



**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 – 226/2015**

**(01. März 2015)**

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
2. Das Jahr des Holz-Schafes.....	2
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria.....	2
4. Was wir fürchten – Die irrationale Einschätzung von Risiken.....	4
5. Radioaktivität in Lebensmitteln nach der Atomkatastrophe von Fukushima .....	5
6. Joggen und Gesundheit.....	6
7. UV-Strahlung schädigt auch nach dem Sonnenbad.....	6
8. Wohlstand – 12. IQTÖ-Tage.....	7
9. Sangha-Fest – Tag der offenen Tür.....	7
10. Praxis für Körperarbeit und/oder Psychotherapie in 1090 Wien zu mieten .....	8
11. Shiatsu im Therapiezentrum Korneuburg ab Mitte Mai.....	8

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

#### **1.1. Einreichung zum Gesundheitshunderter bei der SVA**

Anträge für 2013 und 2014 können noch das ganze Jahr 2015 nachgereicht werden. Die Vorlage der Vorsorgeuntersuchung und der Rechnung ist erforderlich - zudem, dass die Shiatsu-Praktikerin, der Shiatsu-Praktiker die Kriterien des SVA (Gewerbeschein und eventuell erforderliche Weiterbildung erfüllt). Am einfachsten ist es natürlich, wenn die Shiatsu-Praktikerin, der Shiatsu-Praktikerin auf der "SVA-Liste" des Dachverbandes aufgeführt ist.

Die Bestätigung der Vorsorgeuntersuchung ist pro Einreichung (1x/Jahr) erforderlich, es sei denn man hat sich beim Programm "Selbstständig Gesund" eingeschrieben und damit den Selbstbehalt reduziert (die Mitsendung der Vorsorgeuntersuchung dient, so die Information aus der SVA, der schnelleren Bearbeitung des Antrages).



**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

## **2. Das Jahr des Holz-Schafes**

In China hat das Neujahr am 19. Februar begonnen, das Jahr der Holz-Schafes (乙未 yǐwèi). Dieser Regent begegnet uns Menschen friedlich, freundlich und moralisch. Schafsjahre sind, anders als etwa die Jahre des Drachen, traditionell Jahre ohne große Höhen und Tiefen, weshalb man keine großen Umwälzungen in der Politik oder im privaten Leben erwarten sollte. Es wird also eher gemütlich und das Jahr wird von langsamem Wachstum geprägt sein. In China sagt man das Schaf sei ein Friedensbringer und Erschaffer der Harmonie. Es liebt Gerechtigkeit, denn nur so ist echter Frieden möglich ... Und auch alle geistigen Aktivitäten finden in diesem Jahr Unterstützung (<http://www.xuexizhongwen.de>).

Über Menschen, die im Holz-Schaf-Jahr geboren werden, sagt die chinesische Astrologie, dass Menschen mit dem Element Holz mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen stehen. Sie wünschen sich in ihrem Leben Sicherheit, die sie durch Ansammlung von materiellen Gütern erreichen und durch Festhalten an Ethik und Moral. In einem Holz-Jahr Geborene sind zudem für neuen Entwicklungen aufgeschlossen. Sie treiben Projekte voran, bilden sich gerne selber weiter und können Ideen eine dauerhafte und gewinnbringende Substanz geben. Holz-Schafe schauen etwas zuversichtlicher in ihre Zukunft und sind meist in positiver Stimmung. Sie lassen sich nicht so schnell verunsichern und haben ein großes Vertrauen in ihre Umwelt. Um sich wohl zu fühlen, brauchen sie stärker als andere Schafe ein schönes Heim und ein gutes finanzielles Auskommen.

Das nächste Jahr ist das Jahr des Feuer-Affen und beginnt am 8. Februar 2016.

