

WENN DAS FRAUENBLUT ERSTARRT

HARA SHIATSU BEI AMENORRHÖ

Alexandra Udovicic
Corina Horvath



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

QUELLEN

Christine Li und Ulja Krautwald; Der Weg der Kaiserin

Manuela Kloibhofer; Frauenblut

Ansgar Römer; Chinesische Medizin in der Gynäkologie und Geburtshilfe

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu; Das Buch der chinesischen Heilkunst

Jane Lyttleton; Fertilitätsstörungen behandeln mit Chinesischer Medizin

Florian Ploberger; Psychologische Aspekte in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dtv-Atlas Akupunktur

Ricarda Schober-Doneiser; Praktikum für Frauenheilkunde

Onlinequellen

http://www.shiatsu-pabersath.at/wp-content/uploads/2016/06/10BR_menstruation.pdf

<https://www.zavamed.com/de/amenorrhoe.html>

<https://www.geo.de/geolino/mensch/21148-rtkl-frauensprueche-zitate-starker-frauen-die-inspirieren>

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Alexandra Udovicic, Corina Horvath*. Betreut von: *Susanne Schiller*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2024, *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.

DAS THEMA MENSTRUATION IST WELTWEIT EIN TABU, NICHT NUR IN DER WESTLICHEN GESELLSCHAFT

Das Wort „Tabu“ hat jedoch zwei scheinbar widersprüchliche Bedeutungen, die aus dem Polynesischen stammen. Es bedeutet sowohl „heilig“ und „geschützt“ als auch „unrein“ und „verboten“. Heutzutage wird aber alles dafür getan, um die Menstruation so diskret und hygienisch wie nur möglich, zu beseitigen. Dafür werden Tampons in allen Größen und immer saugfähigere Slipeinlagen und Binden erfunden. Selbst Verhütungsmittel, die eine Hormonentzugsblutung hervorrufen, werden angeboten, um die nervige monatliche Regelblutung zu stoppen.

Das Wichtigste in Bezug auf die Menstruation für Frauen sind Sicherheit und Reinheit, denn ein Blutfleck auf der Hose wird als ebenso schrecklich empfunden wie die Angst vor unangenehmem Geruch. Die Werbung basiert auf der kulturellen Vorstellung, dass Blut schmutzig und unangenehm sei. Obwohl ohne Frauenblut menschliches Leben nicht möglich wäre. Denn Frauenblut ist Nichts, vor dem wir uns ekeln müssten oder das uns beschmutzt, im Gegenteil, es ist Ausdruck gesunder weiblicher Lebenskraft, Träger der Seele und Inbegriff des Lebens.

Eine regelmäßige Menstruationsblutung spiegelt auch den Gesundheitsstatus einer Frau wider und ermöglicht neues Leben.

Doch was, wenn das Frauenblut erstarrt und nicht mehr richtig fließen kann?

DER BEGRIFF AMENORRHÖ

Bei der Amenorrhö kommt es zum Ausbleiben der Monatsblutung über einen Zeitraum von mindestens drei aufeinanderfolgenden Menstruationszyklen bei Frauen im reproduktiven Alter. In der Schulmedizin wird zwischen der primären und sekundären Amenorrhö unterschieden. Man spricht von der primären Amenorrhö, wenn die Menstruation gar nicht erst eintritt (Menarche bleibt aus) und von der sekundären Amenorrhö, wenn sie mehr als drei Monate ausbleibt. In dieser Arbeit wird nur die sekundäre Amenorrhö beleuchtet. Amenorrhö kann eine Vielzahl von Ursachen und sowohl medizinische als auch psychologische Auswirkungen mit sich bringen.

Es ist ein Zustand, der nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt, sondern auch ein Marker für zugrunde liegende gesundheitliche Probleme.

Die genaue Anzahl der betroffenen Frauen ist schwer zu eruieren, da sich der Menstruationsstatus von vielen Betroffenen auch schnell wieder ändern kann. Deutschlandweit haben etwa 1,5 bis 3 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter keine Menstruationsblutung im Sinne einer Amenorrhö. An sich ist Amenorrhö keine Erkrankung, sondern ein Symptom für zahlreiche verschiedene mögliche Grunderkrankungen. Deshalb ist es wichtig, sich beim Ausbleiben der Regelblutung gründlich untersuchen zu lassen, um die Ursache dafür festzustellen und richtig zu behandeln.

Während die moderne Medizin eine Reihe von diagnostischen Werkzeugen und Therapien zur Verfügung stellt, um Amenorrhö zu behandeln, hat die Traditionelle Chinesische Medizin ebenfalls eine lange Geschichte in der Behandlung von Menstruationsstörungen, einschließlich Amenorrhö.

DIE WICHTIGSTEN URSACHEN

In der westlichen Medizin werden Ursachen für das Ausbleiben der Menstruationsblutung oft mit seltenen Fehlbildungen oder Funktionsstörungen der Geschlechtsorgane, Nebennieren und Schilddrüse in Verbindung gebracht. Faktoren wie Unterernährung, Magersucht, intensiver Leistungssport sowie Mangel an Eisen, Vitamin B und Mineralstoffen können ebenfalls eine Rolle spielen.



Die Chinesische Medizin beschreibt als wesentliche Ursachen von Störungen und Dysfunktionen bei der Frau: äußere Faktoren wie Kälte, Feuchtigkeit und Hitze, körperliche Arbeit und Belastung, übermäßige Emotionen wie Wut, Sorgen und Schock, Folgen von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Ernährungsfehler, Folgen von Operationen, Einnahme hormoneller Verhütungsmittel oder unzureichende oder übermäßige sexuelle Aktivität. Doch fangen wir zu Beginn an.

WAS IST EIGENTLICH MENSTRUATIONSBLUT?

