

Menstruation - Bluttage

Krafttage

Hara Shiatsu PraktikerIn

DI (FH) Michael Baierl
Budinskygasse 9
1190 Wien
+43 650 52 810 80
www.feelinghands.at





Hara Shiatsu[®] Institut
Tomas Nelissen *Let your hands
do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig.
Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.**

Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Martina Veitl (diplomierter Hara Shiatsu Praktikerin)
email: mave.shiatsu@gmx.at, Tel: 0664 750 19 413

Melanie Wojta (diplomierter Hara Shiatsu Praktikerin)
email: einalem@gmx.at, Tel: 0680 310 92 02

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Bilder: www.dreamstime.com
Titelbild: Vanessa Tiegs
(<http://vanessatiegs.com>)

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

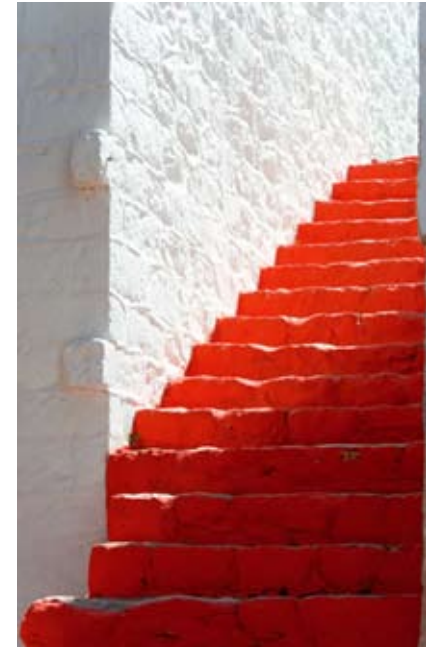
Menstruation

Die Menstruation

- o Sie finden ihre „Tage“ lästig?*
- o Sie würden am liebsten keine Menstruation mehr haben?*
- o Ihre Blutung wird von Ihnen als zu stark empfunden?*
- o Ihre Blutung kommt fast gar nicht oder unregelmäßig?*
- o Sie fühlen sich vor oder während der Periode nicht wohl?*
- o Sie haben Probleme mit Ihrem Zyklus?*
- o Sie nehmen Schmerzmittel zu Beginn des Zyklus (Krämpfe)?*

Nehmen Sie es nicht hin an Ihrem „Frausein“ zu leiden oder dadurch eingeschränkt zu sein – schlagen Sie neue Wege ein und nutzen Sie Ihre weibliche Kraft!

Diese Broschüre will Sie dabei ein Stück begleiten, Sie anregen und inspirieren neue Pfade zu betreten!



Shiatsu

Shiatsu ist Harmonie durch Berührung mit Ursprung in Japan nach Grundprinzipien der chinesischen Medizin. Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen die Meridiane (Energieleitbahnen im Körper), die Tsubos (besondere Punkte auf diesen Bahnen) und das Prinzip von Ki (Lebensenergie) im Körper.

Die/Der ShiatsupraktikerIn unterstützt den Fluss von Ki und hilft, diesen frei fließen zu lassen, indem sie/er mit den Händen, Ellbogen, Füßen oder auch Knien das Ki in den Meridianen durch Einsinken oder Haltetechniken anregt, beruhigt oder verbindet.

Ist dieser Ki-Fluss zu träge oder zu unruhig oder sogar ganz unterbrochen, fühlen wir uns müde, kraftlos, sind gereizt oder überaktiv, haben manchmal Schlafprobleme, Menstruationsbeschwerden, Verspannungen, Schmerzen, depressive Stimmung, organische Krankheiten oder viele andere Beschwerden.

Das Besondere an einer Shiatsu-Behandlung ist, dass sich die/der PraktikerIn an den individuellen Bedürfnissen des Empfängers orientiert und nicht an einem bestimmten Behandlungsschema festhält. Dadurch ist es auch möglich Wege zur persönlichen Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen und zu initiieren.

