Coffee, what else?

MAG. BARBARA KATACIC JOHANNES TRIPOLT



INTERNATIONAL ACADEMY FOR

hara shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu. Erstellt von: *Mag. Barbara Katacic, Johannes Tripolt.* Betreut von: *Susanne Schiller.* Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2022, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

ODER: WARUM KAFFEE-VERZICHT FÜR VIELE SINN ERGIBT!

Die Österreicher:in - oder gar die Wiener:in - ohne ihren Kaffee? Undenkbar! Wo doch Gedichte, Lieder und sogar ganze Bücher dem braunen Gold gewidmet sind. Dennoch wollen wir es wagen und genau das tun: wir nehmen Menschen ihren geliebten Kaffee für zehn Wochen weg (bzw. verzichten sie natürlich freiwillig darauf!) und schauen was passiert. Begleitet von wöchentlichen Shiatsu Behandlungen mit dem Ziel, den Prozess des Kaffeeverzichts optimal zu unterstützen und gegebenenfalls auftretende Symptome gleich abfangen zu können

Der Hintergrund für unser Wagnis ist meine persönliche Geschichte: Jahrelang von Spannungskopfschmerzen begleitet habe ich mich (Barbara Katacic, eine der Autor:innen dieses Textes) in einem rein sitzenden Beruf durchs Arbeitsleben gequält. Wir sprechen hier von drei bis vier Mal Kopfschmerzen pro Woche. Den ganzen Tag lang. Ich habe regelmäßig Sport gemacht, was kaum etwas geändert hat. Therapien, wie Physiotherapie, Osteopathie und (Heil-)Massagen hatten höchstens einen kurzfristigen Effekt, weshalb ich sie sehr regelmäßig in Anspruch nehmen musste.

Zugegeben, die Reduktion von Arbeitsstunden in Kombination mit dem Start meiner Shiatsu-Ausbildung hat geholfen, war aber dennoch nicht der Knackpunkt. Natürlich habe ich dann selbst auch häufig Shiatsu in Anspruch genommen, dieser Effekt hat schon wesentlich länger angehalten. Dennoch blieb – bei mir und meiner Shiatsu Praktikerin – die Frage, woher diese hohe Grundspannung meiner Muskulatur kommt. In der Ausbildung hörte ich dann zum ersten Mal davon, dass Kaffee eben nicht für jeden geeignet ist und ganz spezifische Wirkungen auf den Körper hat. Ich war neugierig.

Nichtsahnend was den Zusammenhang mit Verspannungen betrifft, dachte ich: es kann ja nicht schaden, es mal ohne Kaffee zu probieren.

Nach drei Wochen merkte ich, wie langsam meine muskuläre Grundspannung weniger wurde. Obwohl ich sonst in meinem Alltag nichts veränderte, war ich einfach entspannter. Und damit traten Kopfschmerzen seltener auf, deutlich seltener sogar. Heute habe ich vielleicht zwei Mal im Monat Spannungskopfschmerzen, eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität!

Auch sehr zur Freude der Mitmenschen, die meine üble Laune aushalten mussten. Jetzt war ich noch neugieriger und wollte wissen, ob es nur mir so geht. Und viel mehr noch: hat es bei anderen Menschen vielleicht (auch) andere Auswirkungen? Wenn ja, bei wem und welche?

EINFÜHRUNG IN DIE WESTLICHE UND ÖSTLICHE KAFFEEKULTUR

Also zurück zum Thema: welchem Risiko setzen wir uns aus, wenn wir der Wiener:in ihren Kaffee wegnehmen? Was nach einem harmlosen Thema klingt, könnte doch so einige Gefahren bergen.

Aber mal Spaß beiseite, wie sieht es denn aus mit unserer Kaffee-Kultur? Im internationalen Vergleich liegen wir in Österreich beim Pro-Kopf-Verbrauch auf Platz sechs. Stolze sechs einhalb Kilogramm Rohkaffee stürzen wir in unterschiedlicher Zubereitung pro Jahr pro Kopf im Schnitt unseren Schlund hinunter. Ohne mit der Wimper zu zucken (wobei zuckende Augenlieder ein Zeichen für übermäßigen Kaffeekonsum sein können, dazu später mehr).

Auf den ersten drei Plätzen thronen übrigens die Skandinavier (Finnland zwölf Kilogramm, Dänemark und Norwegen über neun Kilogramm). In Japan werden lediglich drei einhalb Kilo Rohkaffee pro Kopf verbraucht. (Quelle:https://www.worldsoffood.de/specials/kaffeewelten/item/852-internationale-kaffeekultur-zum-tag-des-kaffees.html, aufgerufen am 30.10.2021)

Ein interessanter Trend - Kaffee wächst in sehr heißen, tropischen Regionen der Erde, und hat dennoch in den kälteren Regionen der Erde einen besonderen Platz eingenommen. Warum wir uns darüber wundern? Weil die Natur es perfekt eingerichtet hat, dass genau am richtigen Ort die richtigen Pflanzen wachsen und daher auch dort verzehrt werden sollen. Stark vereinfacht ausgedrückt soll das heißen: ist es in einem Gebiet klimatisch heiß, brauchen die Menschen, die dort leben, Nahrung, die sie kühlt.

Somit unterstützen heimische Pflanzen die Bewohner des jeweiligen Gebietes darin, besser mit ihrer Umgebung klar zu kommen

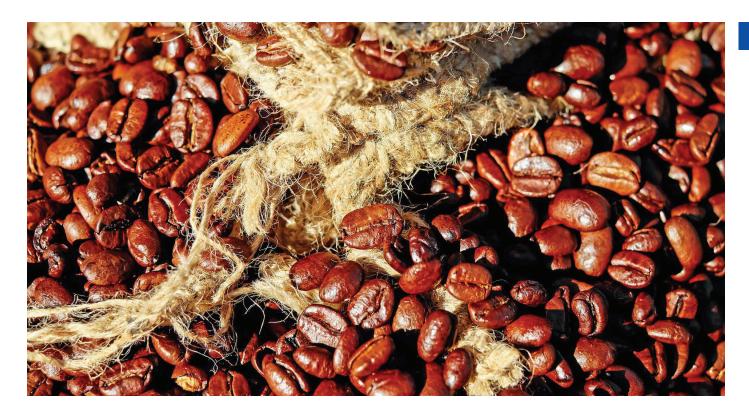
Daher kommt das immer wiederkehrende Plädoyer der TCM (und nicht nur dieser!) doch bitte regionale und saisonale Gemüse- und Obstsorten zu sich zu nehmen. Denn auch die Saison unterstützt den Organismus. Tomaten und Gurken im Sommer erfrischen uns herrlich, das Wurzelgemüse - am besten in Form einer Suppe - wärmt uns im Winter von innen. Schauen wir uns doch mal die rohe Kaffeebohne, die in den heißen Gebieten der Erde wächst, an. Die Fruchthülse ist grün, süß und dünnhäutig. So betrachtet könnte sie eher in einer neuen, kreativen Eissorte landen als in einem Heißgetränk. Erst durch das langsame Rösten, was ja nichts anderes ist als Hitze, die der grünen Bohne von außen zugeführt wird, erhält die Kaffeebohne seine braune Farbe und die harte Schale.

