschien der Abschlussbericht der Pilotstudie „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“ (<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/shiatsu-als-weg-in-die-achtsamkeitspraxis>) von Achim Schrievers. Diese Studie soll noch dieses Jahr fortgesetzt werden als breit angelegte Studie in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Um das Projekt zu initiieren, werden Achim Schrievers und Karin Koers, die ebenfalls schon an der Pilotstudie mitgearbeitet hat, Dienstag und Donnerstag (11. und 12. Juni) für Interessierte an der Studie einen Einführungskurs halten. Der Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie und gilt zugleich als Fortbildung gemäß den Dachverbandskriterien.

Der ÖDS unterstützt das Projekt und sponsort TeilnehmerInnen an der Studie. Auch hier werden demnächst nähere Informationen ausgeschildet.

### **Podiumsdiskussion zum Thema Forschung für Shiatsu**

Ebenfalls im Rahmen der ÖDS-Tage wird eine international besetzte Podiumsdiskussion zum Thema „Forschung für Shiatsu“ stattfinden.

Neben Achim Schrievers, der schon für die Vorbereitung der Studie „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“ in Wien ist, werden unter anderem Fernando Cabo, Autor der Studie „Shiatsu and Acupressure Two Different and Distinct Techniques“, und Patrizia Stefanini, Mitautorin der Grundlagenstudie „Modeling Meridians Within the Quantum Field Theory“, am Podium diskutieren.

Die Diskussionsveranstaltung findet am Donnerstag (13. Juni) statt. Und auch hier folgen demnächst detaillierte Informationen.



## 2. Was sagt die Evidence Based Medicine zu Akupressur?

Lange Jahre wurden in der wissenschaftlichen Wahrnehmung Shiatsu und Akupressur als zwei nah verwandte Techniken wahrgenommen und oft überhaupt nicht unterschieden, wie beispielsweise Fernando Cabo in seiner Arbeit „Shiatsu and Acupressure Two Different and Distinct Techniques“ (<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/einzelstudien/gegen%C3%BCberstellung-shiatsu-akupressur>) bedauert.

Auch Natural Medicines (<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>), eine Website, die es sich zum Ziel gesetzt hat, traditionelle Behandlungssysteme wissenschaftlich (anhand bestehender Forschung) zu bewerten, hatte lange Zeit nur eine einzige Bewertung für Shiatsu, Akupressur und Tuina (<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschung-zu-shiatsu/natural-medicines/shiatsu-aus-der-sicht-der-evidence-based-medicine>).

Mittlerweise wird Akupressur auch bei Natural Medicines als eine von Shiatsu unterschiedene Technik dargestellt und wird, so führt Natural Medicines in seiner Akupressur-Monographie aus, bei Schmerzen, Neuropathie (Erkrankungen des peripheren Nervensystems), Rückenschmerzen, schmerzhaften Wehen, Kiefergelenksdysfunktion, Migräne, Depression, Angst und Schlaflosigkeit eingesetzt. Dazu kommen psychische Erkrankungen wie Schizophrenie und Demenz, Dysmenorrhoe (schmerzhafte Menstruation), chronische Müdigkeit, chemotherapiebedingte Müdigkeit und Übelkeit, schwangerschaftsbedingte Übelkeit, Reizdarmsyndrom, Schwindel, Schlaganfall und Inkontinenz und andere Beschwerden wie auch der Raucherentzug und anderes mehr.

### Wirkmechanismus

Die Anwendung von Akupressur erfolgt vor allem mit den Händen und den Daumen, aber auch mit Hilfsmitteln, auf bestimmte Teile oder Punkte des Körpers (primär auf den Meridianen liegend). Auch wurden passive „Geräte“ entwickelt, wie Armbänder (z.B. Sea-Band), die Druck auf bestimmte Punkte (wie P 6) ausüben. Das Ziel der Behandlung ist die Stimulation von Punkten, die bestimmten Organen oder auch Emotionen entsprechen. Akupressur kann von einer BehandlerIn oder auch selbst angewendet werden.

Den Hintergrund von Akupressur, so führt die Seite aus, ist die Vorstellung, dass Erkrankungen durch ein Ungleichgewicht oder durch eine Blockade der im Körper zirkulierenden Lebensenergie (Qi) verursacht werden. Akupressur, so die Annahme, stimuliert die Energieversorgung und -zirkulation, und stellt damit das energetische Gleichgewicht wieder her, was zu einer Gesundung führt.