IN DER TCM GILT BLUT ALS LEBENSSAFT UND WICHTIGER ENERGIETRÄGER.

Menstruationsblut ist das nährstoffreichste Blut des weiblichen Körpers: reich an Vitaminen, Eiweißstoffen, Kupfer und Eisen. Denn es ist eigentlich nicht reines Blut, sondern es besteht aus Gebärmutter Schleimhaut, Zervixschleim, Vaginalsekret und Blut. Im Unterschied zu „normalen“ Blut gerinnt es nicht, da in der Gebärmutter Stoffe produziert werden, die eine Gerinnung verhindern. Immerhin soll es bei einer Befruchtung als Niststätte für den Embryo dienen. Ausgiebige Mengen an Blut und Qi verbessern die körperliche Substanz und machen uns sowohl physisch als auch psychisch widerstandsfähiger.

Sind Blut und Qi ausreichend vorhanden und fließen ungehindert, wird das Gewebe gut versorgt und die Gesichtshaut weist eine gesunde Farbe auf. Gesundes Qi erfordert Ruhephasen, Bewegung und körperliche Flexibilität. Die Ernährung und Art der Verdauung sind entscheidend, wenn neues Blut gebildet werden soll. Lebensmittel wie Fleisch und Geflügel und Brühe oder Suppe, die aus Knochen hergestellt wird, bilden aus chinesischer Sicht Blut. Doch die Ernährungsweise alleine ist nicht ausschlaggebend.

PSYCHOSOMATIK DER TCM IN BEZUG AUF DIE MENSTRUATION

In der TCM wird jedem Organ eine spezielle emotionale Aktivität zugeordnet: das Herz gehört zur Freude und Hysterie, die Leber gehört zum Zorn, die Milz gehört zur Sorge und Nachdenklichkeit, die Lunge zur Trauer und Kummer und die Niere gehört zur Angst und Schock. Emotionen werden als normale physiologische Antwort auf die äußere Umwelt gesehen und verursachen normalerweise keine Krankheiten. Werden diese jedoch so stark, dass sie unkontrollierbar sind, kommt es zu einem Ungleichgewicht von Yin und Yang und es kann langfristig gesehen zu Krankheiten führen. Besonders interessant für uns, sind die Emotionen der Leber, Milz und der Niere, da diese Meridiane einen besonderen Einfluss auf die Menstruation haben. Grübeln, Schock und Angst oder Wut können dazu beitragen, dass die Menstruation nicht mehr regelmäßig eintritt.

Wie sich verliebt sein und sich frei fühlen auf das Frauenblut auswirken können...

KLIENTIN K.

Klientin K. ist 33 Jahre alt, lebt alleine in einer Wohnung und führt selbstständig ihr Kosmetikstudio. Das war jedoch nicht immer so. Lange Zeit war K. verheiratet und lebte gemeinsam mit ihrem Ehemann in einem neu gebauten Haus. Das Thema Periode und Kinderwunsch beschäftigt sie schon seit 2016, als sie die Pille abgesetzt hat. Zwei bis drei Jahre lang hatte sie eine Zyklusdauer von ca. 150 Tagen. Von 2019-2022 war keine natürliche Regelblutung möglich, wenn dann wurde diese durch eine Hormontherapie ausgelöst. Da der Kinderwunsch so groß war, startete sie insgesamt vier Versuche in einer Kinderwunschklinik. Mit Clomifen, ein Medikament, welches die Eizellreifung an den Eierstöcken auslöst. Sie hatte aber oft das Gefühl, dass der Kinderwunsch bei ihrem Mann nicht so stark war, da er bereits ein Kind hat.

Klientin K. hat in der Zeit Heilmassagen, Akupunktur, Globuli, Tropfen, Kapseln, Tabletten, Wickel, Bäder und Tees ausprobiert – leider erfolglos.

Da es in ihrer Ehe mehrere Monate nicht gut gelaufen ist, wollte K. auf Zeit und Probe aus ihrem gemeinsamen Haus ausziehen. Was ist passiert? Im Dezember 2022 ist sie für zwei Monate ausgezogen und bekam nach über drei Jahren Amenorrhö zwei Mal in Folge ihre Regelblutung mit einer Zyklusdauer von 28 Tagen. Im Februar 2023 ist sie wieder in das Haus eingezogen und die Periode ist wieder ausgeblieben. Im Juli 2023 ist K. endgültig aus dem Haus ausgezogen und hat sich von ihrem Ehemann getrennt. Kurze Zeit danach hat sie sich in einen neuen Partner frisch verliebt – seither hat sie einen regelmäßigen Zyklus, trotz Untergewicht. K. sah das Haus immer als „Klotz am Bein“ und sie fühlte sich einfach nicht mehr wohl, sie wollte immer alles kontrollieren, hatte immer alles geplant und war nie „frei“. Klientin K. ist ein ideales Beispiel dafür, wie stark positive Emotionen auf die Menstruationsblutung einwirken können.

Wir Shiatsu Praktiker:innen haben die Möglichkeit mit unterschiedlichen Zugängen die emotionale Stabilität der Klient:innen zu fördern und somit den allgemeinen Gesundheitszustand zu stärken.

DYSFUNKTIONEN IN DEN FÜNF-ELEMENTEN IM BEZUG AUF AMENORRHÖ

HOLZ-ELEMENT

Eine der wichtigsten Rollen bei der Regulation der Menstruation im Shiatsu wird vor allem der Leber zugeschrieben, welche dem Holz-Element zugeteilt ist. Die Leber speichert das Blut und sorgt für eine gleichmäßige Verteilung des Qi im Körper. Sie ist auch für die Freisetzung von Blut verantwortlich und hat daher einen engen Zusammenhang mit der Regelblutung, da sie auch die Gebärmutter mit Blut versorgt und eine entscheidende Rolle bei der Einleitung der monatlichen Menstruation spielt. Die Leber gibt das Blut an den Ren Mai und den Chong Mai weiter, zwei wichtige Meridiane im Körper, die eng mit dem weiblichen Fortpflanzungssystem verbunden sind. Die harmonische Zusammenarbeit zwischen Leber, Nieren und Milz ist entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Menstruationszyklus und einer guten allgemeinen Gesundheit.

