



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 – 229/2014

(31. Mai 2015)

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
2. Aktuelles aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria	2
3. Mit Lorbeerblättern den Kater bekämpfen	4
4. Wie sind die Religionen entstanden?.....	5
5. Was Fastfood macht	6
6. Praxisraum in 1020 Wien zu mieten	7
7. Praxisräume in 1150 Wien zu mieten	7

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

1.1. Generalversammlung am 31. Oktober

Die diesjährige Generalversammlung steht unter dem Motto "Die Zukunft von Shiatsu in Österreich - Chancen, Möglichkeiten und Entwicklungen" und beginnt schon um 10 Uhr morgens mit einer Charity-Veranstaltung: PraktikerInnen aus unterschiedlichen Schulen und Richtungen geben Shiatsu gegen eine Spende für einen guten Zweck. Desweiteren werden Workshops zu unterschiedlichen Themen angeboten ... das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.

Eingebettet in die Generalversammlung, die am Abend stattfindet, werden auch Informationen aus den Bundesländern (Regionalgruppen) dargestellt und die Situation von Shiatsu in Europa. Abgerundet wird der Tag mit einem Buffet und der Möglichkeit, das Treffen mit Networking, Informations- und Ideenaustausch, gemütlichem Plaudern ... ausklingen zu lassen.

- Das Tagungsprogramm ist für Mitglieder kostenfrei, für Nicht-Mitglieder werden 35 Euro verrechnet.
- Um Mitglieder und Interessierte auch aus den Bundesländern besser einbinden zu können, ist der ÖDS eine Kooperation mit www.unterwegs-zuhause.eu für Übernachtungsmöglichkeiten eingegangen.



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. Aktuelles aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

2.1. Housewarming-Party

Erinnern möchten wir nochmals an unsere Housewarming-Party am 20. Juni ... ab 19 Uhr

... zum Treffen, Plaudern, Kennenlernen, Spaß haben ...

Seminarzentrum Sangha, www.zentrumsangha.at, Stuckgasse 15, Ecke Burggasse, 1070 Wien (zwischen der Neubaugasse und der Kirchengasse gelegen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar beispielsweise mit der U2 oder U3 Station Volkstheater - von dort ca. 9 Minuten, 600 Meter - oder mit der Straßenbahnlinie 49 Station Siebensterngasse - von dort ca. 4 Minuten, 200 Meter).

Wir freuen uns, wenn Du kommst!

2.2. Neue Homepage

Ein langes Projekt steht nun endlich vor dem Abschluss: Die Neugestaltung unserer Website!

Die nächsten Tage wird die neue Homepage online gehen, die alte Homepage ist ja schon seit einiger Zeit aus allen Nähten geplatzt, immer unübersichtlicher geworden und längst nicht mehr zeitgemäß. Mit der Portierung auf einen anderen Server gehen allerdings ein paar Einschränkungen der (bisherigen Website, die vorübergehend noch online ist) einher:

- Die Ausbildungstermine werden erst mit dem Online-Gehen der neuen Website aktualisiert, d.h. insbesondere die Herbsttermine sind erst dann online.
- Die Anmeldefunktion macht mit der Serverumstellung Probleme. Eventuell funktioniert das Anmeldeformular vorübergehend nicht, weshalb wir in der Übergangszeit, die ein paar Tage dauern kann, in diesem Fall um eine Anmeldung per Mail an office@shiatsu-austria.at bitten. Danke
- Sollten während der Umstellungszeit auch andere Dienste nicht vollständig funktionieren, bitten wir schon vorab um Entschuldigung - und hoffen, dass die neue Website dann für die Unannehmlichkeiten entschuldigt.