Da die meisten Punkte in der Nähe von nervalen Strukturen lokalisiert sind, vermuten manche Forscher, dass Druck auf Akupressurpunkte die Übertragung von Schmerzsignalen blockieren kann. Andere

Forscher wiederum vermuten die der Wirkung zugrunde liegenden Mechanismen in der Freisetzung von Endorphinen und/oder Neurotransmittern, die auf natürliche Weise die Schmerzen reduzieren und die Stimmung beeinflussen.

### **Sicherheit**

Akupressur gilt bei sachgerechter Anwendung, wie mehrere angeführte Studien zeigen, als voraussichtlich sicher („likely safe“, d.h. ohne nachgewiesene Nebenwirkungen) und als wahrscheinlich sicher („possibly safe“, d.h. ohne ernste Nebenwirkungen) in der Anwendung bei Kindern, schwangeren und stillenden Frauen.

### **Wirksamkeit**

Als **wahrscheinlich effektiv („possibly effective“)** erweist sich Akupressur bei Rückenschmerzen und Dysmenorrhoe sowie postoperativer Übelkeit und Erbrechen. Die höchste wissenschaftliche Evidenz zeigt Akupressur bei postoperativer Übelkeit und Erbrechen:

- Rückenschmerzen (Vorstudien zeigen z.B. eine deutliche Reduktion der Schmerzen, auch durch zusätzliche Anwendung von ätherischen Ölen);
- Dysmenorrhoe (Vorstudien zeigen z.B. schmerzhafte Menstruation bei Anwendung innerhalb von 8 Stunden nach Beginn der Menstruation); und
- postoperative Übelkeit und Erbrechen (eine Analyse von 20 Studien zeigt die Wirksamkeit bei Erwachsenen und auch eine Analyse von 3 Studien bei Kindern deutet auf diese Wirksamkeit hin; im Bereich von „passiver Akupressur“, der Verwendung von Armbändern und Magnetpflastern am Punkt P 6, gibt es widersprüchliche Ergebnisse von Vorstudien, die einerseits die Wirksamkeit stützen und andere, die diese Wirksamkeit widerlegen).

**Wahrscheinlich ineffektiv („possibly ineffective“)** hingegen zeigt sich Akupressur bei:

- Übelkeit und Erbrechen infolge von Spinalanästhesie, einer Form der örtlichen Anästhesie, bei der ausgewählte Segmente des Rückenmarks anästhesiert (betäubt) werden und damit Schmerzfreiheit erreicht wird (Einsatz von Sea-Bands).

**Zu wenig verlässliche Studien („insufficient reliable evidence“) liegen vor bei:**

- Asthma (Vorstudien deuten darauf hin, dass Akupressur ergänzend zur Standardversorgung die Lebensqualität von PatientInnen mit chronisch obstruktivem Asthma verbessert);
- Bronchiektasie, die krankhafte irreversible Erweiterung der Bronchien (Vorstudien deuten darauf hin, dass selbst verabreichte Akupressur einige Kriterien der Lebensqualität verbessert; allerdings zeigen sich keine Auswirkungen auf Kriterien wie Sputummengen, Kondition oder Atembeschwerden);
- Chemotherapie bedingte Übelkeit und Erbrechen (3 Studien deuten auf die Wirksamkeit von Akupressur bei Chemotherapie bedingter Übelkeit hin, nicht jedoch auf Auswirkungen auf das Erbrechen. Andere Vorstudien mit einem Akupressur-Armband deuten hingegen auf verzögerte Übelkeit und Erbrechen hin oder auch auf eine Reduktion von Übelkeit und Erbrechen. Gleichzeitig verweisen wieder andere Pilotstudien darauf, dass eine Kombination von Akupunktur und Akupressur keine signifikanten Auswirkungen zeigt);
- Chemotherapie bedingte Müdigkeit (Vorstudien deuten darauf hin, dass selbst verabreichte Akupressur die allgemeine Müdigkeit deutlich reduziert, der Effekt von Akupunktur dürfte allerdings stärker sein);
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung; Vorstudien deuten auf eine signifikante Verbesserung durch Akupressur von Dyspnoe, Sauerstoffsättigung, körperlicher Leistungsfähigkeit und das Gefühl von Depression und Angst);
- Demenz (Vorstudien deuten darauf hin, dass Akupressur die Erregung bei Demenz reduzieren kann);
- Enuresis (Bettnässen; Vorstudien deuten darauf, dass Akupressur Enuresis bei Kindern verringern kann);
- Epilepsie (Vorstudien deuten darauf, dass epileptische Anfälle bei Kindern mit Akupressur kontrolliert werden können);
- Trainingsleistung (Vorstudien deuten darauf hin, dass aurikuläre Akupressur die Muskelermüdung, die Milchsäureerhöhung und die Sauerstoffaufnahme bei gesunden Männern nach intensivem Training reduzieren kann);
- Frakturen (Knochenbrüche; einige Studien deuten darauf, dass Ohr- und Körperakupressur wirksam sind, um Schmerzen und Ängste nach Hüftfrakturen oder distalen Radialfrakturen, Speichenbrüchen zu reduzieren);
- Kopfschmerzen (Vorstudien deuten auf die Wirksamkeit von Akupunktur bei Migräne und Spannungskopfschmerzen);
- Hemifaszialer Spasmus (Erkrankung, die eine Gesichtshälfte befällt; Vorstudien deuten darauf, dass die Kombination von Akupunktur und aurikulärer Akupressur den Krampf stärker reduziert als eine der beiden Behandlungen allein);
- Hemiplegische Schulterschmerzen (Schulterschmerzen nach Schlaganfall; Vorstudien deuten darauf, dass Akupressur und Aromatherapie-Akupressur die Schulterschmerzen reduzieren);