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

### **3.1. Neuer Standort der Schule ab April**

Mit Ende März schließt die Praxisgemeinschaft Cristallin, und die Schule Shiatsu-Ausbildungen Austria zieht vom 2. in den 7. Bezirk. Der neue Standort ist damit ab April das Seminarzentrum Sangha (<http://www.zentrumsangha.at>), Stuckgasse 15 (Ecke Burggasse), 1070 Wien.

Es war eine gute und schöne Zeit im 2. Bezirk unter der Gastfreundschaft von Nicole, beim Augarten, am Karmelitermarkt ... und wird sicher fein am neuen Standort!

### **3.2. Housewarming am 20. Juni**

Am 20. Juni ab 19 Uhr findet eine "Housewarming-Party" statt - ein "offizieller" Start am neuen Standort.

Wir freuen uns, wenn Du mit dabei bist!

### 3.3. Neue Termine und Kurse

- Studienabend "Kopfschmerz & Migräne": 10. März 2015
- Praxistag "Meridiane plastisch erfahren": 22. März 2015
- Spielerisch Shiatsu erleben - 2 Tage Shiatsu und Yoga für Kinder: 9. bis 10. Mai
- Praxistag "Körperarbeit": 29. Mai 2015
- Anatomie 1: 29. bis 31. Mai 2015
- Vertiefung Diagnostik: 2. bis 4. Oktober 2015
- Sommerpraktikum: 22.04.2015, 13.05.2015, 03.06.2015, 24.06.2015, 15.07.2015, 05.08.2015, 26.08.2015 und 16.09.2015 (jeweils 15 bis ca. 20 Uhr)

### 3.4. Übersicht über die aktuellen Termine

Alle Kurse und Veranstaltungen - inklusive das Praktikum im Krankenhaus - können auch von SchülerInnen und PraktikerInnen anderer Ausbildungen besucht werden, Ausbildungskurse auf Grund des Modulsystems und in sich abgeschlossener Schwerpunkte von AbsolventInnen anderer Ausbildungen auch als Weiterbildung.

- Basistechniken 06. bis 08. März 2015 - für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Studienabend "Kopfschmerz & Migräne": 10. März 2015
- Zen Shiatsu 16. bis 20. März 2015 - für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Praxistag "Meridiane plastisch erfahren": 22. März 2015
- Praxistag "Meridian-Massage 1. Umlauf": 27. März 2015
- Sommerpraktikum: 22.04.2015, 13.05.2015, 03.06.2015, 24.06.2015, 15.07.2015, 05.08.2015, 26.08.2015 und 16.09.2015 (jeweils 15 bis ca. 20 Uhr)
- Praxistag "Meridian-Massage 2. Umlauf": 24. April 2015
- Praxistag "Meridian-Massage 3. Umlauf": 08. Mai 2015
- Spielerisch Shiatsu erleben - 2 Tage Shiatsu und Yoga für Kinder: 9. bis 10. Mai - für Fortgeschrittene
- Tiefes Shiatsu: 10. bis 16. Mai 2015 - für Fortgeschrittene
- Praxistag "Körperarbeit": 29. Mai 2015
- Anatomie 1: 29. bis 31. Mai 2015 - für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Grundlagen von Shiatsu & Traditioneller Fernöstlicher Medizin: 22. bis 26. Juni 2015 - für Fortgeschrittene
- Körperarbeit (Tiefes Shiatsu & Körperarbeit): 26. Juli bis 02. August 2015 - für Fortgeschrittene
- Vertiefung Diagnostik: 02. bis 04. Oktober 2015
- Diagnostik & Integration: 11. bis 18. Oktober 2015 - für Fortgeschrittene

Alle Termine (und Anmeldung) online unter [www.shiatsu-austria.at/ausbildung/kurs\\_uebersicht.htm](http://www.shiatsu-austria.at/ausbildung/kurs_uebersicht.htm)

#### **4. Was wir fürchten – Die irrationale Einschätzung von Risiken**

Das subjektive Gefühl einer Bedrohung führt uns gerne in die Irre, beispielsweise ist die Angst vor Terror (in Europa) ein vielfach überschätztes Risiko. Ortwin Renn, Direktor des Zentrums für interdisziplinäre Risiko- und Innovationsforschung und Autor des Buches "Das Risikoparadox", geht davon aus, dass das Risiko eines Europäers, einem Terroranschlag zu Opfer zu fallen, wesentlich geringer ist, als durch eine Pilzvergiftung zu sterben.

