

NACHGEBURTSCHE BETREUUNG IN RELATION ZUM JING ASPEKT

Birgit Gugerell
Elisabeth Gugerell



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Birgit Gugerell, Elisabeth Gugerell*. Betreuer: *Mike Mandl*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2025, *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.

NACHGEBURTSLICHE BETREUUNG IN RELATION ZUM JING ASPEKT

Es gibt eine institutionalisierte Tradition der Mutterpflege, die viele Jahrhunderte in die Vergangenheit zurückreicht und die man auf allen Kontinenten findet. Da sie zuhause hinter verschlossenen Türen ausgeübt und von Frau zu Frau weitergegeben wird – von der Großmutter zur Enkelin, der Hebamme zur Patientin –, wurde sie nicht systematisch in wissenschaftlichen Texten notiert oder bei Arztbesuchen diskutiert.

Man findet Bräuche, für eine Mutter zu sorgen, an den verschiedensten Orten der Welt: von Indien bis Mexiko, Myanmar bis Arizona, Russland bis Kambodscha, dem Nahen Osten bis zu in nord-amerikanischen Städten lebenden indigenen Gemeinschaften. Das goldene Seil der Mutterpflege ist lang und stabil. Es hält ganze Familien und Gesellschaften zusammen. Seine einzelnen Fäden sind die Millionen von Tanten, Schwiegermütter, Großmütter und Nachbarinnen, die seit jeher hilfsbereit mit Suppen, frischen Bettlaken und einem offenen Ohr bei all den Frauen aufgetaucht sind, die gerade ihr Kind bekommen haben.

Diese weltumspannenden Bräuche haben verschiedene lokale Ausprägungen, ein zentraler Aspekt ist aber immer nährstoffreiches Essen. Einige Bräuche behandeln die Mütter so liebevoll wie die Neugeborenen und verwöhnen sie mit warmen Milchgetränken und transzendentalen Massagen mit heißen Ölen, andere – wie beispielsweise das Zuo Yuezi – sehen die Mutterpflege eher als eine Investition in die Zukunft an: nämlich, dafür zu sorgen, dass Gesundheit, Schönheit und Lebenskraft der Mutter und somit auch ihrer Nachkommen so lange wie möglich erhalten bleiben.

Doch im Kern aller Bräuche steckt das universelle Wissen, dass eine Überlastung nach der Entbindung ernsthafte Folgen haben kann und dass konstanter Schlafentzug die psychische und physische Gesundheit stark strapaziert.

Die Vorstellung, nach der Entbindung gleich wieder „zur Normalität zurückzukehren“, gab es nicht. Ganz und gar nicht.

Das traditionelle chinesische Zuo Yuezi (übersetzt: ein Monat sitzen) ist ein liebevoll-strenger Ansatz, der das Waschen mit dem Schwamm anstelle des Duschens vorsieht (um das Risiko von Erkältungen zu minimieren), Bücher verbannt (weil das Lesen die Augen zu sehr anstrengen könnte) und auch Filme verbietet (da traurige Szenen die Mutter aufregen und den Fluss ihres Qi stören könnten) – während sich andere um den Haushalt kümmern.

Die einst ganz selbstverständlichen Traditionen der Mutterpflege sind in unserer Kultur abhandengekommen und nur noch die ältesten Familienmitglieder wissen davon, während die jüngeren oft nie etwas davon gehört haben.

Viele Eltern investieren unzählige Stunden und Ressourcen, um ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen – doch auch Mütter brauchen einen guten Start. Die jahrhundertealten Traditionen lehren uns, dass die beste Investition im Anfang liegt. Ist eine Mutter von Anfang an ausgeruht und richtig genährt, gelassen und bei sich, kann sie die Geduld und das Feingefühl für ihr Baby aufbringen, das es verdient. Genau das ist aber schwer zu bewerkstelligen, wenn man vor Müdigkeit und Gefühlsschwankungen am Rande der Verzweiflung ist. Die Zahl der Mütter, die unter Stress, Burnout oder Depressionen leiden, hat laut Statistik schwindelerregend hohe Ausmaße angenommen, unabhängig davon, ob sie arbeiten gehen oder Vollzeitmütter sind.