- Hämodialyse (Blutwäsche; Vorstudien deuten darauf hin, dass Akupressur Schlafqualität, Müdigkeit und Depression bei Dialyse-PatientInnen verbessert);
- Reisekrankheit (einige Studien widersprechen einer Wirksamkeit von Akupressur, andere sprechen für eine Reduktion von Übelkeit auf Reisen durch P 6 );
- Übelkeit und Erbrechen (Vorstudien deuten auf die Wirksamkeit von Akupressurbändern, die auf P 6 wirken, auf Erbrechen, wohingegen in einer anderen Studie die Akupressur von P 6 keine Verbesserung gegenüber einer Scheinakupressur erzielt);
- Nackenschmerzen (Vorstudien deuten darauf, dass Akupressurmassage mit Lavendelöl Nackenschmerzen, Steifigkeit und Flexibilität verbessert und das Stressniveau verringert);
- Schmerzen (Vorstudien zu Akupressur von Yintang deuten auf eine Schmerzreduktion);
- Genesung nach Gebärmutterentfernung (Vorstudien weisen darauf, dass Akupressur die gastrointestinale Aktivität nach Hysterektomie verbessern kann);
- Schmerzen nach Operationen (Vorstudien weisen darauf, dass Akupressur keine schmerzreduzierende Wirkung haben, eine weitere Vorstudie allerdings legt die schmerzreduzierende Wirkung von Ohrakupressur nahe);
- Schwangerschaftsbedingte Übelkeit und Erbrechen (die Ergebnisse zu schwangerschaftsbedingter Übelkeit und Erbrechen sind gemischt. Vorstudien zeigen, dass die passive Akupressur mit Armbändern Übelkeit und Erbrechen nicht signifikant reduziert, ebenso nicht den Bedarf an antiemetischen Medikamenten. Andere Studien hingegen deuten auf eine Wirksamkeit von P 6, unklar aber bleibt, ob der Effekt durch Akupressur, Akupunktur oder Elektrostimulation stärker ist);
- Präoperative Angst und Beruhigung (die Ergebnisse sind gemischt und einige Studien weisen auf eine Wirksamkeit der Akupressurbehandlung von Yintang);
- sexuelle Dysfunktion (Vorstudien deuten auf eine Wirksamkeit von vaginaler Akupressurbehandlung bei Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie sexueller Insuffizienz und auf eine Verbesserung der Lebensqualität bei Frauen mit sexuellen Problemen);
- Schlafapnoe (Vorstudien deuten auf eine Verbesserung durch aurikuläre Akupressur);
- Schlafqualität (einige Studien deuten auf Verbesserungen bei terminaler Nierenerkrankung und bei älteren Menschen);
- Raucherentwöhnung (einige Vorstudien zeigen Vorteile von Akupressur, einige keine);
- Stress (einige Studien und Vorstudien weisen auf eine Reduktion von Angst und Schmerzen);
- Schläfrigkeit (Vorstudien weisen darauf hin, dass die Selbstverabreichung eines Stimulations-Akupressur-Schemas Schläfrigkeit reduziert und Wachsamkeit erhöht – verglichen mit der Anwendung eines Relaxations-Akupressur-Schemas);
- Schlaganfall (Vorstudien weisen auf eine Symptombesserung);
- Schwindel (Armbänder, die auf P 6 drücken, weisen Vorstudien zufolge auf eine Reduktion der mit dem Schwindel verbundenen Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Schwitzen); und