Beispiele für Änderungen, die die neue Homepage mit sich bringt:

- Neues Design mit deutlich mehr Übersichtlichkeit
- Login-Bereich, mit dem Jede/r Kontrolle über ihre/seine Informationen hat: persönliche Daten, Kursanmeldungen, besuchte Kurse, Newsletter- und Info-Letter-Anmeldung u.a.m.
- Viele Informationen als Download



Sollten mit der neuen Homepage Probleme auftauchen, bitten wir um Information darüber (tripp@shiatsu-austria.at), damit wir den Fehler, das Problem beheben können und/oder die Funktionalität der Seite erhöhen. DANKE

Auch Anregungen sind uns herzlich willkommen!

2.3. "Feier-Angebote" zur Fertigstellung der Homepage

- 40 Euro Ermäßigung für den Kurs "Basistechniken im Shiatsu" 12. bis 14. Juni 2015 (Freitag ab 18 Uhr, Samstag und Sonntag ganztägig) - ein Kurs (http://www.shiatsu-austria.at/ausbildung/kurs_35.htm), dessen Name über den Inhalt ein wenig täuscht, werden im Kurs doch vor allem Arbeitsweisen vermittelt, die eine perfekte Ergänzung zu den eher statischen Techniken des "klassischen" Shiatsu bilden.

Der Kurs ist so konzipiert, dass er sowohl von Interessierten ohne Vorkenntnissen besucht werden kann, wie auch von Fortgeschrittenen und PraktikerInnen als Weiterbildung und/oder Ergänzung.

- 40 Euro Ermäßigung für den Kurs "Tiefes Shiatsu" 1. bis 7. November 2015 (Sonntag ab 18 Uhr bis Samstag 16 Uhr) - ein Kurs für zumindest mäßig Fortgeschrittene (www.shiatsu-austria.at/ausbildung/kurs_4.htm, der November-Termin wird allerdings erst auf der neuen Homepage veröffentlicht), auch für AbsolventInnen anderer Ausbildungen als Weiterbildung möglich und empfehlenswert.

Im Zentrum des Kurses stehen "tiefere Techniken" des Shiatsu ebenso wie die intensive Auseinandersetzung mit der "Methode Shiatsu" und der verantwortungsvollen, reflektierten Arbeit mit Menschen. Von zentraler Bedeutung ist dabei die Sensibilisierung für die Wahrnehmung der in uns und in unserem Shiatsu-Partner ablaufenden körperlichen, emotionalen und geistigen Prozesse.

2.4. Summer-Meeting - Workshops und Austausch im Sommer

Unter dem Motto "Summer-Meeting" bieten wir diesen Sommer an zwei Terminen erstmalig ganztägige Veranstaltungen an, in deren Mittelpunkt Kurzworkshops und Übungsmöglichkeiten stehen. Die Termine sind:

- Samstag 11. Juli 2015
- Samstag 25. Juli 2015

jeweils 9.30 bis ca. 18.00 Uhr.



- Geplant sind Kurzworkshops mit einer Dauer von ein bis zwei Stunden von verschiedenen LehrerInnen und Techniken. Immer soll auch 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.
- Für SchülerInnen besteht die Möglichkeit, sich Übungszeiten für die Teilnahme anrechnen zu lassen, für PraktikerInnen können Weiterbildungsstunden bestätigt werden.

Nähere Informationen und Programm werden demnächst veröffentlicht.

2.5. Die nächsten Ausbildungstermine

- Basistechniken im Shiatsu: 12. bis 14. Juni 2015
- Grundlagen von Shiatsu & Traditioneller Fernöstlicher Medizin: 22. bis 26. Juni 2015
- Fortbildungstag in Kärnten (Thema Rückenschmerz): 22. August 2015 (Termin online mit der neuen Homepage)

3. Mit Lorbeerblättern den Kater bekämpfen

Seit wann der Mensch Vergorenes und damit Alkohol konsumiert, liegt im Dunkel der Geschichte. Schon in den ältesten bekannten Schriften jedenfalls geht es ausführlich um Alkoholkonsum. Im Gilgamesch-Epos beispielsweise wird beschrieben, dass man sieben Krüge Bier trinken muss, um ihn in Euphorie zu geraten. Eine Euphorie, der am nächsten Morgen der Kater mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel droht.