Doch ganz tief innen drinnen ist sie eben immer noch die grüne verletzliche Bohne, die unseren Körper kühlen möchte und daher aus dieser Sicht nicht optimal nach Skandinavien passt.

Werfen wir noch ein Blick auf die Zubereitungsarten. In Österreich bevorzugt man die Zubereitung in der klassischen (Filter- oder Kapsel-) Kaffeemaschine. Kurz gesagt: Wasser rinnt durch gemahlenen Kaffee hindurch und je nachdem wie schnell oder mit wieviel Druck es das tut bekommt das Wasser mehr oder weniger von Koffein, Geschmack und allen weiteren Inhaltsstoffen ab. Die Österreicher:innen lieben außerdem die Kombination von Kaffee mit Kuhmilch, also z.B. als Melange, Cappuccino oder großen Braunen.

In Skandinavien hingegen wird der Kaffee auf traditionelle Art im Topf über offenem Feuer zubereitet. Dazu wird Wasser zum Kochen gebracht und gemahlener Kaffee dazugegeben. Dann wird das Ganze noch einmal aufgekocht. Wenn sich der Sud abgesetzt hat, ist der Kaffee trinkfertig. Milch gehört bei unseren nördlichen Nachbarn nicht in den Kaffee, denn sie verfälscht den Kaffeegeschmack. In östlicheren Gefilden, also etwa in der Türkei oder dem arabischen Raum, wird ebenfalls der Kaffee mit Sud, ohne Milch bevorzugt. Außerdem werden gerne verschiedene Gewürze wie Kardamom, Zimt & Nelken hinzugefügt. Diese Gewürze sind wärmend und mildern somit die kühlende Wirkung des Kaffees.





WIRKUNG & ENERGETIK VON KAFFEE AUS ÖSTLICHER SICHT

Was sagt die TCM dazu? Aus östlicher Sicht ist die rohe Kaffeebohne von ihrer energetischen Wirkung her kalt.

Erst durch die Röstung nimmt sie etwas Wärme und den bitteren Geschmack auf. Zubereitet wirkt Kaffee somit auf unseren Organismus kühlend (und nicht mehr kalt durch die Röstung), außerdem senkt er dank seines bitteren Geschmacks Qi ab und leitet aus. Die absenkende Wirkung kennen viele von uns in Form von vermehrtem Harndrang nach einem Kaffee bzw. nutzen wir diese Wirkung gerne, um der Verdauung am Morgen auf die Sprünge zu helfen.

Die kühlende Wirkung klingt auf den ersten Blick unlogisch. Wir trinken doch Kaffee, wenn wir ein Heißgetränk zu uns nehmen wollen (ganz abgesehen vom Trend der geeisten Kaffee-Kreationen), halten uns in der kühlen Jahreszeit wärmend an unserer Kaffee-Tasse fest, wie an einem kleinen Heizkörper. Und ganz falsch ist das ja auch nicht. Die Sache ist nur die, dass dieser erhitzende Effekt ein Trugschluss ist. Wie die Rauchfangkehrer:in, die einmal durch den Kamin bläst und die Rohre frei macht. In diesem Sinne nutzen wir den Kaffee ja auch gerne: einmal Durchputzen bitte. Das hat seine absolute Berechtigung.

Abgesehen von der Wirkung auf unseren Darm, verbessert Kaffee außerdem die Resorption (Stoffaufnahme) von tierischem Eiweiß und Fett. Damit ist der Kaffee auch tatsächlich ein besseres Dessert als ein Eisbecher. Längerfristig gesehen und wenn wir regelmäßig zum Kaffee greifen, entfaltet der Kaffee seine kühlende Wirkung. Das Gute an der Sache ist, dass man den kühlenden Effekt mit der Zubereitungsart und Gewürzen ausgleichen kann. Kaffee mit Sud hat mehr von den wärmenden Eigenschaften des Kaffees (also z.B. durch die Röstung) als Filterkaffee, bei dem das Wasser nur mal kurz "Hallo" gesagt hat beim Vorbeilaufen.

Durch langes Abkochen wirkt der Kaffee immer noch darmausleitend, verdauungsfördernd aber es entsteht kein innerer Wind mehr. Innerer Wind macht uns wach, aktiv, aber unter Umständen eben auch unruhig und nervös in Form von Herzklopfen und Schlaflosigkeit. Das Nervensystem wird durch das Koffein im Kaffee angeregt und kann bei übermäßigem Konsum zu einem erhöhten Herzschlag, Nervosität, Reizbarkeit, häufigen Harndrang führen und den Schlafrhythmus/Schlafqualität stören. Der länger gekochte Kaffee wirkt weniger aufputschend und belässt den Kreislauf in Balance. Gewürze wie Kardamom, Zimt, Sternanis oder Nelken wärmen ebenfalls und können die kühlende Wirkung ausgleichen.

Die TCM verbietet selten grundsätzlich irgendetwas, weil jedes Lebensmittel eine therapeutische Wirkung in Bezug auf die unterschiedlichen Körperzustände haben kann.

So auch beim Kaffee, ein paar Ausnahmen gibts dann aber doch: regelmäßiger Kaffeekonsum ist eher nichts für Vegetarier/Veganer, wenn überhaupt, dann besser für Fleischesser. Fleisch bringt Wärme oder Hitze in den Körper. Eine rein pflanzliche Ernährung kann aus Sicht der TCM viel Kälte und damit in weiterer Folge Feuchtigkeit im Körper erzeugen, zum Beispiel wenn man vorwiegend Rohkost zu sich nimmt. Dann kühlt die Mitte ab, die Verdauung wird träge, der Nahrungsbrei bleibt länger liegen und es beginnt sich Feuchtigkeit zu sammeln, welche auf Dauer Krankheiten verursachen können. Kaffee würde diese Kälte längerfristig auch noch unterstützen.

Wie sich Kaffee auf unseren Körper auswirkt, erklären wir am besten anhand eines anschaulichen
Beispiels: ein müder und fröstelnder Mensch versucht sich selbst mit Kaffee aufzuwecken und aufzuwärmen weil er spürt, dass mit Hilfe von Kaffee
Yang Qi in Bewegung kommt. Kurzfristig hilft ihm
das auch, das weiß er. Ist das aber ein chronisch
erschöpfter Mensch (z.B. bei Blutmangel und Kältetypen), wird der Mangelzustand mittel- und langfristig mit Hilfe von Kaffee nur noch größer. Kommt
dann noch ein Yin-Mangel dazu, bewirkt das zwar
einen Hitzezustand im Körper, da ihm die Kühlflüssigkeit (eben das Yin) fehlt.