ERKLÄRUNG VON YIN UND YANG

Yang, das ist die „Zündung“. Yin ist das Benzin, das Öl. Unser Motor braucht alle Aspekte, um reibungslos zu funktionieren. Fehlt uns das Benzin, bewegen wir uns nicht von der Stelle. Fehlt uns das Öl, laufen wir heiß, der Motor nutzt sich ab. Ein Yin-Mangel in unserem System kann viele Gesichter haben, drückt sich aber meist durch Mangel- und Hitzezustände aus. Am schnellsten beeinträchtigt ist der Schlaf.

Denn Yin ist auch Ruhe und die Nacht. Weitere Folgen eines Yin-Mangels können übermäßiger Nachtschweiß, Haarausfall, Angstzustände oder Kopfschmerzen sein. Beim Lebensstil ist hier auf einen ausreichenden Schlaf zu achten und keine Tätigkeiten auszuüben, die übermäßiges Schwitzen hervorrufen (intensiver Sport, Sauna etc.). Übermäßige Stressbelastung und Rauchen sind ebenfalls zu vermeiden, genauso wie scharfe, trockene Lebensmittel und Genussmittel.

DIE ESSENZ „JING“

In der chinesischen Philosophie und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist Jing (精) ein zentrales Konzept, das oft mit „Essenz“ übersetzt wird. Es gilt als eine der drei grundlegenden Substanzen des Lebens, zusammen mit Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist). Jing hat eine tiefgreifende Bedeutung für die menschliche Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit.

Bei der Essenz Jing handelt es sich um eine sehr wertvolle Substanz, die es zu schützen und zu bewahren gilt. Diese Essenz können wir uns als eine brennende Kerze vorstellen, wenn die Flamme Yang ist, ist Wachs Yin die Wärme, die die Flamme erhält, die Energie ist Qi und das Licht der Flamme ist Jing, die pure Essenz. Die Lebensdauer der Kerze (und somit auch die Dauer des Lichts, das in unserem Falle die Essenz Jing darstellt) ist sowohl von der Kraft der verbrennenden Flamme, als auch von der Menge und Qualität des Wachses abhängig.

BEDEUTUNG VON JING

1. Essenz des Lebens:

Jing wird als die fundamentale Substanz angesehen, aus der Leben entsteht. Es ist die Quelle für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung.

2. Vor- und Nachgeburtliches Jing:

Vorgeburtliches Jing (Xian Tian Jing) wird von den Eltern bei der Empfängnis weitergegeben und gilt als begrenzt. Es ist nicht erneuerbar und wird im Laufe des Lebens langsam verbraucht. Gemäß der westlichen Medizin entspricht es der genetischen Ausstattung.

Nachgeburtliches Jing (Hou Tian Jing) wird durch Nahrung, Luft und eine gesunde Lebensweise aufgebaut und kann das vorgeburtliche Jing unterstützen.

3. Lagerung in den Nieren: In der TCM wird Jing in den Nieren gespeichert und ist eng mit der Gesundheit und Funktion der Nieren verbunden. Die linke Niere wird als Wasserniere und die rechte als Feuerniere bezeichnet.

FUNKTIONEN VON JING

1. Wachstum und Entwicklung: Jing steuert den Lebenszyklus, einschließlich Kindheit, Pubertät und Alterung.

2. Fortpflanzung: Es ist die Grundlage für Fruchtbarkeit und sexuelle Gesundheit.

3. Knochen und Gehirn: Jing stärkt die Knochen und fördert die Entwicklung des Gehirns (oft als „Meer des Marks“ bezeichnet).

ERHALTUNG UND PFLEGE VON JING

„Yang Sheng Fa“ ist ein Konzept aus der traditionellen chinesischen Medizin, das sich auf die Pflege und Erhaltung der Gesundheit konzentriert. Der Begriff kann mit „Gesundheitspflege“ übersetzt werden. Ein gesunder Körper führt auch zu einem gut funktionierenden Geist und einem Körper voller Energie. Ebenso ist die richtige Ernährung ein wichtiger Bestandteil, damit der Körper gesund bleibt. Genauere Informationen erhältst Du dazu im letzten Kapitel „Ernährung“.

Ein Gleichgewicht zwischen guter Ruhe und körperlicher Aktivität ist ein weiterer Aspekt des Yang Shen Fa. Es stärkt die Blutproduktion und Bluterneuerung. Zudem werden Atemübungen und Meditationstechniken praktiziert, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Eine gleichmäßige und entspannte Bauchatmung nährt den Körper tiefer mit Qi, als eine flache eingeschränkte Atmung. Gesunde Atemmuster tragen zur Erleichterung der Verdauung und des Schlafes bei, was zu mehr Vitalität und Ruhe im Geist führt. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und sich in der Natur aufhalten (Meeresluft und Waldluft) ist am reinigsten und belebensten für unser Wesen.