Problematisch am Terror ist, dass jeder von ihm zufällig betroffen sein kann. Man kann sich deshalb gut vorstellen, ein potentiell Opfer zu sein - was zu oftmals geradezu unsinnigen Reaktionen führt: Nach den Anschlägen in New York 2001 haben viele Menschen das Flugzeug nicht mehr benutzt und stattdessen das Auto. In der Folge sind dreimal mehr Personen im Autoverkehr gestorben als bei den Anschlägen selbst.

Andererseits überschätzen wir häufig alles, was wir als künstlich betrachten, wohingegen wir in anderen Situationen oftmals einfach deshalb vertrauen, weil wir keine Erfahrung mit der Gefahr haben. Bei einer Umfrage in der Schweiz zu den größten Gesundheitsrisiken (vor etwa einem halben Jahr) wurde die Pestizidbelastung von Lebensmitteln an erster Stelle genannt, noch vor Autounfällen, Übergewicht und Herzinfarkt., obwohl es ziemlich unwahrscheinlich ist, jemals an einer Vergiftung durch Pestizidrückstände zu sterben. Es sei denn, man würde bewusst vergiftet werden. Langfristige Statistiken, die mögliche Krebserkrankungen erfassen, zeigen, dass von 100.000 ÖsterreicherInnen 26.000 an Krebs sterben, 11.000 davon an den "vier Volkskillern" Rauchen, zu viel Trinken, unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung. Lediglich 26 sterben an chemischen Zusatzstoffen in unseren Lebensmitteln.

Das Pew Research Center hat dazu passend eine Statistik veröffentlicht, in der sie die Ängste der US-amerikanischen Bevölkerung mit der von US-Wissenschaftlern verglichen hat (2002 Befragte aus allen 50 Bundesstaaten). Dieser Untersuchung zufolge glauben:

- 37 % der US-Bevölkerung und 88 % der US-Wissenschaftler, dass es ungefährlich ist, genetisch veränderte Lebensmittel zu essen
- 28 % der US-Bevölkerung und 68 % der US-Wissenschaftler, dass es ungefährlich ist, Pflanzen zu essen, die mit Pestiziden behandelt wurden
- 50 % der US-Bevölkerung und 87 % der US-Wissenschaftler, dass der Klimawandel vor allen vom Menschen verursacht ist
- 59 % der US-Bevölkerung und 82 % der US-Wissenschaftler, dass die wachsende Weltbevölkerung ein massives Problem wird

(Quelle: Attitudes and Beliefs on Science and Technology Topics, PewResearchCenter, 29. Jänner 2015  
<http://www.pewinternet.org/2015/01/29/chapter-3-attitudes-and-beliefs-on-science-and-technology-topics>)

Unterschätzte Risiken sind meist solche, die alltäglich und wenig sensationell sind, beispielsweise zu wenig Bewegung. Außerdem unterschätzen wir gerne Risiken, die komplexe Ursachenketten haben. Zum einen sind viele Risiken nicht linear (lange passiert nichts, dann plötzlich alles), zum anderen sind sie stochastisch, d.h. es gibt Wahrscheinlichkeiten, aber keine Sicherheit, dass sie eintreten. So kennt jeder

einen alten Raucher, der sich dennoch bester Gesundheit erfreut. Es gibt immer jemanden, der eine Ausnahme kennt, und wir glauben, dass selbstverständlich auch wir diese Ausnahme sind.