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

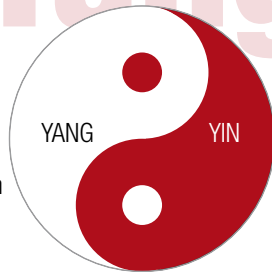
Shiatsu sensibilisiert unsere Wahrnehmung von Körper und Geist, und hilft dabei Veränderungen und Prozesse psychosomatischer Natur bewusster zu empfinden bzw. sie selbst zu beeinflussen.

Um Harmonie und Einklang in den Meridianen und im Körper sowohl zu erkennen als auch zu erreichen, stützt sich Shiatsu auf das Dualitätsprinzip der östlichen Philosophie, welches durch das Yin Yang - Zeichen verbildlicht wird - und auf das System der fünf Wandlungsphasen.

Yin und Yang

Yin und Yang repräsentieren zwei gegensätzliche Pole, die für sich alleine gesehen ohne den anderen Pol nicht existieren würden. Alle Dinge und Erscheinungen tragen ihr Gegenteil in sich und bilden mit diesem eine Einheit. Im Idealzustand vollkommener Harmonie unterstützen sie sich und gleichen sich gegenseitig aus.

YANG
hell
warm
trocken
verbrauchen
schützen



YIN
dunkel
kühl
feucht
nähren
speichern

Die fünf Wandlungsphasen

Die Lehre der fünf Elemente, oder Wandlungsphasen, ist abgeleitet aus Beobachtungen der Natur und dient zur Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt ebenso wie zwischen den einzelnen Organen innerhalb des lebendigen Körpers. Alles was eine ähnliche Energie hat, wird dem gleichen Element zugeordnet - ob Jahreszeiten, klimatische Einflüsse, Geschmacksrichtungen, Farben, Emotionen oder Organe in Lebewesen.

- Holz:** Frühling / grün / der Morgen / Wind / Zorn / Leber und Gallenblase
- Feuer:** Sommer / rot / der Mittag / Hitze / Freude / Herz, Dünndarm, 3fach-Erwärmer, Herzkonstriktor
- Erde:** Spätsommer / gelb / der Nachmittag / Feuchtigkeit / Nachdenken/ Milz und Magen
- Metall:** Herbst / weiß / der Abend / Trockenheit / Trauer / Lunge und Dickdarm
- Wasser:** Winter / schwarz, blau / die Nacht / Kälte / Angst / Niere und Blase

Der ständig fließende Kreislauf der Elemente untereinander, zeigt die Energie von Yin und Yang. Das **Holz** als kleines Yang steht für Wachstum, Ideen und deren Umsetzung und findet seine Entfaltung im **Feuer**, das große Yang, die Blüte, das Erscheinen. **Metall**, das kleine Yin, sammelt und analysiert, verdichtet und scheidet aus und es nährt das **Wasser**, das große Yin, das Innere von dem wir unsere Kraft und Energie schöpfen, unsere Sicherheit und unseren inneren Antrieb. Die **Erde** steht für die Mitte, für die Zufriedenheit, das zu Hause.



Blut und Chi: Hauptdarsteller im Schauspiel der Menstruation

Blut als Verkörperung des Yin gehört energetisch gesehen zu den Elixieren der Frauen. Für den weiblichen Körper ist Blut in anderer Weise bedeutsam als für den Mann. Eine Frau bildet jeden Monat vermehrt Blut, um einen harmonischen Zyklus und ihre Fruchtbarkeit aufrecht zu erhalten. Eine ausreichende Menge und gute Qualität spielen daher eine große Rolle für die psychische und körperliche Gesundheit.

„Bei Frauen ist das Blut die führende Kraft“ (chinesische Frauenheilkunde)

Blut ist die Mutter des Chi

Ki entspricht dem dynamischen Prinzip, Yang, und regt die Bildung des Blutes an, indem es die blutbildenden Organe mit Energie versorgt und bewegt es im Körper. Haben wir zu wenig Ki oder können es nicht verteilen, stagniert das Blut und kann nicht mehr frei fließen. Dies erfahren wir dann häufig als Schmerzen oder Klumpenbildung bei der Blutung.