Die Pflege der emotionalen Gesundheit ist ebenfalls wichtig im Yang Shen Fa. Techniken zur Stressbewältigung, positive Denkweise und soziale Bindungen spielen hier eine Rolle. Extreme emotionale Störungen können dem Körper Vitalität entziehen, schwächen das schützende Wei Qi (Abwehr-Qi) und erschöpfen das Jing. Eine Folge davon ist eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten und Verletzungen. Frauen sind aufgrund ihrer energetischen Anatomie besonders anfällig dafür, dass über ihre Emotionen Jing austritt. In diesem Sinne kann das Jing sowohl die körperliche als auch die energetische Ebene des Wohlbefindens betreffen.



Jing wird in der TCM oft mit der metaphorischen Vorstellung eines „Lebensspeichers“ verglichen. Je besser man es schützt, desto gesünder und vitaler bleibt man im Laufe des Lebens.

Ob wir noch genügend davon besitzen zeigt sich in den Schlüsselzonen des Wasser-Elements. Zu diesen zählen die primären und die sekundären Geschlechtsorgane. Jedes Geschlecht setzt die Reserven des Jing anders ein. Der Mann verbrennt sein Jing für seine Willenskraft. Diese macht ihn yang, also aktiv, mutig, selbstbewusst, aber auch stark und muskulös. Bei Frauen manifestiert sich das Jing zum Beispiel gerne in einer üppigeren Gesäüsausstattung. Bei den Männern werden die Reserven eher in der Muskulatur geparkt und bei den Frauen eher im Fettgewebe. Die Reserve kann man aber auch für persönliche Entfaltung und spirituelles Wachstum einsetzen.

Weiters hat Jing einen sehr starken Bezug zu Ming Men, auch „Lebenstor“ oder „Feuer des Lebenstors“ genannt.

WAS BEDEUTET MING MEN?

Ming Men, ist keine physische Struktur in unserem Körper, sondern ein Konzept, das Energie, Wärme und Lebenskraft symbolisiert. In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Ming Men eine zentrale Rolle. Es repräsentiert die essenzielle Vitalität, das ursprüngliche Qi und die Wärmeenergie des Körpers. Diese Aspekte sind entscheidend für grundlegende physiologische Funktionen wie Wachstum, Fortpflanzung und Körperwärme. Ein Mangel an Ming Men-Energie kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, darunter Mangel an Wärme, geschwächtes Immunsystem und Stoffwechselprobleme.

Heute wird Ming Men meist als „Tor des Lebens“ übersetzt und zur Stärkung des Nieren-Yang verwendet; der Begriff Ming wird dem jedoch vor-enthalten. Ming enthält in seinem Schriftbild das Zeichen „Mund und Zepter“, sinngemäß also Befehle, die mit Autorität ausgesprochen werden.

Dieser Auftrag ist die individuelle Entsprechung eines jeden Menschen, das einen himmlischen Auftrag darstellt. Befindet sich der Mensch in Übereinstimmung mit seinem himmlischen Auftrag, der tief in das Jing, seine Essenz, eingepägt ist, wird er lang leben und seine Bestimmung erfüllen. Benutzt man jedoch seine Essenzen nur, um egoistische Zwecke zu verwirklichen, entzieht der Himmel sein Mandat. Die Aussicht auf ein langes Leben sieht dann düster aus, weil man seine Essenzen nach außen hin zerstreut hat. Die Lage von Ming Men befindet sich auf Du Mo 4, auf gleicher Höhe wie BI 23 und BI 52, den inneren und äußeren Zustimmungspunkten der Nieren.

Man braucht den Willen „Zhi“, den Shen-Aspekt der Nieren mit Sitz in BI 52, um ihn derart auf die Bestimmung auszurichten (welcher in Du Mo 4 ihren Sitz hat), damit die Essenzen in Einklang mit dieser Bestimmung eingesetzt werden. Konzentriert man sich nicht (vorwiegend in der zweiten Lebenshälfte) auf dieses innere Lebensprinzip und verfolgt seinen weltlichen Ehrgeiz weiter, so lässt man den inneren Samen der Bestimmung verkommen und wird Spielball des äußeren Schicksals, wobei man vorzeitig stirbt, ohne seinen Lebenszweck erkannt und erfüllt zu haben.