Das ist jedoch nicht die tiefe, anhaltende Wärme, nach der er sich sehnt, sondern hat einen kurzfristigen Effekt mit körperlichen Beschwerden wie nervöser, rastloser Aktivität bei gleichzeitiger Erschöpfung. Dieser Mensch fühlt sich ständig ausgelaugt, es kommt zu Schlafstörungen, nächtlichen Schweißausbrüchen und Herzrasen. Daher gilt allgemein gesprochen, dass Kaffee in Maßen genossen, lang gekocht, mit Gewürzen verfeinert und ohne Milch und Zucker bekömmlicher für den Organismus und damit auch langfristig mit weniger negativen Auswirkungen verbunden ist.

Wenn wir uns ein paar Muster bzw. Symptomatiken anschauen, gilt allgemein, dass Kaffee wegen seiner ausleitenden Wirkung nichts für Leere-Zustände ist. Leere bedeutet Yang-Mangel, Kälte. Kaffee kann aber eben wie beschrieben kein Yin, also keine Substanz und damit auch keine tiefe Wärme aufbauen, sondern zehrt eher daran. Kurz gesagt würde man zum Beispiel bei einem leeren Feuer-Element sagen: hier lodert nichts mehr, oder zumindest zu wenig.

In eine kleine Flamme würden wir auch nicht Benzin hinein gießen, sondern versuchen das Feuer langsam wieder zu kultivieren und anzulocken, damit es eine lang anhaltende, Wärme spendende Flamme wird.

Beim Feuer spricht man in dem Zusammenhang zum Beispiel auch vom Herz Qi Mangel oder Herz Blut Mangel. Bei Fülle-Zuständen kann das Ausleitende jedoch genau der Effekt sein, den wir uns wünschen: da ist zuviel von etwas, da muss was weg. Wie am Beispiel von feuchter Hitze, also bei zuviel Feuchtigkeit und zuviel Hitze gleichzeitig. Auch wenn Kaffee nicht die dringendste Empfehlung ist, kann er doch neben anderen Maßnahmen therapeutisch unterstützend wirken.

KAFFEE UND DAS FEUER-UND WASSER-ELEMENT

Wenn wir davon sprechen, dass uns Kaffee einerseits (kurzfristig) einheizt, aber auch Kälte in den Körper bringt, sind wir in der TCM schnell bei der Feuer-Wasser-Achse. Denn Kaffee hat die Angewohnheit diese Achse auf die Probe zu stellen. Hitze steigt auf und Kälte kriecht nach unten. Das schnelle Einheizen geht uns daher an die Nieren, die dem Wasserelement zugeordnet werden. Überspitzt formuliert verpulvert Kaffee wertvolles Jing der Nieren, also verbrauchen wir Lebensessenz. Kaffee kühlt zusätzlich die Nieren aus und fehlt uns dann beim Ankern der nach oben strebenden Feuer-Energie. Das geschwächte Wasser kann das Feuer nicht mehr im Zaum halten. So zeigen sich Nebenwirkungen des Kaffees in Form von Nervosität, innerer Unruhe und Herzklopfen (eben diesem inneren Wind oder flatterhafter Herz-Energie). Für einen entspannten und ruhigen Schlaf ist das wenig förderlich.

Logisch weitergedacht ist Kaffee damit auch nichts für Menschen mit Nieren Problematiken wie Inkontinenz oder starkem Harndrang.

Hingegen liegt es fast schon auf der Hand, dass die absenkende Wirkung vor allem Feuer-Typen zugute kommen könnte.

Feuer-Typen haben viel Qi an der Oberfläche, im Außen. Der Kaffee hilft ihnen durchzuatmen, zu sich zu kommen, etwas von dem lodernden Qi nach innen und unten zu bringen und in eine kuschelige Flamme zu verwandeln. Feuer-Typen schätzen daher auch häufig den bitteren Geschmack. Feuer mag bitter, weil bitter eben auch die Hitze absenkt und klärt, ausleitet und Feuchtigkeit trocknet. Ein bitterer Kaffee kann also beim Feuer- und Wasser-Element in Maßen durchaus angebracht sein um ein Zuviel an Feuer abzusenken.

Ouellen:

https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/2005-SKRIPT-FEUER_ELEMENT_I.pdf

https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/1806-HARA-SKRIPTEN-ERNAEHRUNG-II.pdf

https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/2001-SKRIPT-WASSER_ELEMENT_I-1.pdf

KAFFEE UND DAS HOLZ-UND ERD-ELEMENT

In Bezug auf das Holz-Element wäre der Kaffee eigentlich ein guter Sparring-Partner. Das Holz will sich ausleben, will Freiheit und nimmt sich seinen Raum. Kaffee mobilisiert kurzfristig Kräfte, greift dafür zwar gerne mal aufs Jing, also unser energetisches Bankkonto zurück. Er unterstützt damit aber einwandfrei das Holz in seinem Tatendrang. Klingt doch gar nicht schlecht, oder? Ob es aber langfristig so eine gute Idee ist dafür immer aufs Bankkonto zurückzugreifen, anstatt sich das Qi zuerst mal zu verdienen und dieses natürlich gewonnene Qi erst dann zu nutzen, sei dahingestellt. Und dann ist da noch die Sache mit der Milch, die dem Erd-Element zugeordnet wird.

Laut Claude Diolosa (ein bekannter TCM Therapeut), ist die Wirkung des Kaffees viel anhaltender, wenn man Milch hinzufügt, weil die Proteine und Fette der Milch durch die Verbindung mit Koffein schwerer verdaulich werden. Der Koffeinabbau wird dadurch gehemmt und verweilt länger im Körper. Das kann die Zirkulation des Magen- und Gallenblasen-Qi blockieren. Claude Diolosa spricht davon, dass dann die Erde die Gallenblase angreift. Das kann sich zunächst in Kopfschmerzen bis hin zu Migräne und Übelkeit äußern.



Der Körper möchte einerseits den Schleim der Milch durch Übelkeit und Erbrechen loswerden. Andererseits trocknet der Kaffee auch unsere Säfte wie zum Beispiel unser Blut aus und führt zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit. In weiterer Folge - also wenn die Stagnation anhält bzw. vielleicht auch noch weiter vorangetrieben wird - kommt es zu Schwindel, Tinnitus, Bluthochdruck. Was unsere Stimmung betrifft, könnte passiv aggressive oder gar schlechte Laune, Zynismus auftreten. Druck, der nicht entweichen kann, führt zu Druck im Inneren, wie bei einem Druckkochtopf, Innerlich kann es zu Verdauungsstörungen, PMS, Völlegefühl bzw. einer allgemeinen Anspannung kommen.