Drei Typen von Risiken sind für uns besonders kritisch:

- individuelle Lebensrisiken wie Rauchen, zu viel Alkohol, unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung, die mittlerweile fast zwei Drittel aller frühzeitigen Todesfälle in Österreich und in den meisten Industrieländern ausmachen,
- kollektive Risiken, die zwar nicht sehr wahrscheinlich sind, aber außergewöhnlich kritische Auswirkungen hätten, wenn sie eintreten, wie z.B. Auswirkungen des Klimawandels oder der Finanzkrise, und
- Modernisierungsrisiken, die mit dem schnellen Wandel von Gesellschaften einhergehen und zu Sinnverlust führen können, einer ungleichen Verteilung von Ressourcen und in weiterer Folge auch Fundamentalismus bis hin zu Terrorismus. Wenn nämlich Ungleichheiten (z.B., dass ein amerikanischer Spitzenmanager 137-mal so viel verdient wie seine eigenen Angestellten) nicht mehr plausibel gerechtfertigt werden können, haben diejenigen, die unten sind, keinen Grund mehr das weiter zu akzeptieren. Das kann zu Resignation und Apathie führen oder aber auch zu Aufstand, Fundamentalismus bis hin zu Terrorismus.

Wenn wir Risiken allerdings bewusst eingehen, um damit Chancen oder Erfahrungen zu verbinden, ist das hingegen sehr positiv. Eine Gesellschaft, die versuchen würde, alle Risiken auszuschalten, wäre letztlich nicht mehr wandlungsfähig... Oder mit einem chinesischen Sprichwort ausgedrückt: "Besser auf neuen Wegen etwas stolpern als in alten Pfaden auf der Stelle zu treten".

(Quellen: Der Standard, 4.2.2015  
Ortwin Renn: Das Risikoparadox

[http://www.pewinternet.org/files/2015/01/PI\\_ScienceandSociety\\_Report\\_012915.pdf](http://www.pewinternet.org/files/2015/01/PI_ScienceandSociety_Report_012915.pdf)

## **5. Radioaktivität in Lebensmitteln nach der Atomkatastrophe von Fukushima**

Forscher (Georg Steinhauser, derzeit an der Colorado State University in Fort Collins, und Stefan Merz, an der TU Wien) haben Messdaten von 900.000 Lebensmittelproben ausgewertet, die japanische Behörden nach der Atomkatastrophe von Fukushima am 11. März 2011 genommen haben. Untersucht wurden die Daten zur Radiocäsium-Konzentration.

Demnach war die radioaktive Belastung des Trinkwassers direkt nach dem Unfall gering, jene der Gemüseproben jedoch sehr hoch. Die meisten verstrahlten Produkte kamen nie auf den Markt, da die Behörden den Verkauf von Gemüse aus dem betroffenen Gebiet rasch gesperrt hatten.

Insgesamt überstiegen 0,9 Prozent der Proben aus dem ersten Jahr nach dem Unfall die Grenzwerte, 3,3 Prozent in der Präfektur Fukushima. In der letzten zur Verfügung stehenden Beobachtungsperiode vom 1. April bis zum 31. August 2014 waren es japanweit noch 0,2 Prozent, in der Präfektur Fukushima 0,6 Prozent kontaminierte Lebensmittelproben.

Innerhalb eines Monats nach dem Unfall fielen die Maximalwerte um den Faktor 10, und schon vier Monate nach dem Unfall wurden keine Grenzüberschreitungen mehr festgestellt. Dieses Bild änderte sich allerdings einen Monat später, als die Pilzsaison begann, da Pilze Cäsium besonders gut speichern.

Bis sich in Nutztieren relevante Mengen an radioaktivem Cäsium ansammeln, dauert es Monate. Erst ab dem Frühsommer kam es deshalb auch bei tierischen Produkten zu Grenzüberschreitungen. Nach den Einschätzungen von Georg Steinhauser dürfte die Zahl der Personen, die aufgrund des Reaktorunglücks mehr als die erlaubte Radioaktivitätsdosis von einem Millisievert pro Jahr aufgenommen haben, sehr gering gewesen sein.