Der Menstruationszyklus reguliert auch die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen, beeinflusst die Kreativität und die Intuition.

Der Zyklus wird durch eine Interaktion der Hormone gesteuert und ist so komplex, dass dadurch sehr viele Lebensbereiche beeinflusst werden und umgekehrt (Einfluss auf den Zyklus durch Licht, den Wechsel der Jahreszeiten, Reisen, familiäre Belastungen, Ernährung, Stress, Medikamente).



Die 5 Elemente

Das Blut in Bezug zu den fünf Elementen

Wandlungsphase Holz

Die Leber gilt als Hauptverantwortliche für die Menstruation, da sie das Blut speichert und reguliert. Das bedeutet, sie ist zuständig für das Auftreten und den Rhythmus der Menstruation sowie für die abgehende Blutmenge. Der freie Fluss von Blut, Ki und Emotionen ist ausschlaggebend für einen harmonischen Zyklus.

Wandlungsphase Feuer

Das Ki des Herzens aktiviert den Blutfluss und transportiert das Blut in die Leitbahnen. Über diese Leitbahnen besteht eine direkte Verbindung zwischen Herz und Uterus.

Wandlungsphase Erde

Milz und Magen sind insofern von Bedeutung, da sie durch die Nahrung und deren Verdauung einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität des Ki und des Blutes haben. Der Magen bereitet die Nahrung durch Aufspaltungs- und Reifungsprozesse für die Milz vor und diese bildet aus den reinen Anteilen das Blut. Dies gilt nicht nur für die Aufnahme von Nahrung auf materieller Ebene, sondern bezieht sich auch auf die emotionale, mentale und spirituelle Nahrung.

Wandlungsphase Metall

Auch wenn die Lunge keinen direkten Bezug zur Menstruation hat, ist sie dennoch das Hauptorgan für das Ki. Ein schwaches Atmungs-Ki führt zu einer schwächeren Blutzirkulation, und die Gebärmutter wird nicht ausreichend mit Blut versorgt. Ebenso gewährleistet eine frei fließende Metall-Energie die Fähigkeit los zu lassen und sich zu entspannen.

Wandlungsphase Wasser

Die Gebärmutter, die Eierstöcke und die Vagina liegen im energetischen Einflussbereich der Niere und daher regiert sie über Geburt, Entwicklung und Reifung des Körpers. Sie speichert die Essenz, unsere Basisenergie, wandelt diese in Ki um, und sorgt somit für die Vitalität der Organe.

Im Alten China wurde, wie auch in vielen anderen Kulturen, die Menstruation mit dem Mond in Verbindung gebracht. Sie nannten sie „Mondfluss“. Wenn das „Himmelswasser“ gereift ist kommt es zum Einsetzen der ersten Menstruation (Menarche), und eine junge Frau erreicht ihre sexuelle Reife. Dies ist in unserer Kultur durchschnittlich zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr der Fall (abhängig von Erbfaktoren und Umwelteinflüssen).

Das „Himmelswasser“ entspricht im westlich medizinischen Sinn den Sexualhormonen.

Anfangs können die Zeiträume zwischen den einzelnen Blutungen sehr schwanken, und es wird eine Weile dauern, bis sich der Monatszyklus eingependelt hat.

Der Zyklus umfasst den Zeitraum zwischen dem Tag der ersten Blutung bis zum Tag vor der darauf folgenden Regelblutung. Jede Frau hat ihren eigenen Zyklus, und auch Schwankungen sind individuell. Eine Zyklusdauer von 28-30 Tagen ist ein Durchschnittswert und Abweichungen von 1-2 Tagen sind meistens kein Anzeichen für eine Imbalance.