Steckt hier alles derart fest, tut sich das Qi beim freien Fluss schwer.

Die Gallenblase steht für die Umsetzung unserer Pläne, sie ist ein Macher. Stellen wir uns vor, dieser Macher, der voller Tatendrang auf der Kante des Sessels im Büro sitzt und nur darauf wartet eine neue Idee auszuleben, wird vom Alltag dazu verdonnert acht Stunden täglich vor dem PC am Schreibtisch zu sitzen. Das macht den Macher zumindest unruhig. Darf er sich dann nach getaner Arbeit auch nicht ausleben, sondern wird von weiteren Verpflichtungen daran gehindert loszulegen, ist über kurz oder lang Gallenblasen- bzw. Holz-Stagnation das Ergebnis.

Das Tier ist im Käfig des eigenen Körpers gefangen. Und jetzt werfen wir auch noch ein paar tägliche Milchkaffee oder Cappuccino ins Rennen und voilà: Das Tier randaliert. Und beschert uns (Ver-)Spannungen entlang des Gallenblasen-Meridians. Kurz gesagt - bei einer Tendenz zu stagniertem Holz, am besten einfach mal die Milch weglassen, dafür den Kaffee süßen, mit Zimt (scharf, süß) würzen und lang kochen (um nur mehr eine leicht kühle Wirkung zu haben). Süß entspannt die Gallenblase, scharf-kühlend zerstreut außerdem. Erd-Typen essen gerne süß. Dieser Geschmack, insbesondere Zucker zieht aber Feuchtigkeit an, deshalb wäre für das (ausgeglichene) Erdelement z.B. ein mit Kokosblütenzucker gesüßter Kaffee besser.

Quellen: https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/2001-SKRIPT-ERD_ELEMENT_I-1.pdf

https://www.das-zentrum.com/wp-content/ uploads/2007-HOLZ_ELEMENT_I.pdf

KAFFEE UND DAS METALL-ELEMENT

Den Verdauungseffekt aufgrund der absenkenden Wirkung haben wir schon angesprochen, natürlich spricht der Kaffee hier das Metall-Element bzw. konkret den Dickdarm an.

Der Dickdarm steht für Kontrolle, das Nein-Sagen und Grenzen setzen. Er hilft uns damit im Alltag klarzustellen, was geht und was nicht. Zu Problemen kommt es, wenn dieses Nein zu schwach ist und damit alles rein lässt, was im Alltag so auf uns einströmt. Bis zur Überfüllung. Oder Verstopfung. Neben dem Grenzen setzen ist der Dickdarm auch spitze, wenn es darum geht etwas festzuhalten.

Grundsätzlich eine sehr wichtige Eigenschaft, ein Zuviel des Guten ist aber auch kontraproduktiv. Man verkrampft sich, hält zu viel oder zu lange fest, kann nicht loslassen.

Wieder ist Verstopfung das Ergebnis. Ist die Verstopfung Zeichen eines Dickdarm-Leere Musters, haben wir es in diesem Fall mit einem Dickdarm Säfte-/Yin-Mangel zu tun. Trockener Stuhl, Verstopfung, Mundgeruch und trockene Haut können uns dann plagen. Verstopfung ist also auch nicht gleich Verstopfung. Ist es eine kurzfristige, akute Verstopfung (z.B. eine typische Urlaubs-Verstopfung, oder nach ungewohntem Essen etc.), ist der Kaffee perfekt, um einmal durchzuputzen. Ist die Verstopfung mit trockenem Stuhl aber Dauerzustand, tun wir uns mit dem Kaffee mittel- und langfristig keinen Gefallen. Er trocknet weiter, leitet weiter aus und heizt damit das Problem weiter an. Außerdem gibt es bei älteren Menschen eine Form der Verstopfung, die aus einer Muskelschwäche entsteht und nichts mit Trockenheit zu tun hat. Es handelt sich dabei um eine Form der Atrophie, bei der sich Muskelgewebe zurückbildet und der Darm daher nicht mehr ausreichend bewegt wird.

Zur Sicherheit ist es daher wichtig, das mit einem Arzt abzuklären. Lungen-Themen wie Schleim mit Hitze (gelblicher Auswurf, Völlegefühl in der Brust, Lungenentzündung, Atemnot, schwer abzuhustender Schleim, Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis) darf man hingegen gerne mit bitter-kühlen Lebensmitteln begegnen, wie Kaffee.



Ist das Metall-Element im Gleichgewicht, fühlt es sich besonders vom scharfen Geschmack angesprochen. Schärfe wärmt, öffnet die Körperoberfläche, bringt Qi nach außen und zerstreut.

Um die Schärfe im Kaffee zu erhöhen, empfiehlt es sich ein Stück Ingwer mitzukochen oder einer Prise Chili, Kardamom oder Zimt hinzuzufügen. Oder ausnahmsweise mit einem Schuss Alkohol zu verfeinern, wie es die Wiener:innen gerne haben.

Quellen: https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/2001-SKRIPT-METALL_ELEMENT_I-1.pdf

https://diolosa.com/wp-content/uploads/2019/04/ Avicenna-News-16-Kaffee-aus-Sicht-der-TCM.pdf

Podcast: Avicenna News // Thermik von Kaffee - https://www.youtube.com/watch?v=ri_iN3rRUw8

EFFEKTE VON KAFFEEVERZICHT IN KOMBINATION MIT SHIATSU

Bei unseren Klient:innen ist uns aufgefallen, das zwei Symptome in der ersten Phase ohne Kaffee vorherrschend waren: Müdigkeit und Kopfschmerzen. Diese klassischen Symptome machen uns eins klar: es handelt sich um einen Entzug. Kaffee ist – zumindest so häufig wie wir ihn zu uns nehmen – eine Droge. Bei Drogen-Entzug spricht man von vier Phasen: Motivation, Entgiftung, Entwöhnung und Nachsorge.

(https://dassuchtportal.de/drogensucht/entzug/, aufgerufen am 30.10.2021)

Während es uns ganz gut gelungen ist, die Motivation zu erwecken, für eine Zeit lang auf Kaffee zu verzichten, ist uns gleich aufgefallen, dass es in der Entgiftungsphase (also während Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten) umso wichtiger ist, diese Motivation aufrechtzuerhalten. Der erste Klient ist bereits nach 3 Tagen "rückfällig" geworden, dann jedoch wieder reumütig mit dem Wunsch nach einem Neustart zurückgekehrt. Nach den ersten Tagen der physischen Entgiftung geht es an die psychische Entwöhnung.

Für viele unserer Klienten:innen, ist der Gang zur Kaffeemaschine am Arbeitsplatz, die Tasse Kaffee am Morgen, der Dessert-Cappuccino nach dem Essen schlichtweg eine Gewohnheit, eine Komfortzone.