Dennoch empfehlen die Forscher auch die Messung von Strontium 90, ein Nuklid, das anfangs mit Cäsium auftritt, aber längere Zeit "verfügbar" ist und bislang von der japanischen Regierung ignoriert wurde.

(Quelle: Der Standard, 4.2.2015)

## **6. Joggen und Gesundheit**

Joggen ist gesund - zumindest moderates Joggen.

Dänische Wissenschaftler haben die Daten von 1098 Joggern und 413 Nichtjoggern über 12 Jahre hinweg gesammelt und die Ergebnisse im "Journal of the American College of Cardiology" veröffentlicht. Alle Teilnehmer der Studie waren zu Beginn der Untersuchung gesund.

Die Ergebnisse: Die Sterblichkeitsrate war unter "exzessiven" Joggern fast genau so hoch wie bei Nichtjoggern. Die niedrigste Sterblichkeitsrate wurde allerdings bei Läufern verzeichnet, die etwa dreimal pro Woche rund 30 Minuten in moderatem Tempo liefen.

(Quelle: Der Standard, 4.2.2015)

## **7. UV-Strahlung schädigt auch nach dem Sonnenbad**

Wie die aktuelle Hautkrebsforschung nahelegt (Dermatologen der Universität Yale um Douglas Brash, veröffentlicht in „Science“), ist nicht nur die kurzwellige UV-B-Strahlung (die binnen Sekundenbruchteilen zu einer Schädigung der Haut führen kann und damit zu DNA-Defekten, die Hautkrebs bedingen) gefährlich, sondern auch die langwellige UV-A-Strahlung. Letztere wurde bislang als weniger gefährlich angesehen und zudem ging man davon aus, dass sich die Gefahren der UV-A-Strahlung minimieren lassen, wenn man schon gebräunt ist und/oder rechtzeitig aus der Sonne geht.

Nun aber scheint sich zu zeigen, dass die Wirkungen von UV-A-Strahlung erst bis zu drei Stunden nach dem Ende der Einwirkung auftreten – und vor allem in der durch Melanin „vorgebräunten“ Haut. Damit würde Melanin eine doppelte und für unsere Gesundheit widersprüchliche Wirkung zeigen: Einerseits



**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

schützt uns eine leichte Bräunung vor Sonnenbrand und Hautkrebs, indem das Melanin einen Teil der UV-B-Strahlung abfängt. Andererseits entfaltet das Pigment selbst aber DNA-schädigende Wirkungen, die letztlich Krebs auslösen können.

Positiv, so die Experten, könnten die Erkenntnisse für die Entwicklung neuer und effektiverer After-Sun-Sonnenschutzmittel sein: Nach dem Sonnenbad aufgetragen, könnten sie direkt in die DNA-schädigenden Prozesse in den Melanozyten eingreifen.

Das Wichtigste aber ist nach wie vor, überhaupt zu verhindern, dass Schäden auftreten ... und sich nicht übermäßig lange der UV-Bestrahlung auszusetzen, wobei zu bedenken ist, dass die UV-Strahlung jetzt, Ende Februar, um etwa ein Drittel höher ist als noch Anfang Jänner.

(Quelle: Der Standard, 21./22.2.2015  
Kurier, 21.2.2015)

<http://derstandard.at/2000011972162/Wie-UV-Strahlung-Stunden-spaeter-schadet>

## **8. Wohlstand – 12. IQTÖ-Tage**

Vom 29. bis 31. Mai 2015 finden in Linz, im Bildungshaus St. Magdalena, unter dem Motto "wohlstand" die 12. IQTÖ-Tage statt: "Kontemplative, achtsame Lebenspflege - die Prinzipien von Qigong, Taji Qigong und Yi Quan im Alltag".