Die Menstruation selbst dauert durchschnittlich 3-7 Tage und es sollten nicht mehr als 80 bis 100 ml Blut abgehen – was ungefähr einem halben Glas Wasser entspricht. Gesundes Menstruationsblut ist von frischer roter Farbe, frei von Klumpen und flüssig.

Der Zyklus

In der chinesischen wie auch in der westlichen Medizin verläuft der Zyklus in 4 Phasen – wobei sich in der ersten Zyklushälfte mehr Yin-Aspekte und in der zweiten mehr Yang-Aspekte zeigen.

(postmentruelle) YIN - Zyklushälfte: Aufbau und Erneuerung von Blut und Substanz

In der Phase vom Ende der Blutung bis zum Eisprung reift im Eierstock eine Eizelle und ihre Umhüllung - der Follikel - heran. Der ansteigende Östrogenspiegel steuert den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut.

Diese Zyklusphase wird in der chinesischen Medizin als wachsendes Yin bezeichnet. Sie ist geprägt durch die Energetik des Aufbaus und der Sammlung, Aspekte des Yin. Der Körper baut nach der Menstruation Blut und Yin wieder auf.

Am 14. Tag der Aufbauphase ist der Höhepunkt der Yin-Energie erreicht und wandelt sich in Yang um. Der Follikel öffnet sich und die Eizelle wird hinaus geschwemmt: der Eisprung findet statt. Ein verbreitetes Anzeichen des Eisprungs ist eine erhöhte Absonderung von Zervixschleim, einer wässrigen, eiweißartigen Flüssigkeit.

Diese Phase wird als junges Yang oder die „Zeit der heißen Dämpfe“ bezeichnet.



In der Phase vom Ende der Blutung bis zum Eisprung reift ein Ei heran.

Der Körper bereitet sich (zumindest symbolisch) auf die Geburt eines neuen Wesens vor und befindet sich dadurch in Höchstform. Körperliche Energien werden erneuert – eine Zeit der Begeisterung, Ideen und Pläne.

Die einwirkende Yangenergie zum Zeitpunkt des Eisprunges (die Körpertemperatur steigt an) kann sich auch in einer plötzlichen Überflutung von Gefühlen zeigen.

Die Sensibilität für andere steigt an – es ist die Phase der Fruchtbarkeit, das sexuelle Begehren erreicht den Höhepunkt, die ausgeschütteten Hormone erhöhen die sexuelle Attraktivität.

(prämenstruelle) YANG - Zyklushälfte: Sammeln und Abfließen von Blut und Schleim

Die Eizelle wandert den Eileiter hinunter in die Gebärmutter. Diese Wanderung dauert ungefähr drei Tage. Wird danach die Eizelle nicht innerhalb von 12 Stunden befruchtet geht sie zugrunde.

Der zurückgebliebene Follikel entwickelt sich unter dem Einfluss eines bestimmten Hormons in den sogenannten Gelbkörper, der vor allem Progesteron bilden kann – das dominante Hormon der zweiten Hälfte. Es bereitet die Gebärmutter Schleimhaut für den Fall einer Befruchtung vor, damit sich das Ei einnisten und wachsen kann.



Menstruation

Die Menstruation

Wird das Ei nicht befruchtet, setzt ungefähr 14 Tage nach dem Eisprung die Blutung ein. Mit dem Absinken der Hormone Östrogen und Progesteron wird die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen.

Die Vollendung des Zyklus, der Höhepunkt des Yang - die Menstruation setzt ein. Es entsteht ein Loslassen und Abfließen von Blut und Yin.

Wie aus dem höchsten Yin das junge Yang entsprungen ist, so ist nun bereits der Keim für das junge Yin enthalten. Während sich die Energien des Yang nach außen entfalten, entsteht in der Frau energetisch gesehen ein nach innen gerichteter Sog, und der Zyklus setzt sich wieder mit dem wachsenden Yin fort.