Kaffee macht unsere Klienten:innen glücklich, er ist eine Belohnung, sagt: "Das hast Du gut gemacht, aber jetzt setz Dich mal hin und gönn Dir ein Tässchen." Es war uns in den Shiatsu-Behandlungen daher sehr wichtig, einerseits Symptome des körperlichen Entzugs zu begleiten und zu lindern, andererseits auch die psychische Komfortzone im eigenen Körper ohne Kaffee, ein Stück weit wiederherzustellen.

Daher haben wir neben dem Kaffee-bezogenen Fokus bei den Behandlungen auch auf die individuellen Themen der Klient:innen Rücksicht genommen, um so möglichst reibungslos in die letzte Phase des Entzugs – der Nachsorge zu kommen. Von all dem, was wir in Bezug auf die Wirkung von Kaffee auf den Körper gelernt haben kann Shiatsu in den einzelnen Elementen viel unterstützen. Über alle Elemente-Typen hinweg sind uns aber auch einige durchgängige Veränderungen durch den Verzicht auf Kaffee aufgefallen. Um die Veränderungen zusätzlich ein wenig greifbarer zu machen, haben wir unseren Klient:innen vor der ersten, nach der fünften und nach der zehnten Shiatsu Behandlung

einen Fragebogen vorgelegt und sie unter anderem nach Schlaftiefe, körperlicher und geistiger Anspannung bzw. Entspannung gefragt. Die (äußerst spannenden!) Ergebnisse sind in den nächsten Abschnitten zu lesen.

SCHLAFTIEFE

"Tests ergaben, wenn nach ca. zwölf Uhr ein weiterer Kaffee genossen wird, ist's mit dem Durchschlafen in der kommenden Nacht vorbei [bei davor fünf Kaffee pro Tag]!"
(Metall-Typ, m, 61 J. – nach Beendigung der zehnwöchigen Phase der Abstinenz)

"Ich schlafe definitiv tiefer in der Nacht." (Holz-Typ, w, 30 J.)

Vor dem Kaffeeverzicht war es oftmals normal "nicht so tief" zu schlafen oder ein bis zwei Mal kurz aufzuwachen. Sofern man dann gleich wieder einschläft, wurde das nicht als Einschränkung empfunden. Spannend ist der Vergleich zu danach, also nach mindestens zehn Wochen ohne Kaffee. Die Schlafqualität hat messbar zugenommen (siehe Abbildung 1). Natürlich haben alle Klient:innen auch zehn Shiatsu Behandlungen genießen dürfen, wir gehen also davon aus, dass genau die Kombination aus Shiatsu Behandlungen und Kaffeeverzicht einen Mehrwert für die Klient:innen gebracht hat.



Alles in allem, wie gut schläfst Du? (Mittelwerte, Daten von sechs Klient:innen)

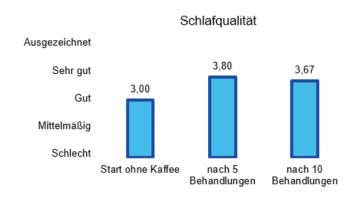


Abbildung 1

Wie uns eine unserer Klient:innen erzählt, hat der Griff zum Kaffee nach diesen zehn Wochen wieder deutliche Auswirkungen auf die Schlafqualität. Das Gleichgewicht der Feuer-Wasser-Achse, das sich der Körper in der kaffee-freien Zeit wieder zurückerobert hat, wird erneut herausgefordert.

MUSKELTONUS

"Meine Nackenschmerzen waren Ende Dezember völlig weg."

(Wasser-Typ, w, 34 J., nach zehn Wochen ohne Kaffee)

"Kopfschmerzen hab ich weniger häufig als früher." (Holz-Typ, w, 30 J.)

Da das Thema Verspannungen ja fast schon salonfähig ist, haben sich im Laufe der Jahre viele Teilnehmer:innen mit ihren Nacken- oder Schulterverspannungen arrangiert. Massagen, Physiotherapie, Bewegung werden eingesetzt und versprechen teils kurz- bis mittelfristige Linderung. Um die Klient:innen nicht mit meiner eigenen Geschichte zu beeinflussen, habe ich ihnen nichts von meinen Erlebnissen ohne Kaffee erzählt.

Tatsächlich berichten die meisten Klient:innen, von einem geringeren Muskeltonus allgemein, damit einhergehend von weniger Nackenschmerzen oder spannungsbedingten Kopfschmerzen (siehe Abbildung 2). Die persönlichen Erfahrungen zeigen ebenfalls, dass der Muskeltonus ohne Kaffee sinkt. Kaffee versetzt also nicht nur unsere Aufmerksamkeit, sondern auch unsere Muskulatur in einen dauerhaft erhöhten Erregungszustand.

Alles in allem, wie stark fühlst Du Dich im Moment körperlich verspannt? (Mittelwerte, Daten von sechs Klient:innen)

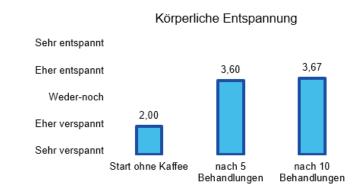


Abbildung 2

STRESSLEVEL

"Mein Freund meint, ich bin ruhiger." (Feuer-Typ, w, 48 J.)

"Ich war allerdings sehr überrascht, wie schnell der Verzicht auf Kaffee sich positiv auf meine Nervosität ausgewirkt hat. Eine tolle Erfahrung an die ich anknüpfen möchte."

(Erde-Typ, m, 35 J.)

Ähnliches ist auf der Ebene der psychischen Anspannung zu beobachten. Allgemein berichten die Klient:innen von mehr Ruhe im Geist und fühlen sich weniger getrieben, selbst wenn sich an den Lebensumständen nichts verändert hat (siehe Abbildung 3). Das Feuer kann also ohne Kaffee wieder besser vom Wasser geankert werden, es lodert nicht so unruhig, sondern kann sich ebenfalls zu einer gemächlichen Flamme formen.

Alles in allem, wie stark fühlst Du Dich im Moment geistig angespannt oder gestresst? (Mittelwerte, Daten von sechs Klient:innen)

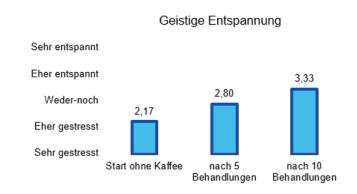


Abbildung 3

VON DER SUCHT ZUM GENUSS

"Vorher: Fünf Mal Kaffee pro Tag mit dem Gefühl, es wäre wirkungslos. Nachher: Ein Kaffee am Morgen mit sehr hohem Genussfaktor." (Metall-Typ, m, 61 J.)