Haben wir uns ausgebrannt im Erreichen weltlicher Ziele und befinden uns in der „Midlife-Crisis“ der Psyche, entzündet dieser Punkt wieder die Flamme des inneren Lebens und bringt innere Notwendigkeit in ein bis dahin von Fremdbestimmung gelenktes Leben.

Es liegt an uns selbst, ob wir unsere Lebensspanne mittels unserer Bestimmung vollständig erfüllen oder frühzeitig sterben – zum Beispiel durch eine exzessive Verhaltensweise, die das Jing vorzeitig aufbraucht.

DIE GEBÄRMUTTER

Bao Gong, die Gebärmutter, ist eines von sechs Sonderorganen. Es hat für uns Frauen eine zentrale Bedeutung und das nicht nur, wenn wir uns ein Kind wünschen. Sie wird „Palast des Kindes“ oder auch „Kammer des Blutes“ genannt, weil hier das Blut für die Menstruation aufbewahrt wird. Erstere Bezeichnung ist nicht schwer nachzuempfinden, da der Fötus während der Schwangerschaft in der Gebärmutter residiert.

Die Gebärmutter hat die Funktion eines Yin-Speicherorgans, also eines Essenzspeichers. Das „Yin“ steht in der TCM für Kühlung, Nahrung und Feuchtigkeit. Ein Mangel an Yin kann zu trockenen, schmerzhaften Perioden oder unregelmäßigen Zyklen führen. Andererseits benötigt die Gebärmutter auch „Yang“ (warmes, aktives Prinzip), um die zyklische Bewegung des Blutes zu unterstützen und die Empfängnis zu ermöglichen.

In der TCM wird angenommen, dass das Jing von den Nieren gespeist wird und, dass die Gesundheit der Nieren eng mit der Gesundheit der Gebärmutter zusammenhängt. Daher ist es wichtig, auch der Nieren-Energie Aufmerksamkeit zu schenken, wenn es um unsere weibliche Gesundheit geht. Denn die Niere bildet die Basis aller Lebensvorgänge im Körper und sie entscheidet über unsere angeborene Konstitution. Die Niere speichert nicht nur die Essenz; sie stellt auch das Yang für alle Organe zur Verfügung. Sie ist wichtig für die Fruchtbarkeit und unsere gesamte Sexualität, da die Niere die Gebärmutter wärmt. Ist sie zu kalt, kann die Blutung, der Eisprung oder auch die Libido ausbleiben. Die Gebärmutter wird in einigen Kreisen als Mutter aller Organe gesehen und wirkt schützend, nährend, fürsorglich und liebevoll. Sie soll während der Blutung, wo sie offen und empfindlich ist, die Energien von außen aufnehmen, positive wie negative.

Aus Sicht der TCM gehören zur Gebärmutter auch die Eierstöcke, der Muttermund, die Eileiter und die Vagina. Weiters ist sie besonders eng mit dem Funktionskreis Herz und Niere verbunden. Denn diese sind mit der Gebärmutter über das Uterusgefäß „Bao Mai“ verbunden.

Ist die Gebärmutter geschwächt, kann sich das auf viele Weisen zeigen, wie zum Beispiel durch:

- **Unregelmäßige / schmerzhafte Menstruationen:** Dies könnte darauf hinweisen, dass die Gebärmutter oder das Jing nicht ausreichend gestärkt sind, denn die Gebärmutter benötigt auch ein ausreichendes Qi um richtig funktionieren zu können.
- **Fruchtbarkeitsprobleme:** Eine schwache Gebärmutter kann Schwierigkeiten bei der Empfängnis verursachen.
- **Niedrige Energie und Müdigkeit:** Da das Jing mit der Lebensenergie verbunden ist, kann ein Mangel an Jing zu allgemeiner Schwäche und Erschöpfung führen.
- **Hormonelle Ungleichgewichte:** Wenn das Jing schwach ist, kann dies auch die Hormonproduktion und -balance stören.

Eine weitere Ursache für unregelmäßige oder schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhoe) ist ein stagniertes Leber-Qi. Die Leber hat in der TCM die Aufgabe, das Qi zu regulieren und das Blut zu befördern. Wenn das Leber-Qi blockiert ist, kann es die normale Funktion der Gebärmutter beeinträchtigen.

Zur Stärkung der Gebärmutter können folgende Kräuter unterstützend wirken:

- **Dong Quai (Angelica sinensis):** fördert den Blutfluss und stärkt das Yin.
- **He Shou Wu (Fo-ti):** gilt als ein Tonikum für das Jing und die Nieren.
- **Schisandra (Wu Wei Zi):** unterstützt die Nieren und stärkt die Essenz.
- **Ginseng:** ein berühmtes Tonikum für das Jing und das Qi.