AMENORRHÖ DURCH LEBER-QI-STAGNATION

Stress und die dadurch entstehende Gefühle wie Frustration oder psychische Belastung werden für uns Shiatsu Praktiker:innen im Körper als Leber-Qi-Stagnation erkannt.

Da der Leber-Meridian durch das Becken und insbesondere durch die Fortpflanzungsorgane, verläuft, können die Vorgänge des Zyklus leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Ein ungehinderter Fluss des Leber-Qi ist für verschiedene Vorgänge des normalen Menstruationszyklus unentbehrlich.

Tsubos bei Leber-Qi-Stagnation

Le 3, 3E 6 und Le 14: Beruhigen die Leber, bewegen das Qi und beseitigen die Stagnation

Hk 6: Bewegt das Leber-Qi und beruhigt den Geist

Ren Mai 4, Ren Mai 6: Bewegen das Qi im Unteren Erwärmer und stärken den Uterus

Mi 4 und Hk 6: Regulieren den Chong Mai



KLIENTIN T. / BEGLEITET VON ALEXANDRA

Klientin T. ist 28 Jahre alt und arbeitet im Bereich Grafikdesign, zusätzlich ist sie selbstständig tätig und pendelt oft zwischen Wien und Linz. Ihre Arbeitssituation möchte sie bald ändern, da das ständige Pendeln immer mehr zur Belastung wird. Außerdem ist T. verlobt und hegt den Wunsch in naher Zukunft Kinder zu haben.

Das Thema Menstruation beschäftigt T. seit Langem. Seit ihrem 16. Lebensjahr, als sie ihre Menarche erhielt, hat sich ihr Zyklus nie richtig eingependelt und sie erlebte lange Zyklen über mehrere Monate hinweg. Wenn ihre Periode schließlich eintraf, war sie sehr schmerzhaft und führte zu Erbrechen und Schwindel und dauerte insgesamt zwei Wochen. Auch eine Hormoneinnahme kommt für T. nicht in Frage, da sie nach dem Versuch des Hormonrings insgesamt über einen Monat lang ihre Periode hatte.

Besonders interessant war die Familienhistorie von Klientin T. in Bezug auf das Thema Menstruation. Die Menstruation wurde von ihrer Mutter als Tabuthema angesehen und T. fühlte sich nie wirklich wohl dabei, sich mit ihrer Mutter darüber auszutauschen. Interessant dabei ist, dass die Mutter selbst unter Amenorrhö litt und dachte, sie könne nicht mehr schwanger werden. Außerdem leidet die Schwester von T. unter dem MRKH-Syndrom und wurde ohne Gebärmutter geboren, weshalb sie auch keine Menarche erleben kann.

Die Behandlungsansätze

Ich lernte die Klientin als eine sehr aufgeschlossene und neugierige Person kennen. Als ich sie genauer betrachtete ist mir ein blasses Gesicht aufgefallen mit einer leichten grünlichen Verfärbung um den Mund herum. Als ich nach der Ernährung der Klientin gefragt habe, berichtete sie mir, dass sie Vegetarierin sei aber oft unter Blähungen und Verstopfungen litt. Außerdem ist mir eine schiefe Schulterstellung – welche auf ein stagniertes Holz, genauer gesagt auf einen stagnierten Gallenblasen-Meridian hindeutet. Bei den ersten Berührungen fiel mir die kalten Hände und Füße auf und daraufhin erzählte mir T., dass ihr oft kalt ist vor allem in den Händen, Füßen und Gesäß.

Ich arbeitete erstmalig im Holz-Element mit dem Fokus das Leber-Qi zu bewegen. Nach der dritten Behandlung entschied ich mich zusätzlich den Unterbauch mit Hilfe einer Moxa-Box zu moxen um Wärme in Unterleib zu bringen, konzentrierte mich aber weiterhin auf das Holz-Element und das allgemeine Qi in Bewegung zu bekommen. An zwei Behandlungen entschied ich mich den Chong Mai zu behandeln, um die Blutproduktion anzukurbeln. Zusätzlich zu den Shiatsu-Behandlungen war T. bei einer TCM-Praktikerin, die ihr Kräuter verschrieben hat, um die Periode zu erhalten. Schlussendlich hat T. ihre Menstruation wieder erhalten.

Das Feuer-Element in der TCM wird mit dem Herzen assoziiert. Ein Ungleichgewicht im Herz-Qi kann ebenfalls zu Menstruationsstörungen führen, insbesondere wenn es zu übermäßiger Hitze im Körper kommt. Diese Hitze kann aufgrund ständiger scharfer Nahrungsmittel wie Chili, Knoblauch, Alkohol und Kaffee entstehen. Dies kann zu Symptomen wie Hitzegefühlen, Herzklopfen und Unruhe führen, die den Menstruationszyklus beeinträchtigen können.

