



ZEITLUPE

Für Menschen mit Lebenserfahrung

September 2013 Nr. 9 CHF 6.-

Tinnitus
Hilfe gegen das
Pfeifen im Ohr

Annemarie Düringer

über Theater,
Tradition und Traumrollen

Wie Mann und Frau altern

Gleich und doch
ganz anders



Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

Ihre Seiten

Gesucht

- Ein Leser sucht den Text eines Sinnspruchs, der eingangs etwa so lautet: «Jeder Mensch trägt eine Maske (...) – nur an der Fasnacht trägt er keine.»
- Eine Leserin sucht für einen Freund, einen pensionierten Bähnler, das Gedicht von Fridolin Tschudi, von dem sie nur noch weiss: «Das Statiönchen duckt sich bang, abseits vom Dorf...»

Gefunden

- Das «Träne-Lied» mit der ersten Strophe «Si rugeled und chugeled, und d Bäggli wärded nass...», das in der Juni-Zeitlupe gesucht wurde, wurde gefunden.
- «Sie war kaum 16 Sommer alt, unschuldig und nichts weiter.» So beginnt das Gedicht «Phidile» von Matthias Claudius (1740–1815), das ebenfalls in der Juni-Zeitlupe gesucht wurde.
- «Do wär eues Fränkli, guete Ma, sie hönd gad no ää Brötli gha» ist die Pointe eines Appenzeller Witzes.

- Das Frühlingsgedicht «D Schlüsselblüemli chöme wider, chlättere dür ds Börtli uuf...» wurde uns zugeschickt.
- Das Lied «Ein volles Heil» wurde von A. Lerch komponiert, die Strophen stammen aus der Feder von H.J. Breiter.

Vergriffenes

- Früher gab es ein Heftchen zum Zeichnenlernen mit dem Titel «Pünktchen, Pünktchen, Komma, Strich – und fertig ist das Clowngesicht (oder Mondgesicht)». Gibt es dieses orangefarbene Heft noch irgendwo? Es darf auch beschädigt sein. Gerne bezahle ich dafür.

Dora Tanner, Lorbeerstrasse 8, 3018 Bern

- Ich suche Märchen der Gebrüder Grimm, herausgegeben von der Schweizerischen Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte SBS (A5-Format): «Der Froschkönig», «Aschenbrödel», «Schneewittchen», «Der Wolf und die sieben Geisslein», «Der gestiefelte Kater»,

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Zeitlupe dankt Ihnen für Ihre Beiträge. Vor allem freut sie sich über Fotos, Bilder und Illustrationen. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass wir eine Auswahl treffen und Zuschriften kürzen müssen. Wir führen darüber keine Korrespondenz. Gefundene Lieder und Gedichte leiten wir gerne weiter. Wenn Sie ein gefundenes Gedicht oder Lied ebenfalls erhalten möchten, sind wir froh, wenn Sie uns zusammen mit Ihrer schriftlichen Anfrage auch ein an Sie adressiertes und frankiertes Rückantwortcouvert (Format C5) zusenden.

Zeitlupe, Ihre Seiten, Postfach 2199, 8027 Zürich, Mail info@zeitlupe.ch

«Dornröschen», «Frau Holle» und «Hans im Glück». 42 dieser Märchen besitze ich und diese acht suche ich seit bald zwei Jahren.

Ruth Sprenger, Wolfzangen 60, 8413 Neftenbach, Telefon 052 315 19 73

- Ich suche die «Zimmerli-Bibel», ein Lehrbuch aus den Jahren 1950–1970, für Mechaniker, Dreher, Werkzeugmacher.

Inserat

Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen

Schulterschmerzen zeigen sich überwiegend als sogenannte Weichteilschmerzen im Bereich der Schultergelenke, Schulterblätter und des gesamten Schultergürtels. Meist sind Muskeln, Sehnen, Gelenke oder Schleimbeutel betroffen. Häufig sind Schulterschmerzen Folgen einer falschen Haltung, von monotonen Bewegungsabläufen oder Ängsten und Stress.

Wie wirkt Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen?

Shiatsu bewirkt eine wirkungsvolle Tiefenentspannung, löst Blockaden und Stauungen im Energiefluss und schafft nachhaltig Erleichterung im Falle von muskulären, stressbedingten Verspannungen und durch Krankheit entstandene Schmerzen. Durch die Behandlungen mit Shiatsu wird ebenfalls in kurzer Zeit eine bessere Eigenwahrnehmung erreicht, die hilft, im Alltag zu spüren, wie die Spannungen auftreten und die Schmerzen vermieden werden können.

Beispiel aus der Praxis

Eine junge Frau, 22-jährig kommt mit starken Schulterschmerzen ins Shiatsu. Die Schmerzen sitzen im Schultergürtel beidseitig, strahlen nach oben durch den Nacken hinauf in den Kopf und den Rücken hinunter und blockieren teilweise die Wirbelsäule durch hef-

tige Schmerzen. Bei Behandlungsbeginn sind die Schmerzen in Nacken und Kopf unerträglich sie erkennt keine Ursache dafür. Ansonsten ist die Klientin gesund, wirkt jedoch schwach und kraftlos.

Bei Behandlungsbeginn liegt sie auf dem Rücken, der Kopf ist massiv nach rechts abgedreht. Sie hat starke Schmerzen (Skala 10), auf die Frage, nach einem Unfall, sagt sie, dass sie vor 2 Monaten gestürzt sei. Sie war damals beim Arzt, deswegen machte sie keine Verbindung zu den aktuellen Schmerzen. Die Behandlung fokussierte sich auf das Lösen der Spannungen im Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule. Die Klientin erkennt, dass dieser Sturz eine für sie traumatische Erfahrung gewesen ist, was in die Behandlung mit einbezogen wird. Bereits nach der ersten Behandlung spürt sie eine deutliche Erleichterung. In weiteren Behandlungen gleichen wir ihren geschwächten Energiehaushalt aus. Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule werden in der Tiefe entspannt, die Blockaden gelöst und auch die zugrunde liegende Emotion angesprochen. Die Lebensenergie kommt wieder in Fluss. Nach 3 Behandlungen waren die Schmerzen auf der Skala noch bei 3 und nach wenigen weiteren Sitzungen konnte die Behandlung erfolgreich abgeschlossen werden.



Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 15 73. Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.