Bis heute hat die Medizin noch kein Patentrezept gefunden. Manche Menschen schwören auf ein Katerfrühstück, andere auf ein "Reparaturseidl" oder die Einnahme von Aspirin. Im alten Ägypten hatte man einen anderen Ansatz, wie britische Historiker in einem altägyptischen, etwa 1900 Jahre alten Papyrus kürzlich entdeckten. Die Schrift war Teil der sogenannten "Oxyrhynchus Papyri", die 1890 von Archäologen auf einer antiken Müllhalde nahe dem historischen Ort Oxyrhynchus gefunden wurden. Insgesamt sind es etwa 500.000 Manuskripte, die vor allem auf Lateinisch und Altgriechisch abgefasst wurden und deren Übersetzung bislang noch nicht abgeschlossen ist. Die nun übersetzten Texte beinhalten unter anderem konkrete Handlungsanweisungen gegen Kater:

"Für trunkenheitsbedingte Kopfschmerzen: Trage zusammengebundene Blätter der alexandrinischen Chamaedaphne." Dabei handelt es sich um Lorbeerblätter, die man sich vermutlich um den Nacken geflochten hat. Ob die Kur half, ist allerdings nicht bekannt. Bekannt ist aber, dass indigene Völker in Kambodscha Lorbeerblätter gegen Kopfweg und Übelkeit inhalieren.

Unter den Manuskripten befanden sich auch Kopien bekannter medizinischer Texte von Galen, dem Leibarzt von Marc Aurelius, und Hippokrates, auf den bis heute der ärztliche, so genannte hippokratische Eid geschworen wird. Das Wissen wurde von den Gelehrten verfeinert und weitergetragen. Einige der

Papyri wurden wahrscheinlich von Ärzten für eigene Zwecke kopiert oder erworben, andere auch von ganz normalen Bürgern, um ihre Familien zu behandeln. Und auch Priester in manchen ägyptischen Tempeln bewahrten (in Griechisch verfasste) medizinische Texte auf, in denen die Menschen wahrscheinlich nachsahen, wenn sie sich krank fühlten.

(Quelle: Der Standard, 9.5.2015)

4. Wie sind die Religionen entstanden?

"Ich, der Herr dein Gott, bin ein eifersüchtiger Gott", ließ Jahwe durch Moses Mund verkünden und erhob auf diese Weise seinen Monopolanspruch, dem die restlichen Gebote folgten (5. Mose, 8). Damit, so der Artikel in der Presse am 10. Mai, war nicht nur der Monotheismus endgültig in der Welt (nach dem vergleichsweise kurzen Vorspiel von Echnaton), damit waren auch die moralisierenden Religionen in der Welt. Zuvor ging es in den Himmeln nach Lust und Laune zu. Macht hatten diese Götter auch, aber Regeln erließen sie nicht. Zwar hielt auch Jahwe sich nicht immer an die seinen, aber er und seine Stellvertreter auf Erden hatten doch bei den Ihren ein Auge darauf.

Religionen gibt es überall. Der älteste Kultgegenstand soll ein schlangenförmiger Stein in einer Höhle von Botswana sein, der vor 70.000 Jahren so behauen wurde, dass er einer Schlange noch ähnlicher sah. Kurz zuvor war auf Sumatra der Vulkan Toba ausgebrochen, der den Fortbestand der Menschheit massiv bedrohte. In ihrer Not, so glaubt man, schlossen sich die Menschen enger zusammen. Ein gemeinsamer Glaube half dabei, er förderte Kooperation und Opferbereitschaft (Matt Rossano: "The Biological Evolution of Religious Mind and Behavior", 2009). Im selben Jahr ortete der Wissenschaftsjournalist Nicholas Wade einen "uralten Glaubensinstinkt", der früh im Gehirn "verdrahtet war", weil er beim Überleben half ("The Faith Instinct: How Religion Evolved and Why it Endures"). "Nur im Elend der Menschen hat Gott seine Geburtsstätte", so die klassische Religionskritik von Ludwig Feuerbach, die nun in ein evolutionstheoretisches Gewand gekleidet wurde. Die Macht der Götter entstammt ihrem alles überwachenden Blick, dem nichts entgeht ... ihrer Allgegenwart.