KLIENTIN K. / BEGLEITET VON CORINA

Klientin K. ist 28 Jahre alt und arbeitet als Texterin in einer Werbeagentur und ist in einer Partnerschaft. Sie hat davor die Ausbildung zur Pädagogin gemacht, doch wollte diesen Beruf nicht ausüben. Sie leidet schon immer an starken Kopfschmerzen bzw. Migräne. Es ist selten, dass ihr kalt ist, aber ihre Extremitäten fühlen sich ständig sehr kalt an. Sie empfindet die Menstruation als „schmutzig“ und „nervig“. Seit 2019 hatte sie Unregelmäßigkeiten bei ihrer Menstruation und seit April 2023 hat sie keine Regelblutung mehr. Sie braucht sehr viel Routine und plant alles in ihrem Leben. Selbst Sport wird exzessiv betrieben und sie ernährt sich vegetarisch. Klientin K. tendiert zu „Overeating“ und sieht Essen sehr oft als Belohnung. Sie neigt zu einer trägen Verdauung, manchmal sehr schmerzhaft und leidet unter Hämorrhiden. Wir haben sie gleich zu Beginn der zehn Behandlungen zu unserer Frauenärztin und TCM-Ärztin für einen Hormonstatus geschickt, bei dem keine Auffälligkeiten gefunden wurden.

Die Behandlungsansätze

Bei ihr trifft die Aussage „Wir müssen vom Kopf in den Bauch“ zu 100 Prozent zu. Ich hatte von Anfang an das Gefühl, dass Kontrolle ein großes Thema bei ihr ist. Ihre Finger waren bei allen Behandlungen immer total angespannt und ihre Augen haben im geschlossenen Zustand gezittert. Die Feuer-Wasser-Achse sowie das Metall-Element, besonders der Lungen-Meridian, waren tendenziell auffällig. Ihre Zunge weist eine Blutstagnation und einen Lungen-Yin-Mangel auf. Das Leber-Feuer frisst das Blut weg und es kommt zu einem Säfte-Mangel. Ich habe viel in der Feuer-Wasser-Achse und im Metall gearbeitet aber auch Milz genährt und versucht das Yin aufzubauen.

Unterstützend habe ich mit der Moxa-Box auf den Nieren gearbeitet, sowie Ampuko und die Sondermeridiane Chong Mai und Bao Mai behandelt. Das Interessante war, nachdem sie die Nachricht von ihrer Frauenärztin bekommen hat, dass hormonell alles in Ordnung sei und sie auch weniger Stress in der Arbeit hatte, ist ihre Monatsblutung nach über sieben Monaten und sechs Shiatsu Behandlungen wieder zurückgekehrt.

ERD-ELEMENT

Das Element Erde im Fünf-Elemente-System ist mit der Milz und dem Magen verbunden. Das zentrale Thema hierbei ist die Verdauung. Dies bezieht sich aber nicht nur auf die Nahrung, sondern auch auf soziale, intellektuelle und emotionale Einflüsse. Ein Mangel an Erd-Energie kann durch eine unpassende Nahrung erzeugt werden, wie zu viel Zucker und schnelles Essen. Dies führt zu viel Feuchtigkeit im System und reduziert damit die Verdauungskraft und vermindert die Qualität des Blutes. Aber auch Grübeln überlastet die Milz, welches vergleichbar mit organischem Müll ist. Das führt zu Trägheit und einem Festhalten an vergangenen Ereignissen anstatt im Hier und Jetzt zu leben.

Eine unzureichende Nährstoffversorgung kann dazu führen, dass der Körper nicht genügend Energie hat, um den Menstruationszyklus aufrechtzuerhalten. Die Milz ist für die Umwandlung von Nahrungselementen in Blut und Qi verantwortlich, der lebenswichtigen Energie des Körpers. Sie transportiert die Substanzen, indem sie die Muskeln und Organe, einschließlich des Uterus, mit Qi versorgt. Die Milz leitet auch das Blut und hält es in den Bahnen, was bedeutet, dass sie den ordnungsgemäßen Fluss und die Verteilung des Blutes im Körper unterstützt.

Dies ist entscheidend für eine gute Gesundheit und ein reibungsloses Funktionieren des Fortpflanzungssystems, einschließlich des Uterus während der Menstruation. Eine starke und gesunde Milzfunktion ist daher von großer Bedeutung für die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Menstruationszyklus und einer guten allgemeinen Gesundheit.



AMENORRHÖ DURCH BLUTMANGEL

Als Blutmangel wird ein Zustand beschrieben, bei dem es an ausreichender Menge und Qualität von Blut und Qi im Körper mangelt. Die Behandlung von Amenorrhö durch Blutmangel in der TCM zielt darauf ab, das Blut zu nähren, den Blutkreislauf zu fördern und das Yin-Yang-Gleichgewicht wiederherzustellen. Dazu können verschiedene therapeutische Ansätze wie Akupunktur und Akupressur, Kräutermedizin, Ernährungsumstellungen und Lebensstiländerungen eingesetzt werden.

Tsubos bei Blutmangel

Lu 7 + Ni 6: Regulieren den Zyklus und nähren Yin und Blut

Ren Mai 4: Nährt das Blut

Ni 13: Verbindung zum Chong Mai und wirkt stärkend auf den Uterus

Le 8, Ma 36, Mi 6: Tonisieren Qi und Blut

Bl 20, Bl 23: Nähren das Blut

AMENORRHÖ DURCH FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIMANSAMMLUNG

In der TCM wird Schleim als eine bedeutende und häufige Ursache verschiedener Krankheitsbilder angesehen. Die Verarbeitung der Flüssigkeiten hängt hauptsächlich von der harmonischen Funktion des Milz-Qi, Lungen-Qi und des Nieren-Yang ab. Ist einer dieser drei Funktionskreise in dieser Funktion beeinträchtigt, wandeln sich die angesammelten Flüssigkeiten in Schleim um, dieser wird als ein Yin-Pathogen betrachtet und als Fortsetzung von Feuchtigkeit angesehen. Er besitzt ähnliche Eigenschaften wie Feuchtigkeit, jedoch ist er schwerer, zäher, trüb oder verhärtet und neigt dazu, Blockaden im Körper zu bilden. Er kann überall im Organismus auftreten, dabei verschiedene Beschwerden verursachen und sogar zum Ausbleiben der Menstruation führen. In einigen Fällen ist die Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim einfach das Ergebnis einer übermäßig fettreichen, zuckerhaltigen oder milchhaltigen und kühlen Ernährung und ist oft im Zusammenhang mit Adipositas zu beobachten oder zumindest mit einem Hang zu schneller Gewichtszunahme. Durch verschiedene Lebensmittel wie Zucker, tierisches Fett wird die Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim herbeigeführt.