In Verbindung mit dem körperlich und psychisch geringeren Stresslevel steht für uns auch die Beobachtung, dass zwar nach der Phase des Verzichts wieder gerne zum Kaffee gegriffen wurde, diesmal aber als bewusste und genussvolle Entscheidung. Man ist wieder Herr bzw. Frau einer Angewohnheit. Kaffee wurde (wieder) zum Genussmittel, für das man sich Zeit nimmt. Der Körper ist in vielerlei Hinsicht wieder auf einem Normal-Level.

Zu Beginn des Kaffeeverzichts hat der Körper oft gegengesteuert, hat versucht auszugleichen was er sonst vom Kaffee bekommen hat. Nach einiger Zeit wird aber auch der Körper wieder Herr bzw. Frau seiner Abläufe und Prozesse und schafft es wieder selbst beispielsweise Qi-Level und Temperaturhaushalt zu regeln. Die Belohnung für das Durchhalten dieser Anpassungsphase ist ein allgemein besseres Körpergefühl und ein Organismus, der auf einen Kaffee reagiert wie sonst auf fünf.

EFFEKTE VON KAFFEEVERZICHT IN KOMBINATION MIT SHIATSU AUF DIE ELEMENTE-TYPEN

Feuer-Typ und Wasser-Typ

"Stress hab ich an meiner Haut ablesen können - sie hat immer schnell auf zu viel negativen Stress reagiert. Meine Haut scheint in den letzten Monaten sehr stabil zu sein, wobei es durchaus auch sehr stressige Zeiten gegeben hat."

(Feuer-Typ, w, 31 J.)

"Es scheint, als ob ein Aufstehen und eventuell an die frische Luft gehen in Situationen, wo ich eventuell müde werde, vollkommen ausreicht, um wieder Energie zu bekommen. Ich habe weiters das Gefühl, einfach aus dem Schlaf ausreichend Energie für den Tag zu bekommen." (Feuer-Typ, w, 31 J.) "Früher hatte ich oft einen 'Nachmittagsdip' und hab dann Kaffee zum Aufputschen getrunken. Danach war ich oft ein wenig fahrig. Mittlerweile passiert mir das seltener, und wenn ich Müdigkeit verspüre, trinke ich einen Kakao oder grünen Tee, was bekömmlicher ist." (Wasser Typ, w, 32 J.)

Wir durften drei Feuer-Typen beim Kaffee-Entzug mit Shiatsu unterstützen. Gleich vorweg, alle drei hatten vor der Kaffee-freien Phase keine starken Beschwerden (weder körperlich noch psychisch) und haben Kaffee vor allem getrunken, weil es für sie ein Ritual darstellt und nicht um munter zu werden oder die Verdauung anzuregen. Dass Rituale sehr schwer zu durchbrechen sind, haben wir daran gesehen, dass die Klient:innen starken Willen gebraucht haben um dabei zu bleiben, der ein oder andere "Rückfall" war dabei. Alle drei sind eher Fülle-Typen, d.h. Kaffee ist für sie grundsätzlich kein Problem. In Bezug auf die Elemente Feuer und Wasser setzt Kaffee - wie besprochen - das Jing der Nieren frei und begünstigt die Trennung der Feuer-Wasser-Achse.

Nachdem keine unserer Klient:innen von Schlafproblemen berichtet hat, war es umso überraschender positive Veränderungen in der Schlafqualität und dem Müdigkeitsempfinden untertags zu beobachten.

Neben der Verbesserung der Schlafqualität hat die Kaffee Abstinenz, mit regelmäßigen Shiatsu-Behandlungen begleitet, unsere Klient:innen ruhiger gemacht, Kopfschmerzen sind weniger geworden, das Hautbild hat sich verbessert und der allgemeine Muskeltonus hat abgenommen. Das Qi konnte sich wieder ein wenig von der Oberfläche zurückziehen und sich dann zeigen, wenn sie wirklich gebraucht wird.

Für unsere Hara Shiatsu-Behandlungen der Feuer- und Wasser-Typen während der kaffee-freien Phase hat das also einerseits bedeutet, dabei zu unterstützen, die Feuer-Wasser-Achse wieder zu stärken und den Nieren beim Wiederaufbau von Nieren-Energie zu helfen. Behandelt wurden unter anderem der Nieren- und Blasen-Meridian im gesamten Verlauf, über die Vorderseite des Oberkörpers wurde die Verbindung zu den Feuer-Meridianen am Arm hergestellt.

Auffällig war hier oftmals ein übermäßig gespannter Herzkonstriktor-Meridian im Verhältnis zu einem leeren Herz- und Nieren-Meridian. Im Laufe der Behandlungen war dieser Unterschied in den Meridianen viel geringer.

Da unsere Behandlungen außerdem in die Wintermonate gefallen sind, in denen die Nieren zusätzlich oftmals gegen Kälte von außen bzw. Erschöpfung aufgrund fehlender Ruhe kämpfen müssen, ist auch Moxa und Nieren-Ampuko zum Einsatz gekommen. Nieren-Ampuko mobilisiert die Nieren-Energie und führt auf diese Weise auch zu einem ausgeglicheneren Wärme-Haushalt.

Holz-Typ und Erd-Typ

"Mir ist auch weniger oft kalt als in der Entzugsphase." (Holz-Typ, w, 30 J.)

"Mein Körper verlangt wieder danach, dass ich die Pausen mache, die er haben will. Ich hör generell wieder mehr was mein Körper mir sagen will." (Holz-Typ, w, 30 J.)

"Schon nach diesen zwei Wochen hat sich meine Verdauung stark verändert. Der Stuhl wurde fester und ich hatte seltener das Bedürfnis aufs Klo zu gehen. Es hat sich dann auf 1x täglich Stuhlgang eingependelt."

(Erd-Typ, m, 35 J.)

Unsere Holz- bzw. Erdtypen berichteten in der ersten Phase des Entzugs am häufigsten von Kopfschmerzen, Erschöpfung und Kälteempfinden. Wir fassen hier Holz- und Erd-Element zusammen, da wir diese Symptome bei unseren Klient:innen auf der Holz-Erd-Achse, also im Bereich der Verdauung, ansiedeln. Bei jeder Gewohnheit passt sich der Körper an die Gegebenheiten an und steuert dementsprechend gegen. Lässt man den Kaffee weg, braucht der Körper einige Zeit, um sich wieder auf Normaltemperatur und ein normales Qi-Level umzustellen und zu lernen, dass keine regelmäßigen heiß-kühlen Wechselbäder durch Kaffee mehr zu erwarten sind.

Je nach allgemeinem Fülle- bzw. Leere-Zustand der Klient:innen schafft der Körper diese Anpassung schneller oder langsamer, im Schnitt dauert es jedoch zumindest einige Wochen.

