

## INSPIRATION



**SHIATSU**  
**1** Wörtlich übersetzt heißt Shiatsu ‚Fingerdruck‘, die Behandlung umfasst jedoch weit mehr: Zur Berührung wird der ganze Körper eingesetzt.  
 FOTO: SHUTTERSTOCK  
**2-3** Vom Behandelnden ist Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit gefragt. Das führt zur ganzheitlichen Entspannung.  
 FOTOS: © ROBERTO PREINREICH

## Shiatsu - Die Kraft der Berührung

**Die asiatische Körperarbeit Shiatsu bietet die Möglichkeit, auf natürliche Art körperliche Beschwerden zu lindern und das eigene Wohlbefinden zu steigern.**

**Was versteht man grundsätzlich unter dem Begriff Shiatsu?**

Shiatsu ist eine eigenständige, in sich geschlossene, ganzheitliche, manuelle Körper- und Energiearbeit. Shiatsu kommt aus Japan, wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts als offizielle Therapieform in Japan etabliert und setzt sich aus verschiedenen körperbezogenen

Ansätzen manualtherapeutischer Formen zusammen. Der theoretische Hintergrund kommt sowohl aus der japanischen wie auch aus der chinesischen Medizin. Im weitesten Sinne kann man Shiatsu mit Akupunktur vergleichen, deren energetisches Konzept sehr ähnlich ist.

**Bei welchen Beschwerden kann Shiatsu angewandt werden?**

Shiatsu wirkt vor allem in der Prävention und bei allgemeinen Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit oder Schlafstörungen, die nicht gleich

als Krankheit diagnostiziert werden. Auch in der Rehabilitation nach Unfällen und Schlaganfällen wird Shiatsu unterstützend im Heilungsprozess angewandt, eignet sich aber auch begleitend zu unterschiedlichen schulmedizinischen Therapien



Roberto  
Preinreich  
Europäisches  
Shiatsu Institut

und bei Schwangerschaften. Last but not least stärkt Shiatsu bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem und baut Stress ab.

**Also ist Shiatsu für Jung und Alt, Groß und Klein, Mann und Frau geeignet?**

Das Schöne daran ist, dass Shiatsu keine Grenzen kennt. Egal, ob Baby oder Leistungssportler, ob in der Geriatrie oder Palliativmedizin, das Anwendungsspektrum ist breitgefächert und immer steht der Mensch, nicht seine Beschwerden im Mittelpunkt der Behandlung.

**Macht Shiatsu auch am Arbeitsplatz Sinn?**

Natürlich. Es gibt Shiatsu-PraktikerInnen, die mit ihrem Equipment direkt in Firmen fahren und dort praktizieren. Der Österreichische Dachverband für Shiatsu ist Kooperationspartner der SVA in der Gesundheitsvorsorge. Im Zuge dessen können SVA-Mitglieder den sogenannten Gesundheits-Hunderter für Shiatsu-Behandlungen in Anspruch nehmen. Auch am Arbeitsplatz.

LUKAS WIERINGER

redaktion.at@mediaplanet.com

**SHIATSU**  
 ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND

**Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS)**

Kooperationspartner der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) in der Vorsorge.

Qualifizierte Shiatsu-PraktikerInnen und Ausbildungsinstitute:

Telefon: 0043/1/481 07 37

E-Mail: info@oeds.at

Internet: www.oeds.at