Deswegen müssen bei Schleimerkrankungen Nahrungsmittel wie Fleisch, Alkohol, Milchprodukte, Süßes und Fettiges drastisch reduziert werden.

Tsubos bei Feuchtigkeit und Schleim

Mi 6, Mi 9 und BI 22: Lösen Nässe auf

Ma 28 und Ma 27: Lösen Nässe im Unteren Erwärmer

Ren Mai 6: Bewegt das Qi im Abdomen

Gb 41 und 3E 5: Regulieren den Dai Mai

Ren Mai 12: Tonisiert die Milz und löst Nässe auf

Ren Mai 9: Fördert die Umwandlung der Flüssigkeiten

Ma 40: Löst Schleim auf

KLIENTIN E. / BEGLEITET VON ALEXANDRA

Klientin E. ist 26 Jahre alt, arbeitet als Pharmazeutin, ist Single und hat keine Kinder. Sie leidet unter einer stark unregelmäßigen Blutung, die manchmal sogar ganz ausbleibt. Bevor die Menstruation eintritt, verspürt sie PMS-Symptome wie launisch sein und Verdauungsstörungen. Das Menstruationsblut selbst ist am Anfang dunkelrot bis bräunlich und die Regelblutung dauert meist fünf Tage an. Oft ist der Klientin heiß, sodass sie schnell schwitzt, jedoch hat sie trotzdem kalte Füße und Hände und ein kaltes Gesäß. Manchmal leidet sie an Einschlafproblemen, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen. Außerdem hat die Klientin seit Jahren mit Übergewicht zu kämpfen. In ihrer Freizeit genießt sie Spaziergänge, Sport macht die Klientin keinen.

Die Behandlungsansätze

Ich arbeitete primär mit Holzbehandlungen und vielen Rotationen. Außerdem waren die Schleimbagger-Punkte (Mi 7) besonders interessant. Als Hausaufgabe sollte die Klientin kühle und feuchte Nahrungsmittel vermeiden und mehr sportliche Aktivitäten in ihren Alltag integrieren. Außerdem sollte sie Ingwerkompressen mindestens eine Woche vor der geplanten Regelblutung auf ihren Unterleib legen. Die Ernährung konnte sie schnell umsetzen nur an Wochenenden, an welchen sie viel unternommen hat, fiel es ihr schwer. Auch die Ingwerkompressen wurden gut umgesetzt und wurden als sehr angenehm empfunden. Nach der fünften Behandlung bekam die Klientin ihre Menstruationsblutung und hatte einen Zyklus von 30 Tagen.

Dieser war am Anfang schmerzhaft. Da sie aber am selben Tag als ihre Periode eingetroffen ist, bei mir bei der Behandlung war, waren die Schmerzen nach der Behandlung verschwunden. Nach der achten Behandlung fing die Klientin an Workouts zu Hause zu betreiben und meldete sich sogar bei einer Dating-App an, obwohl sie sich vorher unsicher war.

METALL-ELEMENT

Die Lunge und der Dickdarm sind die Organe, die dem Metall-Element zugeordnet sind. Die Lunge belebt durch die Atmung den Körper und fördert somit die Durchblutung. Eine tiefe, langsame Atmung, sorgt für Entspannung, das Qi kann fließen und wirkt unterstützend für den Menstruationszyklus. Ebenso gewährleistet eine frei fließende Metall-Energie die Fähigkeit loszulassen und sich zu entspannen, was wiederum der Qualität des Dickdarmes zugeschrieben wird. Aber auch wie die Atmung sowie die Menstruation symbolisieren, ist es auch die Fähigkeit, alles Alte gehen zu lassen.

Wenn Klient:innen dazu veranlagt sind, festzuhalten oder ein starkes Pflichtbewusstsein haben, dann wird der Dickdarm als Meridian auffällig sein und auch ausschlaggebend für das Ausbleiben der Monatsblutung.

Tsubos, um Lungen-Qi zu stärken und Dickdarmspannung zu lösen

Lu 1: Direkter Bezug zur Lunge, sowohl bei Schwäche, als auch bei Stagnation

Lu 9: Tonisiert das Lungen-Qi, hebt die Lungen-Energie

Di 4: Primärer Ausleiter von Spannung, bei Fülle und Hitze im Kopf

WASSER-ELEMENT

Die Nieren haben eine enge Beziehung zur Blutbildung und stehen in Verbindung mit der Milz. Eine gute Nierenfunktion unterstützt die Produktion von Blut und gewährleistet damit eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Nieren sind nicht nur für die erste und die letzte Menstruation verantwortlich, sondern auch für die Qualität von Ei- und Samenzellen, die als vorgeburtliches Qi betrachtet werden. Das vorgeburtliche Qi ist eine Art angeborene Lebenskraft, die bereits bei der Geburt vorhanden ist und von den Eltern vererbt wird.



Eine starke vorgeburtliche Energie wird als wichtig für die Fortpflanzungsfähigkeit angesehen. Ein Schock „geht uns an die Nieren“ und „lässt uns erstarren“. Wenn uns ein bestimmtes Ereignis an die Nieren geht, werden die Nieren kalt und hart, verlieren Essenz und es steht nicht mehr genug Energie für die Menstruation zur Verfügung. Der Körper schaltet auf „Notfallmodus“ und die Regulierung bleibt aus.