Hält man durch, ist die Belohnung ein allgemein besseres Körpergefühl und ein ausgeglichener Temperaturhaushalt. Als Behandlungsansatz kam bei unseren Holz- bzw. Erd-Typen immer wieder die Seitenlage, also die Behandlung des Gallenblasenund Leber-Meridians zum Einsatz.

Um das Kältegefühl zu minimieren waren ebenfalls Moxa im Nieren-Bereich und Nieren-Ampuko angesagt. Die Rückmeldungen unserer Klientinnen zeigen, dass sich auch der Bezug zum eigenen Körper gebessert hat. Es wird mehr darauf gehört, was der Körper braucht. Außerdem hat sich die Verdauung deutlich stabilisiert.



Metall-Typ

"Insgesamt jetzt danach also mehr Genuss bei nur einem Kaffee am Morgen, besseres Schlafverhalten und mehr innere Ruhe."

(Metall-Typ, m, 61 J.)

Bei unserem Metall-Typ war das vorrangige Thema das geistige Loslassen und die emotionale Entspannung. Kaffee zu trinken war stark ritualisiert, weshalb es hier besonders wichtig war, den Kaffee zu Beginn mit einem anderen Ritual zu ersetzen und es dem Klienten zu ermöglichen seinen Alltags-Rhythmus beizubehalten. Dieser Klient war zu Beginn geistig sehr angespannt. Bereits Kleinigkeiten haben ihn subjektiv gestresst, eine spontane Planänderung wurde mit tiefem Schnaufen murrend akzeptiert. Die Vorbereitung war hier also alles, vor dem Start des Kaffeeverzichts hat sich der Klient mit Lupinenkaffee und Bancha-Tee eingedeckt um die Umstellung so reibungslos wie möglich zu gestalten. Der Wendepunkt war dann ca. nach 5 Wochen zu bemerken: er hat sich allgemein weniger gestresst gefühlt, war mehr in seiner Mitte. Er hat sich nicht so leicht von Kleinigkeiten umwerfen lassen.

Da sowohl im Hara als auch an den Meridianen vor allem der Magen (jitsu) und die Milz sowie die Lunge (kyo) aufgefallen sind, war zunächst in den ersten vier Behandlungen der vorrangige Ansatz, die Lunge sowie die Milz zu unterstützen und den Magen zu beruhigen. Dann war der beschriebene Wendepunkt auffällig, der sich auch am Körper gezeigt hat. Das Hara sowie der allgemeine Körpereindruck hat sich dahingehend verändert, dass sich jetzt vor allem die Gallenblase (jitsu) in den Vordergrund gedrängt hat. Die Behandlung der Gallenblase und Leber hat ihm derart gut getan, dass wir bei dieser Strategie geblieben sind und damit weitere Verbesserungen betreffend körperlicher und geistiger Anspannung sowie einem allgemein entspannteren Alltag erreichen konnten.

Aus der Lehre der fünf Elemente wissen wir, dass das Metall-Element das Holz-Element kontrolliert. Ein ausgeprägtes Metall-Element, wie bei unserem Klienten, kann also dazu führen, dass das Holz zu stark eingeschränkt wird und nicht so frei sein kann, wie es das gerne wäre. Die Behandlung des Holz- und Metall-Elements hat bei diesem Klienten also dazu geführt, dass sich das Metall ein wenig zurücknehmen kann und gleichzeitig das Holz befreit werden kann.

TIPPS & KONKLUSIO FÜR PERSONEN, DIE KAFFEE WEGLASSEN ODER BEWUSST (WEITER) TRINKEN WOLLEN

Bist Du grundsätzlich gesund und dir wurde Kaffee nicht aus (östlich oder westlich) medizinischen Gründen "verschrieben", kann eigentlich nichts schiefgehen, wenn du es selbst einmal probieren möchtest. Allein die Tatsache, dass es einen mehr oder weniger starken Entzug gibt, ist die Sache schon wert, finden wir. Damit Dein Versuch für Dich ganz persönlich möglichst erfolgreich wird, würden wir Dir gerne aufgrund unserer Erfahrungen einen Fahrplan mit auf den Weg geben:

Erstens: Überlege dir, was für Dich die wichtigsten Elemente beim Kaffeetrinken sind.

- Ist es der Pusher, um in der Früh in die Gänge zu kommen?
- Ist es der Effekt auf Deine Verdauung?
- Liebst Du den bitteren Geschmack?
- Muss es ein warmes Getränk für Dich sein?
- Ist es der soziale Aspekt, weil einfach alle in der Pause Kaffee trinken?
- Oder was ganz anderes?

Zweitens: Gerade zu Beginn hat es sich bei vielen unserer Klient:innen bewährt diese wichtigen Elemente zu ersetzen.

- behalte das Ritual vom Ablauf und den Rahmenbedingungen grundsätzlich bei, ersetze nur den Kaffee an sich.
- Trink in der Früh, bevor Du etwas anderes zu dir nimmst, ein großes Glas warmes Wasser das regt auch die Verdauung an.
- Lupinenkaffee kann eine echte Kaffee-Alternative sein. Er ist auch warm, und schmeckt nussig-schokoladig mit einer bitteren Note. Es ist zwar immer noch kein Kaffee, so ehrlich möchten wir sein, aber immerhin.

Drittens: Lass Dich mit Shiatsu unterstützen.

Eine Gewohnheit zu ändern erfordert Kraft, Willen und Entschlusskraft und bewirkt erstmal ein Ungleichgewicht. Shiatsu adressiert dieses Ungleichgewicht und kann dabei helfen dich schneller wieder ins Lot zu bringen.



Viertens: Überwiegen die negativen gegenüber den positiven Effekten, dann raten wir dir wenn möglich noch ein bisschen länger durchzuhalten. Wir empfehlen dir, mindestens vier Wochen am Stück ohne Kaffee durchzuhalten.

- Ist es danach immer noch mehr schlecht als recht? Dann schätze dich zu den Glücklichen, denen Kaffee tatsächlich gut tut. Aber auch dann möchten wir dir den Rat mit auf den Weg geben, dem Thema näher auf den Grund zu gehen. Warum brauchst Du den Kaffee um im energetischen Gleichgewicht zu sein, gibt es eine andere Möglichkeit dein Gleichgewicht wieder herzustellen?
- Merkst du keine Veränderungen nach mindestens vier Wochen? Wunderbar, dann gibt es wirklich keinen Grund für dich auf den Kaffeegenuss zu verzichten.

Aber Vorsicht, wenn du nach diesem Experiment wieder zum Kaffee greifen möchtest! Egal welcher Typ Du bist: wie bei jeder Sucht heißt es auch nach einer Kaffee-freien Phase Vorsicht beim wieder Hochschrauben der Menge. Der Körper hat sich in der Zwischenzeit (je nach Dauer) an ein Leben ohne Pusher gewöhnt und reagiert wieder intensiver darauf, wie auch die Erfahrungen unserer Klient:innen zeigen:

"Der Kaffee hat mir nicht geschmeckt, ich war unangenehm 'energetisiert' – also recht hibbelig, und konnte in den beiden darauffolgenden Nächten nicht besonders gut schlafen – vielleicht deshalb auch wieder leichte Nackenschmerzen und Kopfschmerzen."