Diese Zyklushälfte (eine Zeit der Vorbereitung einer neuen Geburt) beginnt durch die aufsteigende Yangenergie sehr kraftvoll und kann gut genutzt werden um Pläne und Ideen konkret zu realisieren.

Das Ende dieser Zyklushälfte wird manchmal, wegen der bereits darin enthaltenen sinkenden Aktivität (das junge Yin) als negativ oder unproduktiv empfunden und wir können in der tiefen Verbundenheit mit unserem Inneren oftmals spüren, womit wir unzufrieden sind.

Es führt zu einer Phase des Bewertens und des Nachdenkens oder auch zu gedrückter Stimmung. In dieser Zeit brechen Frauen sehr schnell in Tränen aus oder verspüren einen Drang zum „Ausmustern“ oder Hausputz. In vielen Kulturen wurde die Energetik der Menstruation bereits von Frauen bewusst zur Besinnung, Reinigung, Riten und Meditation genutzt.

Sport kann in dieser Zyklushälfte für die Bewegung von Blut und Ki sehr unterstützend wirken.

Menstruationsblut - ein Zeichen des Lebens

In der heutigen Zeit ist die Menstruation oft noch ein Tabuthema oder wird als „lästig“ empfunden. Oftmals wird mit einem Versprechen geworben, diese Unannehmlichkeit durch Hormone zu verschieben oder sogar ganz abzustellen. Es steht natürlich jeder Frau frei, diese Entscheidung selbst zu treffen, aber man sollte sich bewusst sein, dass dieser Kreislauf der Natur unser Frausein ist - der weibliche Körper reflektiert die Erde und diese Natur ist unser Leben, unsere Stärke!

Stellen wir diesen natürlichen Zyklus ein, dürfen wir uns nicht wundern wenn unser Körper seinen gesamten Energiekreislauf stoppt und dadurch Yin und Yang nicht mehr im Einklang wirken können.



Was bedeutet eine harmonische Menstruation

Viele Frauen sind der Ansicht, dass Schmerzen und Unwohlsein zu ihrem Zyklus dazugehören und Natur der Sache sind. Dem ist aber nicht so! Ein gesunder Zyklus ist zu jeder Zeit ohne Schmerzen.

Beschwerden, bei denen man von einer unharmonischen Menstruation sprechen kann, wären:

- o unregelmäßige Blutungen: Zyklusdauer kann variieren (24 bis 35 Tage)*
- o verfrühte Menstruation (Polymenorrhoe) – kürzerer Zyklus um 7-10 Tage (über einen längeren Zeitraum anhaltend)*
- o verspätete Menstruation (Oligomenorrhoe) – längerer Zyklus als 35 Tage (über einen längeren Zeitraum anhaltend)*
- o PMS (prämenstruelles Syndrom)*
- o Zwischenblutungen (Metrorrhagie)*
- o zu schwache Regelblutung (Hypomenorrhoe)*
- o zu starke Menstruation (Hypermenorrhoe)*
- o Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhoe)*
- o schmerzhafte Regelblutung (Dysmenorrhoe)*
- o Endometriose*

Grundsätzlich unterscheidet die/der Shiatsu-PraktikerIn bei der Behandlung ob es sich beim Beschwerdebild um Leere/ Kälte, Fülle/Hitze oder um Stagnation handelt. Wichtig für die/den Shiatsu-PraktikerIn ist dabei die Kenntnis bezüglich Rhythmik, Dauer, Farbe und Qualität der Menstruation.

Der Zyklus sowie unsere Blutungen sind ein Spiegel unseres gesamten Energiesystems. Nahezu alle inneren Organe sind daran beteiligt den Zyklus und die Blutung aufrecht zu erhalten. Dadurch haben wir Frauen einen direkten Kontakt zur Aktivität der Organe und zur Kraft des Blutes. Behandlungen, welche den Zyklus harmonisieren, können dadurch auf unser seelisches und körperliches Gleichgewicht positiv einwirken.