AMENORRHÖ DURCH NIEREN YIN-/YANG- MANGEL

Ein Mangel an Nieren-Yin oder Nieren-Yang kann zu Amenorrhö führen. Nieren-Yin ist wichtig für die Produktion von Blut und die Nährstoffversorgung des Körpers, während Nieren-Yang für die Wärme und Aktivität im Körper verantwortlich ist. Ein Mangel an Nieren-Yang kann Veranlassung sein oder es ist die Folge einer Schädigung, meistens durch das Eindringen äußerer Kälte. In Form von kalten Speisen und Getränken, oder über den Uterus durch Schwimmen oder starke Unterkühlung während der Periode. Nieren-Yin-Mangel kann aufgrund des Lebensstils oder einer konstitutionellen Veranlagung entstehen. Insbesondere in der heutigen Zeit ist es für viele Frauen nicht ungewöhnlich, überarbeitet zu sein, da sie oft neben ihrer bezahlten Arbeit auch Hausarbeit und die Betreuung von Kindern übernehmen müssen.

Wenn zu diesen Bedingungen noch eine kalte Ernährung, unzureichender Schlaf und mangelnde körperliche Betätigung hinzukommen, zehrt dies am Yin. Ein Mangel an Nieren-Yin kann schließlich zu einem Mangel an Nieren-Yang führen, da Yin und Yang stark voneinander abhängig sind.

Tsubos bei Nieren Yin-/Yang-Mangel und Kälte im Uterus

Nieren-Yang tonisieren: Bl 23, Ni 3, Ni 7, Ni 13, Ren Mai 6, Du Mai 4, Technik: Moxa!

Nieren-Yin tonisieren: Mi 6, Bl 23, Ni 3, Ni 6, Ni 9, Ni 10, Ni 13, Ren Mai 4

Nieren-Essenz stärken: Mi 6, Bl 23, Ni 3, Ni 6, Ni 13, Ren Mai 4

Bl 23 und Ren Mai 4 (mit Moxa):
Vertreiben Kälte aus dem Uterus

Ni 3: Es ist der Punkt mit der intensivsten Wirkung zur Stärkung der Niere bei allen Nieren-Mangel Mustern, tonisiert die Niere, stärkt das Yin, stärkt den Uterus

Wichtige Kombination:

Ni 3 + Bl 23 + Ren Mai 4 zur Stärkung der Niere

Lu 7 und Ni 6: Stärken und regulieren den Uterus und die Menstruation

Ni 13: Stärkt die Niere und die Essenz sowie den Uterus, reguliert und stärkt den Chong Mai und Ren Mai, super bei Menstruationsstörungen

Ma 36 und Mi 6: Tonisieren Qi und Blut im Allgemeinen

WIE SCHOCK DAS FRAUENBLUT ERSTARREN KANN

KLIENTIN J. / BEGLEITET VON CORINA

Klientin J. ist 30 Jahre alt, geschieden und hat zwei Kinder im Alter von sechs und acht Jahren. 2013/14 wurde bei ihr PCO-Syndrom diagnostiziert, mit der Aussage, dass sie keine Kinder bekommen könne, doch dies war dann doch ohne Probleme möglich. Doch dann passierte ein großer Schock im Leben der Klientin – der unerwartete Verlust des Vaters und ihres Arbeitsplatzes. Die Menstruation blieb aus und nur mit Hilfe von TCM-Kräuter und Bachblüten war es möglich die monatliche Blutung auszulösen. Weiters meinte sie, dass sie sich nicht wirklich als „Frau fühlt“, was auch immer ein Thema in ihrer Ehe war. Klientin J. klagt auch über Blutstagnation, ihr ist immer eher kalt und sie tendiert zu sehr viel Schleim.

Die Behandlungsansätze

Ich lernte die Klientin als sehr lebendig und mit gutem Qi kennen. Was schon alleine an ihren strahlenden Augen zu erkennen war. Sie ist klein und quirlig. Das Qi steckt eher im oberen Bereich. Ich legte auch bei einigen Behandlungen eine Moxa-Box auf die Nieren und im Bereich Ren Mai 4 und Ren Mai 6. Aufgrund des Verlustes des Vaters war die Trauer auch noch sehr im Metall-Element zu spüren und durch diesen Schock, kam es zu einer Leere in den Nieren. Auch Ampuku (Baucharbeit) liebte sie sehr und sie bekam dadurch das Gefühl, dass sie mehr in ihrer Mitte war und ihre Weiblichkeit wieder für sich entdeckte. Auch zwei Mal arbeitete ich am Ren Mai, um das Yin zu nähren. Prinzipiell hatte ich immer im Fokus sie zu nähren. Auch die empfohlene warme Nahrung in Form von Kraftsuppen und Eintöpfe setzte sie gut um. Sie war nach den zehn Behandlungen definitiv mehr in ihrer Weiblichkeit angekommen und kommt weiterhin in die Shiatsu-Praxis.

SONDERGEFÄSSE

CHONG MAI

Der Chong Mai als das „Meer des Blutes“ ist einer der wesentlichen Meridiane bei allen gynäkologischen und geburtshilflichen Störungen und Erkrankungen, insbesondere bei ausgeprägtem und chronischem Verlauf. Er stärkt das Yin, die Niere und die Essenz, reguliert den Uterus und die Menstruation, fördert die Empfängnis und stabilisiert die Schwangerschaft.

Kardinal- (Öffnungs-) Punkt: Mi 4

Kopplungspunkt: Hk 6

Verlauf: Der Chong Mai entspringt im kleinen Becken, zieht durch den Uterus zu den Genitalien und zweigt sich in zwei Äste auf.

REN MAI

Wird auch als „Konzeptionsgefäß“ bezeichnet. Das Ren-Mai-Gefäß nährt das Yin und das Blut sowie das Nieren-Yin und die Essenz. Es gilt als das „Meer allen Yins“ und reguliert den Uterus und die Menstruation, fördert die Empfängnis, stabilisiert die Schwangerschaft, stärkt die Geburt, fördert die Bildung von Muttermilch, kräftigt für das Wochenbett und ist wichtig bei chronischen Erkrankungen sowie Mangelzuständen. Es stabilisiert auch in der Menopause.