(Wasser-Typ, w, 34 J.)

"Wochenendtest mit wieder mal fünf Kaffee am Tag ergab, dass ich mich auf Vollgas laufend fühlte. So stelle ich mir "Speed" oder "Ecstasy" vor … unglaublich!"

(Metall-Typ, m, 61 J.)

"Seither fällt mir auf, dass ich wieder viel intensiver träume und auch sehr viel Schlaf brauche,seit ich wieder Kaffee trinke." (Wasser-Typ, w, 34 J.)

"Mir fällt auf, dass ich wieder mehr dazu neige die Schultern hochzuziehen und meine Nackenschmerzen dadurch wieder leicht zunehmen." (Wasser-Typ, w, 34 J.)

In Bezug auf die fünf Elemente zeigt sich, dass für Metall-Typen die Vorbereitung und Planung am wichtigsten für eine erfolgreiche Phase des Verzichts ist. Unseren Wasser-Typen ist es nicht schwer gefallen den Kaffee wegzulassen, hier haben die spürbaren positiven Auswirkungen ohne Kaffee ausgereicht, um die Motivation hoch zu halten. Selbst nachdem erneut Kaffee getrunken wurde, war die Sehnsucht nach dem Leben ohne Kaffee groß genug um ihn wieder weg zu lassen bzw. nur ganz punktuell als Genussmittel einzusetzen. Unserem Holz-Typ war oft kalt in Kombination mit Kopfschmerzen. Hier war der Tipp zu mehr Bewegung hilfreich, was auch dem Holz-Element entspricht, um das Qi besser im Körper zu mobilisieren, Wärme zu erzeugen und zu verteilen. Erd-Typen haben den fehlenden Genuss ohne Kaffee befürchtet, weshalb es wichtig ist andere Genüsse parat zu haben.

Und schließlich haben uns die Feuer-Typen ein wenig vor ein Rätsel gestellt. Während sich der eine (ein Feuer-Mann) kaum vom Kaffee fern halten konnte, war es für die beiden Feuer-Frauen überhaupt kein Problem und eine reine Kopfentscheidung. Des Rätsels Lösung: Feuer-Typen neigen allgemein dazu, dass ihr Wasser zu schwach ist. Das Wasser der beiden weiblichen Feuer-Typen war jedoch von vornherein stärker (nach unseren Beobachtungen im Laufe der zehn Wochen), weshalb der absenkende Effekt des Kaffees auf das Feuer weniger gefehlt hat. Das männliche Yang bzw. Feuer hat hingegen einen wichtigen Partner im Alltag verloren und hätte besser durch etwas anderes "Ankerndes" ersetzt werden müssen.

Zum Abschluss möchte ich von meinen persönlichen Erfahrungen (Johannes Tripolt, einer der Autor:innen dieses Textes) mit dem Kaffeeverzicht berichten. Als Shiatsu-Praktiker war ich natürlich besonders gespannt ob es auch auf mich Wirkung haben würde den Kaffee wegzulassen. Vor dem Experiment habe ich jeden Tag mindestens drei Cappucino getrunken und das sehr gerne, ich hatte also durchaus Respekt davor. Auch ich hatte alle paar Wochen wiederkehrende Spannungskopfschmerzen an den Schläfen sowie Muskelverspannungen im Nacken und an den Schultern.

Nach zehn Wochen Kaffeeverzicht hat sich mein Kaffeekonsum deutlich geändert: ich trinke nur noch ein bis zwei Kaffee am Vormittag und lasse die Milch meistens weg.

Ich füge meinem schwarzen Kaffee jetzt gerne eine Kaffeegewürzmischung (Kardamon, Zimt, Sternanis) hinzu. Der Verzicht und die Veränderung in der Art der Zubereitung haben dazu geführt, dass meine Spannungskopfschmerzen nicht mehr zurückgekommen sind und sich der Muskeltonus vor allem im Halswirbelbereich deutlich verringert hat. Auch ich kann also gerne bestätigen: Kaffee senkt den allgemeinen Muskeltonus! Wir hoffen, dass die positiven Erfahrungen unserer Klient:innen sowie unsere eigenen noch weiteren Kaffeetrinker:innen eine Hilfe sein können und zum Nachdenken anregen.

Sollte diese Diplomarbeit Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



www.hara-shiatsu.com



Mag. Barbara Katacic

www.mach-es-shiatsu.com, Shiatsu-Raum in der Praxisgemeinschaft Tatkraft Blindengasse 51/4, 1080 Wien

Mag. Barbara Katacic, 35 Jahre, verheiratet, eine fünfjährige Tochter. Als Arbeitspsychologin ist mein Job sehr kopflastig, daher war ich auf der Suche nach einer Ergänzung bei der sowohl mein Körper, als auch der Körper meiner Klient:innen miteinbezogen wird. Die Psychologie vertritt, ebenso wie die TCM, einen ganzheitlichen Ansatz, weshalb es mich zur TCM und damit zu Shiatsu gezogen hat. Die Shiatsu Ausbildung bringt mich seit Beginn dazu mich mit mir selbst auseinanderzusetzen.

Wer sich selbst gut kennt und helfen kann, kann auch andere besser verstehen, um ihnen zu helfen. Gerade mein eigenes Kaffee-Experiment hat mir in diesem Zusammenhang gezeigt, dass es manchmal nur wenig braucht, um eine echte Verbesserung der Lebensqualität herbeizuführen.

Umso schöner ist es daher durch diese Diplomarbeit für mich zu sehen, dass meine Erfahrung auch anderen hilft.



Johannes Tripolt

johannes.shiatsu@gmail.com Shiatsu-Raum in der Akademie für Traumatherapie, Fasholdgasse 3/3, 1130 Wien

Johannes Tripolt, 35 Jahre, Buchhandelslehre. Mittlerweile als Bürokaufmann in einem Familienbetrieb tätig. Vor einigen Jahren hat mir Shiatsu sehr geholfen wieder in meine Mitte zu finden. Über meinen damaligen Shiatsu Praktiker habe ich zur Hara Shiatsu Schule gefunden und durfte vor drei Jahren meine Reise mit den fünf Elementen beginnen. Ich freue mich schon auf die Zeit nach dem Abschluss, bin sehr gespannt was die nächsten Jahre bringen werden und hoffe, dass ich andere Menschen dabei unterstützen kann ihre Mitte wieder zu finden.



Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung + Weiterbildung + Behandlungen

> Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich. Besuche uns einfach. Wir freuen uns auf Dich.