Einen konträren Ansatz hingegen verfolgt Nicolas Baumard (Paris). Für ihn kommen die Götter nicht aus Mangel, sondern aus Überfluss. Man muss sich Götter leisten können. Sie wollen Opfer und Kulte, und die Gesellschaften müssen Mitglieder (Priester) freistellen. Reich genug dazu, so nimmt man an, wurden die Menschen in der Zeit zwischen 800 bis 200 v.Chr., in der sich "der Mensch, wie wir ihn heute sehen", entwickelte. Nun entstanden Glaubenssysteme, die über die Nöte des Alltags hinaus sahen und ihre Mitglieder zu Moral und Zurückhaltung beim Materiellen anhielten, zu Askese und Fasten, auch zu Mitgefühl und Barmherzigkeit. In China entwickelte sich beispielsweise der Konfuzianismus, in Indien der Buddhismus, in Griechenland Philosophenschulen wie die der Stoa.

Carlos Botero (North Carolina State University) untersuchte den Zusammenhang zwischen Umweltbedingungen und Gottheiten (Pnas 47, S.16784) und stellte fest: "Die Wahrscheinlichkeit moralisierender Götter wächst dort, wo die Umwelt variabler und weniger vorhersehbar ist". Wo die Natur freigiebig ist, und Jäger und Sammler nur zugreifen müssen, gibt es keine Gesetze von oben. Aber wo man dem Boden mühsam etwas abgewinnen muss und launischer Natur ausgesetzt ist, werden

Gesetzestafeln aufgestellt. Ähnlich wie es sich auch beim Brutverhalten von Vögeln zeigt, die in rauer Umwelt zusammenrücken.

(Quelle: Die Presse, 10.5.2015)

5. Was Fastfood macht

Um herauszufinden, wie sich Fastfood auswirkt, haben im Rahmen eines Forschungsprojektes 20 in den USA lebende Afroamerikaner und 20 Personen im ländlichen Südafrika für zwei Wochen ihre Speisepläne ausgetauscht. Die Wissenschaftler (veröffentlicht in Nature Communications am 28. April 2015: "Fat, fibre and cancer risk in African Americans and rural Africans") hatten ihren Fokus speziell darauf gerichtet, wie sich die Ernährungsumstellung auf den Dickdarm und das Risiko einer Krebserkrankung auswirkt. Dabei zeigte sich, dass der Verzehr von traditioneller, ballaststoffreicher afrikanische Kost (täglich Obst, Gemüse, Bohnen, Maismehl und nur kleine Mengen Fleisch) das Risiko von Dickdarmkrebs deutlich reduzieren kann - im Vergleich zu amerikanischem Fastfood mit viel Kohlenhydraten, Fleisch und Fett.

Die Studienteilnehmer unterzogen sich vor und nach der zweiwöchigen Ernährungsumstellung einer Darmspiegelung. Bei den Amerikanern, die sich vorübergehend von traditioneller afrikanischer Kost ernährt hatten, reduzierten sich, wie die Untersuchungen zeigten, Entzündungen im Dickdarm. Zudem wies der Darm eine erhöhte Produktion der kurzkettigen Fettsäure Butyrat auf. Butyrat versorgt die Schleimhautzellen des Darms mit Energie, trägt zur Zellneubildung bei und sorgt für einen reibungslosen Funktionsablauf. Es wird angenommen, dass diese Aufgaben wichtig für den Schutz vor Krebs sind.