Kardinal- (Öffnungs-) Punkt: Lu 7

Kopplungspunkt: Ni 6

Verlauf: Der Ren Mai beginnt im kleinen Becken, zieht durch den Uterus, kommt bei Ren Mai 1 an die Oberfläche, zieht in der Medianlinie bis zum Kinn und umkreist die Lippen.

BAO MAI

Wird auch als „Herz-Uterus-Meridian“ bezeichnet. Die Literatur der TCM beschreibt den Uterus, das Herz und die Nieren als Kern aller Fortpflanzungsaktivitäten. Das Herz beherbergt den Geist und die Aktivität des Hypothalamus und der Hypophyse, die den gesamten Zyklus kontrollieren. Der Uterus beschreibt den Ort, an dem all dies stattfindet. Der Meridian Bao Mai stellt den Kommunikationskanal zwischen Herz und Uterus dar.



KLEINE DINGE, DIE GROSSES BEWIRKEN KÖNNEN

ERNÄHRUNG

Es wird empfohlen, dreimal täglich warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen, die rote Rüben, Kürbis, Fenchel, Karotten, Spinat, Hühner- oder Rindfleisch, Eier und Nüsse enthalten. Ein Dinkel-Porridge mit Trockenfrüchten und Nüssen ist ein idealer Start in den Tag. Kompotte sind ebenfalls förderlich für den Blutaufbau und auch leicht verdaulich.

Vermieden werden sollen milchige, zuckerhaltige und weizenbasierte Lebensmittel, um Kälte und Feuchtigkeit im Körper zu vermeiden. Vor allem im Winter, sollte auf Zitrusfrüchte wie Orangen unbedingt verzichtet werden, da sie kühlend wirken. Rohkost, Mikrowellenkost, Kaffee und kalte Getränke sind ebenfalls nicht empfehlenswert, aber auch sehr heiß wirkende Lebensmittel wie Chili, Pfeffer, Knoblauch und scharfe Soßen, können das Gegenteil verursachen – einen Yin-Mangel mit Trockenheit oder Gastritis. Um die Verdaulichkeit zu fördern, wäre es wichtig, auf frittiertes Essen und Zusatzstoffe zu verzichten. Schwer verdauliches Essen führt auch zu Feuchtigkeit und stagniert das Qi.

BEWEGUNG UND SCHLAF

Bewegung und Schlaf sind essenziell für unsere Gesundheit. Aktive Bewegung, wie Yoga oder Spazierengehen in der Natur, unterstützt die Durchblutung und lindert Symptome, besonders während der Yang-Phase (von Eisprung bis zum ersten Tag der Menstruation) des Zyklus. Ein ausreichender Schlaf, vorzugsweise vor 23 Uhr, ist ebenfalls wichtig, da die Leber und die Gallenblase während der Nacht aktiv arbeiten. Für eine optimale Blutzirkulation und zur Entlastung der Leber ist Entspannung, besonders bei PMS-bedingter Leber-Qi-Stagnation besonders wichtig. Bewegung fördert das Lungen-Qi, Schlaf fördert das Nieren-Qi.

INGWERKOMPRESSE

Ziel einer Ingwerkompressse ist es, im stagnierten Unterleib die Zirkulation des Blutes und Körperflüssigkeiten anzuregen, Stau zu öffnen und Energie auszuleiten. Einerseits um die Wärme im Unterleib zu unterstützen und andererseits um Kälte und Stau im Unterleib auszuleiten.

BRUSTMASSAGE

Die Brustmassage ist eine unterstützende Maßnahme zur Zyklusregulierung außerhalb von Menstruation und Schwangerschaft. Sie erhöht das Körperbewusstsein und kann auf den Menstruationszyklus Einfluss nehmen, da in der weiblichen Brust hauptsächlich Milchdrüsen vorhanden sind. Oft wird der Brust nur Aufmerksamkeit geschenkt, wenn Probleme auftreten. Die Massage aktiviert Meridianpunkte und fördert den Energiefluss der bei unregelmäßigem Zyklus hilfreich ist. Frauen zögern oft, ihre Brust zu berühren und zu massieren. Die regelmäßige Brustmassage kann Frauen dabei helfen, sich selbst Gutes zu tun und ist eine unterstützende Ergänzung zu Shiatsu-Behandlungen.

TEE BEI AMENORRHÖ

Drei Tassen täglich, die letzte Tasse am Nachmittag. Tee soll nur getrunken werden, wenn eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden kann. Setzt die Menses ein, soll eine Pause gemacht werden und nach drei erfolgreichen, regelmäßigen Zyklen kann der Tee abgesetzt werden.

Rezept:

- 30 g Beifuß
- 20 g Rosmarin
- 30 g Eisenkraut

Petersilie, Rosmarin und Salbei

Petersilie ist heimisch und kann dabei helfen die Menstruation in Gang zu bringen und eine zu schwache Blutung zu stärken. Rosmarin, Salbei sind auch sehr gut dafür geeignet (nicht bei Schwangerschaft).

ÜBUNG ATEMLENKUNG

Leite Deinen Atem bewusst in Dein weibliches Zentrum. Die Energie und auch der Atem folgen der Aufmerksamkeit. Konzentriere Dich einfach darauf, in Deinen Unterbauch, in Deine Gebärmutter zu atmen und danach wird sich Dein Atem dorthin ausbreiten. Wir wissen ja bereits, dass vom Bewusstsein abgeschnittene Körperteile schlechter durchblutet werden, mit dem Atmen bringen wir die Energie wieder in unsere Mitte.

