

einen empfehlenswerten Beitrag zur Debatte um „Berührungshunger“ und Berührungssängste.

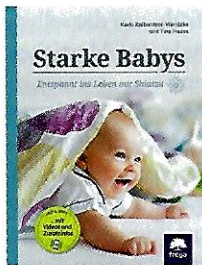
*Helmut Milz*

Karin Kalbantner-Wernicke, Tina Haase

## Starke Babys

### Entspannt ins Leben mit Shiatsu

Freya Verlag GmbH, 2018, 160 S., ISBN 978-3-99025-346-5; € 16,90. Mit Videos und Zusatzinformationen per Verlags-App



#### Inhalt

Fünf große Kapitel und eine umfassende Einführung begleiten den Leser/die Leserin durch die verschiedenen energetischen Entwicklungsstufen eines Babys innerhalb seiner ersten 18 Lebensmonate.

Auffallend übersichtlich, mit vielen Symbolen und Zwischenüberschriften, findet man sich in diesem Praxisbuch sofort zurecht. So sind zum Beispiel unter dem Piktogramm einer schematischen Landkarte Japans mit großer roter Sonne Gepflogenheiten aus dem „Land der aufgehenden Sonne“ verstreut eingearbeitet.

Alltagstipps sollen Eltern im Umgang mit ihrem Kind Sicherheit geben, etwa beim Wickeln, Tragen oder Drehen des Babys. Unter dem Begriff „Streichelmedizin“ verbergen sich Techniken, die dem Kleinen helfen, wenn es zum Beispiel schlecht einschlafen kann. Praktische Übungen für die Babys heißen „Baby Glücksgriffe“, Tipps zur Entspannung der Eltern werden in jedem Kapitel erarbeitet. Auf die beschreibende und auf Beobachtung beruhende Herkunft des Baby-Shiatsu wird näher eingegangen und darauf hingewiesen, dass Erkenntnisse aus der westlichen Forschung, vor allem aus den Bereichen Bindung und Entwicklung, in das moderne Baby-Shiatsu Einzug gehalten haben und aus Deutschland wieder den Weg zurück nach Japan finden.

Im Shiatsu, wörtlich übersetzt „Fingerdruck“, geht es neben dem Erlernen

der Technik immer auch um nonverbale Kommunikation zwischen Behandler und Behandeltem. Nach jeder exakten Beschreibung einer Übung gehen die Autorinnen auf die speziellen physiologischen Wirkungen unter der Überschrift „Das bringt es“ ein. Chancen von Baby-Shiatsu, dessen Grenzen, Pausen für das Baby und die ersten Hinweise auf Meridiane und energetische Beziehungen sind ebenso im einleitenden Teil enthalten.

Im Kapitel „Willkommen in der Familie“ wird der Leser in die Rolle eines Neugeborenen versetzt: Nach 40 Wochen im behüteten Milieu des mütterlichen Bauches steht das Baby nach der anstrengenden Geburtsphase vor unendlich vielen Herausforderungen. Um diese zu meistern, sucht das Neugeborene vor allem Geborgenheit. Rückhalt schenken, Ausgeglichenheit fördern, die Bindung innerhalb der kleinen neu entstandenen Familie zu festigen, dazu werden jeweils manuelle Techniken beschrieben. Tipps für einen ruhigen Schlaf und zum richtigen Hochheben des Babys finden sich in der Rubrik „Streichelmedizin“.

Das nächste Kapitel lässt Baby und Eltern die „Mitte finden“, das Immunsystem stärken, den Bauch und die Füße entspannen und gibt als Streichelmedizin Hilfe gegen Blähungen. Für „Mammas“ werden Übungen gezeigt, die das Stillen erleichtern und die Milchbildung fördern können.

Um Aufrichtung geht es im dritten Kapitel. Die Eltern finden Tipps zum Rücken stärken und um das Gleichgewicht zu schulen. Die „Baby Glücksgriffe“ helfen, die Wirbelsäule des Babys zu stärken, die Beine zu spüren und widmen sich insgesamt dem dorsalen Umlauf der Energie, der hier liebevoll „hintere Familie“ genannt wird und aus dem sich später die entsprechenden Meridiane Herz, Dünndarm, Blase und Niere entwickeln. In diesem Kapitel wird auch auf das etwas heikle Thema der Bauchlage eingegangen.

Die Umwelt erobern und Flexibilität üben sind die Themen der „seitlichen Familie“ mit den Meridianen Perikard, 3facher Erwärmer, Gallenblase und Leber. Dementsprechend widmet sich das vierte Kapitel neben der Flexibilität für die Eltern den Bewegungsmöglichkeiten der Babys von etwa einem halben Jahr aufwärts. Übungen helfen dem Baby die Welt zu erobern, neue Blickwinkel zu bekommen, die Balance zu finden, wirken

Asymmetrien entgegen und sollen dem Baby auch das Zahnen erleichtern.

Kapitel fünf enthält Übungen für Geschwister bzw. ältere Kinder sowie Erfahrungsberichte von Eltern.

#### Fazit

Obwohl sich das Buch in erster Linie an Eltern richtet, die die Entwicklung ihres Kindes mit den Erkenntnissen der japanischen Medizin und der westlichen Entwicklungslehre fördern möchten, stellt das Buch für jeden Leser eine Bereicherung dar. Die zahlreichen ansprechenden Fotos, Onlinevideos, Zwischenüberschriften, Zeichnungen und wiederkehrende Logos unterstützen den sprachlichen Inhalt auf gefällige Art. Das Buch spiegelt in seinem Inhalt und Layout den höflichen, respektvollen, achtsamen Umgang, der für zwischenmenschliche Beziehungen in Japan so typisch ist.

Gestaltung, Inhalt, Umgang mit dem Leser in einem Wort zusammengefasst: „liebevoll“.

Beurteilung: fünf Sterne

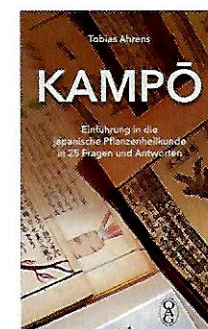
*Michaela Bijak*

Tobias Ahrens

## Kampō

### Einführung in die japanische Pflanzenheilkunde in 25 Fragen und Antworten

IUDICIUM Verlag, 2018, 174 S., ISBN 978-3-86205-127-4, € 20,00



Die Idee zu diesem Buch entstand nach einem Vortrag, den der Autor Tobias Ahrens 2015 in Tokyo für die Deutsche Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens hielt. Dr. Ahrens blickt auf Studienaufenthalte an den renommierten Fakultäten der Shanghai University of TCM und dem Oriental Medicine Research Center der Kitasato Universität in Tokyo zurück. Er kennt

renommierten Fakultäten der Shanghai University of TCM und dem Oriental Medicine Research Center der Kitasato Universität in Tokyo zurück. Er kennt