Konträr dazu war das Ergebnis allerdings bei den afrikanischen Teilnehmern der Studie, die 14 Tage lang zu Fastfood gegriffen hatten: Bei ihnen wurde ein Anstieg jener Darmbakterien nachgewiesen, die mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko in Verbindung gebracht werden.

Dass eine ausreichende Menge an Ballaststoffen in der Ernährung das Darmkrebsrisiko reduzieren kann, ist in Fachkreisen schon seit längerem bekannt. Überraschend ist laut den Studienautoren vielmehr, wie schnell und deutlich dies durch eine Umstellung des Essverhaltens funktioniert.

Hintergrundinformation: Darmkrebs ist mit jährlich 600.000 Todesopfern eine der tödlichsten Krebserkrankungen weltweit. In den hochindustrialisierten Ländern kommt er überdurchschnittlich häufig vor. Alleine in den USA werden jährlich 150.000 Patienten mit dieser Diagnose konfrontiert. Im ländlichen Afrika dagegen, wo traditionell eine ballaststoffreiche Ernährungsweise gelebt wird und die Menschen sich primär aus Kostengründen vorwiegend von selbst angebauten Nahrungsmitteln ernähren, ist Darmkrebs eine relativ seltene Erkrankung. Das könnte sich allerdings in naher Zukunft ändern, da immer mehr Menschen vom Land in die Stadt ziehen, um Arbeit zu finden. Durch die starke Orientierung am westlichen Lebensstil in den Städten könnte sich Darmkrebs auch in den afrikanischen Ländern stärker ausbreiten.



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

(Quellen: Der Standard, 19.5.2015

<http://derstandard.at/2000015694541/Was-Fast-Food-im-Darm-macht>
<http://www.nature.com/ncomms/2015/150428/ncomms7342/full/ncomms7342.html>)

6. Praxisraum in 1020 Wien zu mieten

Elisabeth Loibner vermietet Shiatsu-Praxis in 1020 Karmeliterviertel - Erdgeschoss, Natur-Holzboden, Fußbodenheizung - Samstag 7:30-14:30.

Die Praxis befindet sich in 1020 Karmeliterviertel in der Malzgasse, nur fünf Gehminuten von der U2 Taborstraße entfernt - auch der Augarten ist weniger als fünf Minuten entfernt - im Erdgeschoß; Ruhelage. Sie ist hochwertig, aber bewusst neutral eingerichtet. Außen bei der Klingel sowie innen am Tür-Schild steht 'Praxis'.

Vorhanden sind: Teeküche, Wartebereich, Bad/WC/Waschbecken, großzügiger Hauptraum mit Gesprächsecke, sehr viel Platz am Natur-Holzboden – und eine moderne Komfort-Fußbodenheizung! (Warm im Winter, kühl im Sommer!)

Unter der Woche ist die Praxis mit zwei fix eingemieteten Shiatsu-Praktikerinnen sowie von ihr selbst bereits besetzt.

Freie verfügbare Zeit: Samstag Vormittag bis früher Nachmittag - 7:30 bis 14:30 - 120 Euro pro Monat - inklusive allem. Alternativ dazu: stundenweise Einmietung am Samstag nach Bedarf und nach Vereinbarung!

Hochwertige Shiatsu-Matte (160x200) von oasia.de ist vorhanden. Ideales Angebot für Shiatsu-Praktiker/innen in Ausbildung zum Üben!

Kontakt: Elisabeth Loibner - melisabethloibner@gmx.at

(Information gemäß erhaltenem Mail)

7. Praxisräume in 1150 Wien zu mieten

The Practice ist eine internationale Gemeinschaftspraxis im 15. Bezirk und hat momentan Räume, die sich sehr gut für Shiatsu eignen, frei. Nähere Informationen unter www.thepractice.at.

(Information gemäß erhaltenem Mail)