ÜBUNG „REISE ZUR MENARCHE“

Imaginationsreisen können auch dazu genutzt werden, bereits vergangene Geschehnisse aufzurufen. So können wir gedanklich zur ersten Mondblutung zurückreisen. Wir können noch einmal erleben, was sich damals zugetragen hat und uns Vergessenes wieder ins Gedächtnis rufen. Handelt es sich um eine negative Erfahrung, haben wir die Möglichkeit, eine alternative Version, ganz nach unseren Wünschen zu kreieren. Also suche Dir einen gemütlichen Platz, wo Du Dich hinlegen kannst, entspanne Deinen Körper mit jedem Atemzug mehr und steige in einen Zug, der Dich zu dem Tag Deiner Menarche bringt und erlebe es nochmal ganz positiv. Verbinde Dich damit und schreib danach alles auf.

SAG WIEDER MAL „JA“ ZU DIR!

Wenn Du das Gefühl hast, all diese Tipps fühlen sich wie aufgezwungene Maßnahmen an, die Du als To Do's „abarbeiten“ musst, dann lass es bitte sein und spür einfach in Dich hinein - was Dir gerade guttun würde.

Egal, ob Du eine wilde Nacht mit Freunden verbringen möchtest oder einfach zu Hause Deinen Lieblingsfilm schauen, laut schreien oder auch mal auf den Tisch hauen möchtest. Alles ist erlaubt, nichts ist ein Muss.

RESÜMEE & FRAGEBOGEN

Gleich zu Beginn fielen uns besonders die emotionalen Erzählungen der Frauen auf. Die enge Verbindung zwischen Emotionen und dem Uterus wurde deutlich, da die Menstruation sowohl durch Schock als auch durch positive Gefühle beeinflusst werden konnte. Darüber hinaus wurde uns auch die Bedeutung eines ausgeglichenen Geistes bewusst, denn ein "zu sehr im Kopf sein" stört das Frauenblut. Nicht zu vergessen ist auch eine typgerechte Ernährung und angepasste sportliche Aktivität, welche die Menstruationsblutung positiv fördern können. Dabei bietet Hara Shiatsu eine ideale Möglichkeit, um sich selbst besser wahrzunehmen und herauszufinden, was der Körper und der Geist benötigen.

Mit Hilfe dieser Diplomarbeit hoffen wir, Frauen dazu zu ermutigen, sich über ihre Menstruationsblutung auszutauschen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass es viele unterschiedliche Ursachen für das Ausbleiben der Monatsblutung geben kann. Nehmt euch dafür bewusst Zeit.

In Liebe,

Corina und Alexandra

ERGEBNISSE NACH ZEHN SHIATSU BEHANDLUNGEN VON UNSEREN SECHS KLIENTINNEN

„Meine Menstruation hat wieder eingesetzt.“

„Ich lernte meinen Körper besser kennen.“

„Ich habe wieder mehr Motivation für regelmäßigen Sport.“

„Ich wurde flexibler im Alltag.“

„Mein Fokus wurde in mein Inneres gelenkt.“

„Ich fühlte Ruhe und Wärme im Bauch.“

„Ich greife meinen Bauch jetzt lieber an.“

„Mein Körper und Geist sind im Einklang.“

„Ich fühle mich weiblicher, femininer und finde, dass ich das auch ausstrahle.“

„Ich bin weniger gestresst.“

„Ich zerdenke nicht mehr alles.“

„Die Behandlungen fühlten sich aktivierend an.“

„Es hat Klick gemacht, ich habe mich mehr mir selbst gewidmet und meine Bedürfnisse nicht mehr vernachlässigt.“

„Ich werde weiter an mir arbeiten.“





Warum strahlen unsere Augen für Shiatsu?

Alexandra Udovicic Shiatsu Praktikerin

Mail: alexandra_udovicic@hotmail.com

„Wenn die Seele weint, jedoch der Mund feige schweigt, spricht der Körper“

Der Mensch, die Gesundheit und Psyche haben mich schon seit meiner Jugend fasziniert. Als ich das Konzept von Hara Shiatsu entdeckte und die Verbindung zwischen Körper und Geist klar erkennen konnte, war ich begeistert. Die Möglichkeit, durch Berührung so viel über den Zustand einer Person herauszufinden, ist für mich jedes Mal etwas Besonderes und Aufregendes. Meine Erfahrungen mit Hara Shiatsu haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, gleichermaßen auf die Bedürfnisse von Körper und Geist zu achten. Diese ganzheitliche Herangehensweise hat nicht nur mein Berufsleben, sondern auch meine persönliche Entwicklung bereichert. Sie ist eine ständige Quelle der Inspiration, die mich dazu motiviert, immer tiefer in das Zusammenspiel von Gesundheit und Psyche einzutauchen und mein Wissen weiter zu vertiefen.

Corina Horvath Shiatsu Praktikerin

Mail: corina.horvath@aon.at

„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“
(Ella Fitzgerald)

Es ist ganz simpel, einmal eine Shiatsu Behandlung erlebt, will man immer mehr. Ich kann mich noch ganz genau an meine erste Shiatsu Behandlung erinnern und eigentlich wusste ich bereits da, dass ich dieses Gefühl an so viele Menschen wie nur möglich weitergeben möchte. Sie sollen es auch fühlen dürfen, dachte ich mir. Vier Jahre und ein Kind später, blicke ich auf meine vielen unterschiedlichen Behandlungen und Erfahrungen zurück, die ich in der Zeit sammeln durfte und denke mir: auch wenn nicht immer alles perfekt war, aber es ist in die Tiefe gegangen und hat auf vielen Ebenen berührt. Und genau um das geht es. Nichts ist vollkommen, aber unterstützend in allen Lebensphasen kann Hara Shiatsu Wunder bewirken, wenn man es zulässt.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

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.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com