Aufgrund der Fülle an Beschwerdebildern wollen wir zwei häufig vorkommende davon heraus greifen ...



Leber Chi Stagnation - Disharmonie des Holzelements

Immer mehr Frauen leiden am prämenstruellen Syndrom (PMS). Die Symptome sind vielfältig und sehr individuell. Häufig bestimmt durch Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Nervosität, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Spannungen in der Brust und im Kopf, Migräne, Heißhungerattacken, schmerzhafte Menstruation, kalte Hände und Füße.

Die Beschwerden beginnen wenige Tage vor der Blutung und hören mit Beginn derer meistens wieder auf. Gründe für eine Disharmonie können unausgelebte Gefühle des Ärgers sein, Bewegungsmangel, psychische Überlastungen oder auch unerfüllte Sexualität.

Verbesserung durch: Bewegung die Freude macht, Kreativität fließen lassen, „Auspowern“, mindestens zwei Wochen vor der Menstruation keine tierischen Produkte essen, viel gedämpftes, grünes Gemüse zu sich nehmen, Ingwerkompressen anwenden (siehe Hausapotheke).

Das Holzelement kann unterstützt werden, wenn wir den unbefriedigten Bereichen im Leben nachspüren, ungelebte Impulse und Visionen bewusst machen, die tägliche Lebenssituation überdenken und gegebenenfalls verändern.

Kälte und Feuchtigkeit - Disharmonie von Erde und Wasser

Diese beiden Faktoren beanspruchen vornehmlich das Ki der Milz und der Niere. Sie können entweder von außen durch das Klima eindringen oder sie werden durch kalte und feuchte Nahrung im Körper kultiviert. Unter kalter und feuchter Nahrung versteht man weißen Zucker, weißes Mehl, kalte Speisen und Getränke sowie Südfrüchte. Auch Hormone, welche die Östrogenproduktion steigern begünstigen Kälte und Feuchtigkeit. Die Auswirkungen können sein: Abgeschlagenheit, Aversion gegen Kälte, Libidoverlust, Unfruchtbarkeit durch Kälte im Unterleib, Ängste, Durchfall.

Verbesserung durch: Leichte aber regelmäßige Bewegung mit Achtsamkeit auf die Atmung (z.B. Yoga). Wärmende Nahrung wie Miso-Suppe (siehe Hausapotheke) – vor allem in der ersten Zyklushälfte. Kälte produzierende Nahrungsmittel stark reduzieren oder ganz vermeiden. Salzkompressen anwenden (siehe Hausapotheke).

Die Elemente Erde und Wasser können gestärkt werden durch Qualitäten der Sicherheit und Stabilität. Genuss und Zufriedenheit sollten in unserem Leben Platz finden. Einfach die Seele baumeln lassen und schöne Stunden genießen, sodass Zufriedenheit und innere Wärme entstehen können.

„Heute erde ich mich, indem ich die Füße ganz bewusst auf den Boden stelle und der Erdanziehungskraft nachspüre. Nun visualisiere ich, dass aus meinen Füßen Lichtwurzeln in die Erde wachsen – bis diese an einem orange-roten See ankommen und diese orange-rote Farbe aufnehmen.“

Ich spüre die Farbe in mir aufsteigen und egal wo ich stehe oder wohin ich gehe, bin ich heute verbunden mit der Energie und Stärke, die mir Mutter Erde über diese Lichtwurzeln gibt.“

Hausapotheke

Praktische Anwendungen & Ernährung

Ingwerkomresse

Ziel einer Ingwerkomresse ist es, im stagnierten Bereich (in diesem Fall im Unterleib) die Zirkulation des Blutes und Körperflüssigkeit anzuregen, zu öffnen und abzuleiten.