RÜCKBESINNUNG NACH DER GEBURT

Oft ist es so, dass eine werdende Mutter neun Monate lang von allen Seiten Unterstützung bekommt, aber sobald die Nabelschnur durchtrennt ist, verlagert sich alle Aufmerksamkeit auf das Baby. Wen wundert es, dass sich manche Frauen auf einmal fallen gelassen fühlen? Ironischerweise passiert das genau dann, wenn eigentlich ihr Wohlbefinden an erster Stelle stehen sollte. Denn schließlich sind Mütter die Quelle allen Lebens.

Ein erster Schritt für eine gute Rückbesinnung beginnt bei der Vorbereitung. Das Vorkochen von Kraftsuppen und Einkochen von Obst ist eine gute Möglichkeit eine Grundlage für die Zeit nach der Geburt zu schaffen. In Gläsern heiß abgefüllt, hält sich das vorgekochte Essen für einige Wochen im Kühlschrank.

UNTERSTÜTZUNG

Auch wenn man seine Nachbarn nicht kennt oder die Familie weit entfernt lebt, kann man zeitgerecht damit anfangen, Kontakte selbst zu knüpfen.

Frauen können auch Doulas buchen, die die Mütter mehrmals pro Woche besuchen. Sie bringen Essen vorbei, führen Massagen durch und helfen der Mama ganz allgemein dabei zu lernen, wie das Leben mit Baby funktioniert. Je nach individueller Vereinbarung kümmern sich Doulas auch um den Haushalt bzw. um Geschwisterkinder. Kontakte für Doulas für Wien, Niederösterreich und andere Bundesländer findest Du unter: www.doula.at

Vom Land NÖ wird eine kostenfreie Unterstützung namens „Netzwerk Familie“ (www.noetutgut.at/angebote/netzwerk-familie) für folgende Bezirke angeboten: Amstetten, Gmünd, Hollabrunn, Horn, Korneuburg, Krems, Melk, Scheibbs, St. Pölten, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs und Zwettl.

Weitere Angebote sind die „Frühen Hilfen“, dass ein kostenloses Angebot für Neugeborene und Frühchen ist: www.fruehehilfen.wien

Der Liefersdienst „Mama´s Nest“ bietet nährnde und stärkende Gerichte in Österreich und Deutschland an: www.mamasnest.at

WEITERE ASPEKTE DES WOCHENBETTS

Nach der traditionellen chinesischen Medizin wird der weibliche Körper während der Schwangerschaft von dem großen Volumen an zirkulierendem Blut erwärmt und ist aufgefüllt von dem Baby, das die Frau in sich trägt. Nach der Entbindung geht dieser Yang-Zustand eher in den Yin-Zustand über, das leere und kalte Gegengewicht des Yang

Die Lehre sagt, dass Frauen schon von Natur aus eher zum Yin tendieren und dass sich diese Veranlagung nach der Entbindung noch verstärkt. In Kombination mit den durch die Anstrengungen der Entbindung ohnehin aufgebrauchten Energiereserven macht dies besonders anfällig für Erschöpfung oder Krankheiten. Zugige Luft, kaltes oder schweres Essen und zu viel Anstrengung würden es „Wind und Kälte“ leicht machen, sich im Körper einer „frischen“ Mutter auszubreiten. Laut der TCM sind Kälte und Wind die Ursache vieler Beschwerden, die Mütter allzu häufig plagen: Kopf-, Regel-, Gelenkschmerzen und Depressionen sind die Folge.

WÄRME UND RUHE

Das Blutvolumen einer Frau verdoppelt sich während der Schwangerschaft nahezu, zur Unterstützung ihres wachsenden Kindes. Der Verlust dieses Überschusses an warmem, zirkulierendem Blut in Kombination mit dem offenen Körperzustand zieht nach sich, dass die Wärme wieder aufgebaut und die Durchblutung gefördert werden muss, um die Heilung zu verbessern. Alle Schlupfwinkel, in die Kälte ziehen kann, beispielsweise Nacken, Unterleib, können dort noch Jahre später Schmerzen und Fehlfunktionen bewirken.