**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

- Gewichtsabnahme (Vorstudien weisen einerseits auf eine Wirksamkeit von Tapas-Akupressurtechnik hin, andererseits auf keine Wirksamkeit von aurikulärer Akupressur).

Generell wird ausgeführt, dass für diese Indikationen weitere Forschungsstudien notwendig sind, um die Wirksamkeit von Akupressur zu beurteilen.

### **Nebenwirkungen**

Berichte über unerwünschte Wirkungen / Nebenwirkungen liegen keine vor.

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

### **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>

### **Aktuell zum Einsteigen**

- **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>

- **Zen Shiatsu**

**Wochenende 1:** 15. bis 17. November

<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/282-zen-shiatsu-wochenende-1-3?Itemid=743&mod=1>

**Wochenende 2:** 13. bis 16. November

<https://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/283-zen-shiatsu-wochenende-2-03?Itemid=743&mod=1>

### Fortbildung und Kurse für Fortgeschrittene

- **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*

## 4. Mieten & Vermieten

### Praxisraum in 1050 Wien zu mieten



Heike Lindstedt bietet einen "kleinen und feinen" Praxisraum im 5ten Bezirk nahe U4-Kettenbrückengasse (5 Gehminuten) zum Mieten an.

Der 9 bis 10 m<sup>2</sup> große Raum ist Teil einer barrierefrei erreichbaren Shiatsu Praxis, das Türschild auf der Straße kündigt "Shiatsu und



**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

ganzheitliche Therapie" an. Er ist sehr ruhig und hell, hofseitig gelegen.

Die Einrichtung besteht aus zwei Sesseln für ein Gesprächs- und Beratungssetting und einem kleinen Tischchen. Zur Mitbenutzung stehen bei Bedarf eine Massageliege und eine Shiatsumatte zur Verfügung. Zusätzliche 2 Sessel können bedarfsweise aufgestellt werden. Außerdem ist ein Kasten mit viel Stauraum vorhanden.

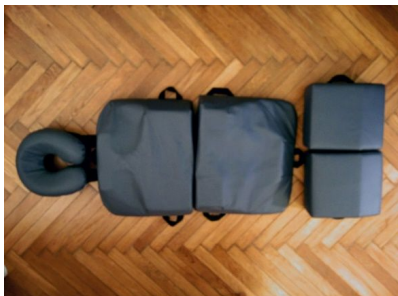
Zur Praxis gehören auch ein heller Vorraum mit Wartemöglichkeit, ein Bad, eine Küche mit Möglichkeit zum Kochen für Mittagessen, Tee, etc. Es gibt einen großen Balkon vor dem Vorraum und der Küche.

Die Miete beinhaltet die gewerbliche Benutzung des Praxisraumes und der Gemeinschaftsräume, alle Nebenkosten und die wöchentliche Reinigung.

- Derzeit steht der Raum an folgenden Tagen zur Verfügung: Montag, Dienstag und Donnerstag.
- Für einen einzelnen Tag beträgt die Miete 125 €, für 2 Tage 225 €, für 3 Tage 325€.

Bei Interesse bitte Heike Lindstedt kontaktieren: 0699 12245897 bzw. [shiatsu@imfluss.net](mailto:shiatsu@imfluss.net)

### Body Cushion



Olivia Wollinger verkauft ihr wenig benutztes 4-teiliges Original bodyCushion Set, blau, mit geteilter Beinstütze für VP € 349 (NP € 549). Selbstabholung in Wien.

Bei Interesse bitte Olivia Wollinger kontaktieren:  
[olivia.wollinger@aivilo.at](mailto:olivia.wollinger@aivilo.at)