Nähere Informationen unter <http://www.iqtoe.at/iqtotage/?id=14>

## **9. Sangha-Fest – Tag der offenen Tür**

Am 18. April in der Burggasse 55, Stuckgasse 15, 1070 Wien

An diesem Tag öffnen die Shiatsu Praxis und das Zentrum Sangha ihre Türen! Das bedeutet, einfach hereinkommen und nach Herzenslust schnuppern. Was bietet der Tag?

- Yogalehrer aus unterschiedlichsten Richtungen präsentieren sich in Form von kostenlosen Schnuppereinheiten.
- Professionelle Beratung und Informationen rund um das Thema Baby und Elternschaft.
- Für alle Shiatsu-Interessierten, gibt es an diesem Tag vergünstigte Shiatsu-Schnupperbehandlungen und einen Vortrag zum Thema Shiatsu
- Schaufenstershiatsu sowie ausreichend Gelegenheiten sich zu informieren.

Ab 20:00 freies Barfußtanzen mit "DJ Black", feiern, plaudern und was sonst noch sein möchte.

Zur näheren Information über das Programm: [www.mp-shiatsu.at](http://www.mp-shiatsu.at)

Eine Anmeldung zu den diversen Schnuppereinheiten bzw. Behandlungen ist empfehlenswert.



**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

Aber auch spontan Entschlossene sind herzlich willkommen!

Anmeldung: Donnerstag bis Sonntag unter: Shiatsu Praxis Martina Pürcher 0680/50 56 889,  
[martina.puercher@gmx.net](mailto:martina.puercher@gmx.net)

## **10. Praxis für Körperarbeit und/oder Psychotherapie in 1090 Wien zu mieten**

Praxis für Körperarbeit und/oder Psychotherapie in 1090, Ruheoase mit Grünblick und gleichzeitig sehr zentral, an U4, Linie D und 5. Raum 25 m<sup>2</sup> (nach Bedarf mit Matte und Massagetisch) für alle Wochentage, ggf. auch an Wochenenden für Workshops.

English or spanish speaking therapists are welcome! Se habla español. Information und Fotos: 0699 11843504. Weitere Informationen bei Siegrid Wistril

(Information gemäß erhaltenem Mail)

## **11. Shiatsu im Therapiezentrum Korneuburg ab Mitte Mai**

Da Ulrike Schopf ab Mitte Mai ihre Karenz antritt, wird im Therapiezentrum Korneuburg ([www.therapiezentrum-korneuburg.at](http://www.therapiezentrum-korneuburg.at)) ein Platz frei, um Shiatsu anzubieten. Derzeit ist ein Raum an 2 Nachmittagen (14:00 - 20:00, Mo & Mi) / Woche, für Shiatsu reserviert. Anfragen bzgl. Organisatorischem (Miethöhe, Tagesplan,... etc.) bitte direkt an [office@therapiezentrum-korneuburg.at](mailto:office@therapiezentrum-korneuburg.at) z.Hd. Richard Andre.

Sonstige Fragen bzgl. z.B. Arbeitsbedingungen etc. gerne auch direkt an Ulli Schopf: [shiatsu@ulrike-schopf.at](mailto:shiatsu@ulrike-schopf.at).

Das Therapiezentrum Korneuburg ist eine seit Jahren bestehende, gut eingeführte Gemeinschaftspraxis in Zentrumslage. Die fünf Therapieräume sind großzügig angelegt, gut ausgestattet und befinden sich in einem Neubau, Erdgeschoss, Barrierefrei. Außer Ulrike Schopf sind noch Physiotherapeuten, Osteopathen und ein Heilmasseur eingemietet. Ulrike würde sich freuen den Platz gut weiterzugeben zu wissen, da das Arbeitsklima sehr fein ist und das Team sehr freundlich und offenherzig.

(Information gemäß erhaltenem Mail)