Zubereitung:

Daumengroßes Stück frischen Ingwers grob raspeln (ungeschält) – in ein Baumwoll- oder Leinentuch geben und zu einem kleinen Säckchen binden. Ca. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen – auf kleinster Flamme stehen lassen – das Ingwersäckchen in das (nicht kochende) Wasser geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und überschüssiges Wasser mit einem Holzlöffel aus dem Säckchen pressen.

Ein od. mehrere Handtücher in mehreren Lagen (je nach Hitzeempfindlichkeit – Vorsicht die Haut nicht verbrennen!) auf den Unterbauch legen, darauf die heiße Ingwerkomresse, darauf wieder ein Handtuch. Wenn die Komresse etwas abgekühlt ist, erneut im heißen (nicht kochenden) Wasser erwärmen. Die Dauer der Behandlung sollte ca. eine halbe Stunde sein.



Salzkomresse

Ziel ist es das übermäßige Yin, Kälte und Feuchtigkeit, im Unterleib zu erwärmen und zusammen zu ziehen, und in Yang umzuwandeln. Salz kann gut Hitze für längere Zeit speichern.

Zubereitung:

Etwa 250g Salz in einer Pfanne erhitzen und auf einem Baumwoll- oder Leinentuch gleichmäßig, nicht zu dünn, verteilen (ca. 0,5 cm) und das Tuch einschlagen. Falls es zu heiß ist, ein zweites (Hand)Tuch darüber schlagen (Vorsicht, die Haut nicht verbrennen!). Komresse auf den Unterbauch oder unteren Rücken legen und wirken lassen.



Ernährung

Misosuppe

Stärkt das Element Erde, nährt das Blut und die Essenz, und bringt lang anhaltende Wärme in den Körper.

Zubereitung:

Verschiedene Gemüsesorten wie Karotten, Zwiebel, Kohl, Broccoli in Wasser bei mäßiger Hitze weich kochen – vom Herd nehmen – eine Tasse voll Suppe entnehmen und darin das Miso (Menge nach Geschmack) anrühren, bis es sich völlig aufgelöst hat. Diese konzentrierte Brühe in die Suppe einrühren. Wichtig: nun die Suppe nicht mehr aufkochen, da das Miso sonst seine Vitalstoffe einbüßt! Auch Tofu und Algen sind traditionelle Zutaten einer Misosuppe, und können je nach Geschmack beigefügt werden.

Ernährung

Aufgestautes Wasser im Zellgewebe des Körpers zeigt einen zu hohen Salzgehalt der Nahrung. Frau fühlt sich vor oder während der Menstruation schwer und aufgeschwemmt. Niedergeschlagenheit und besondere Reizbarkeit können Folgen davon sein. Es wäre sehr hilfreich, vor der Blutung salzarm zu essen bzw. auf stark salzhaltige Nahrungsmittel zu verzichten.

Stark raffinierte Lebensmittel (weißer Zucker, weißes Mehl) sowie tierisches Eiweiß (Fleisch und Wurstwaren) meiden und Kaffee und Milchprodukte reduzieren! Am leichtesten verdaut und aufgenommen werden pflanzliche Eiweiße. Sie sind enthalten in Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen, Bohnen und in Ölpflanzen, wie alle Arten von Nüssen und Körnern.

Kochen Sie Gemüse nicht zu stark, denn es verliert sonst seine Nährstoffe, wenn das Kochwasser weg geschüttet wird - besser: dünsten. Vollkornprodukte haben den Vorteil, dass sie ihre Proteine, Vitamine und Mineralien beibehalten. Raffinierte Weißmehlprodukte dagegen bestehen hauptsächlich nur noch aus Stärke. Vermeiden Sie am Abend große Mahlzeiten zu essen, denn zu dieser Tageszeit ist die Verdauungstätigkeit am geringsten, und schlechter Schlaf kann eine Folge davon sein.



Übungen

Heilkräuter

Wichtig ist eine gute Qualität der Kräuter (Bioläden, Reformhaus, Apotheke). Kräuter wirken durch ätherische Öle, die sich mit der Zeit verflüchtigen. Dadurch ist auch eine gute Lagerung notwendig: nicht zu große Mengen auf einmal kaufen, die Tees in geschlossenen lichtgeschützten Behältnissen aufbewahren.

Unterstützend in der Yin-Phase

(erste Zyklushälfte):

Himbeerblätter, Hagebutten,
Schwarze Johannisbeere

Unterstützend in der Yang-Phase

(zweite Zyklushälfte):

Frauenmantel

Menstruationsschmerzen:

Beifuß,
Schafgarbe, Melisse, Kamille,
Frauenmantel, Gänsefingerkraut

Sitzbad: Schafgarbe, Melisse, Lavendel

Menstruationsanregend: Petersilie (kann helfen die Menstruation in Gang zu bringen und eine zu schwache Blutung zu verstärken), Rosmarin, Salbei (nicht bei Schwangerschaft und Stillenden)



Weiterführende Informationen

interessante Internetseiten

www.menstruationsshuette.at
www.rotermond.de
www.schwarzmondfrauen.de

Alternativen zu Tampons und Binden

www.mondtasse.at
www.meluna.eu
www.mohrenapo.at

Bücher

- Zu den Quellen weiblicher Kraft - Andrea A. Kaffka
- Frauenkörper, Frauenweisheit - Dr. med. Christiane Northrup
- Naturheilkunde in der Gynäkologie - Rina Nissim
- Der Schein des Mondes auf dem Wasser - Xiaolan Zhao
- Das Myom-Kochbuch. Für eine hormonfreie Ernährung - Gudrun Brachhold

Kräuter

Mohren-Apotheke, Wipplingerstrasse 12, 1010 Wien, www.mohrenapo.at

Schon einmal gehört, dass...

... das Wort *Menstruation* aus dem Griechischen „*menus*“ stammt, was mehrere Bedeutungen hatte, wie *Mond* und *Kraft* aber auch von „*men*“ *Monat*?

... dass in der Mythologie der nordische Gott *Thor* durch die Flut des *Wimur* (Fluss aus Menstruationsblut der Riesin *Gjalp*) musste, um das magische Land der Erleuchtung und das ewige Leben zu erreichen?

... die alten Griechen Menstruationsblut mit Wein mischten um spirituelle Kraft zu erlangen?

... Indianer in Nordamerika menstruierende Frauen als „*wakan*“ betrachten, was soviel wie „*heilig*“ heißt?

... die Gebärmutter im alten China als „*Himmlischer Palast*“ bezeichnet wurde?

...in Indien die Menstruation als „*Blume*“ oder „*Blüte*“ bezeichnet wird?

... bei altorientalischen Kulturvölkern, die unter freiem Himmel lebten, die Fruchtbarkeitsfeste auf die Mondphasen abgestimmt wurden?

... bei Nomadenfrauen, die unter freiem Himmel schlafen, der Zyklus absolut synchron verlaufen soll? Die Frauen menstruieren am gleichen Tag und haben im selben Monatszeitraum den Eisprung.

... es möglich ist aus Menstruationsblut Stammzellen zu gewinnen?

... es der Forschung erst in jüngerer Zeit gelang, jenes Hormon aufzustöbern, das als Bindeglied zwischen Eierstock und Körpergewicht fungiert. Balletttänzerinnen und Sportlerinnen, welche die Fettdspots ihres Körpers stark reduzieren, leiden oft an Zyklusstörungen und Ausbleiben der Regel.

... unter Stress Endorphine den Eierstock ruhig stellen (womit sich naturwissenschaftlich erklären läßt, wieso Kränkungen, Stress und Belastungen Hauptursachen für Zyklusunregelmäßigkeiten sind)?

... Flugbegleiterinnen oft an Hormon- und Zyklusstörungen leiden, da sie auf Langstrecken mehrere Zeitzonen durchfliegen, Wobei hier auch noch der Faktor Licht eine wichtige Rolle spielt?