In der TCM wird viel Wert auf Wärme und Ruhe gelegt, besonders nach der Geburt. Der Körper wird als „kalt“ betrachtet, und eine gewisse Wärme ist notwendig, um die Organe und das Blut zu stärken. Schonung und Ruhe hilft den jungen Müttern in dieser schwierigen Phase, das wertvolle Qi, die „Lebensenergie“, zu bewahren.

Sich so wenig wie möglich zu bewegen, in Wollsocken und zusätzlichen Decken gepackt ist jetzt unerlässlich, um den Körper gut warm zu halten.

Eine weitere besondere Schutzmaßnahme ist es, vor allem in den ersten Wochen, zu viel Besuch abzuwehren. Diese besondere, magische Zeit der Erholung und Bindung zwischen Mutter und Kind sollte wieder eingefordert werden, um so an das Erbe unserer Tanten, Großmütter und Schwiegermütter anzuschließen. Es sollte ein neuer Weg gefunden werden um Mütter entsprechend zu versorgen und bemuttern. Denn ihnen steht Fürsorge zu, die sie brauchen, aber oft nicht einfordern.

MOXIBUSTION

Ist die Stimulierung von Akupunkturpunkten durch Abbrennen von getrocknetem Beifuß (Moxa Kraut). Das Moxa Kraut entwickelt beim Abbrennen eine Hitze, die tief in den Körper eindringt und daher vor allem in Verbindung mit Kälte und Feuchtigkeit im Körper eingesetzt wird. Für das mütterliche Wärmen wird eine Moxa Zigarre fünf bis zehn Minuten – oder bis sich die Frau erwärmt fühlt – auf der gedachten Linie zwischen der Symphyse des Schambeines (Ren 2) und dem Bauchnabel (Ren 8) geführt. Der Abstand zur Hautoberfläche wird abhängig vom individuellen Wohlbefinden der Frau gehalten und kann jederzeit angepasst werden. Idealerweise wird die Moxa Zigarre von einer Hilfsperson, wie zum Beispiel dem Partner, geführt. Fälle, in denen mütterliches Wärmen nicht empfohlen wird: wenn die Frau erhöhte Temperatur oder Nachtschweiß hat bzw. bei einer Kaiserschnittnarbe, wenn diese eine verdächtige Rötung oder einen eiterähnlichen Ausfluss aufweist.

Eine weitere Einsatzmöglichkeit der Moxibustion nach der Geburt stellt das Moxen des Nabels dar. In den Nabel, der gleichzeitig Akupunkturpunkt Ren 8 ist, wird Salz gefüllt und darauf ein Moxa Kegel gesetzt. Das hat zum einen eine für den Unterbauch wärmende, zum anderen aber auch zusammenziehende Wirkung, die wichtig für die Rückbildung der Gebärmutter ist.

BAUCHWICKEL

Das Auflegen von warmen Wickeln auf den Bauch kann ebenfalls helfen, die Gebärmutter zu unterstützen und den Heilungsprozess zu fördern.

EMOTIONALE BALANCE

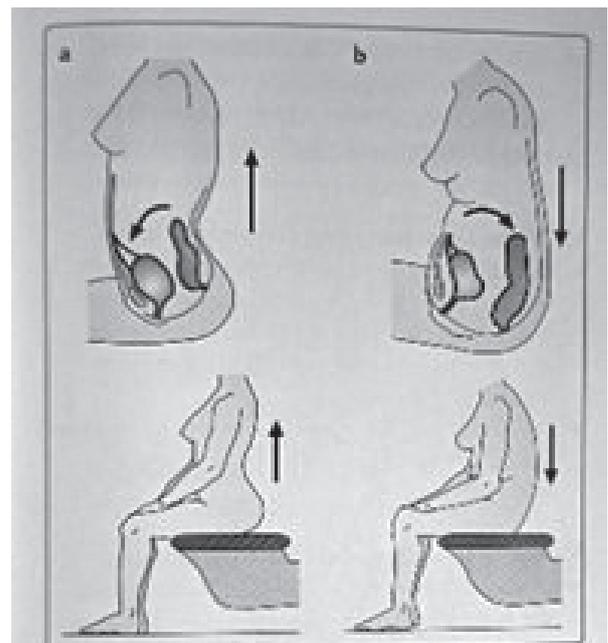
Die emotionale Gesundheit ist ebenfalls wichtig in der TCM, besonders nach der Geburt. Ein Ungleichgewicht in den Emotionen (zum Beispiel: Trauer oder Angst) kann die Rückbildung und den Heilungsprozess beeinträchtigen. In der TCM wird empfohlen, den emotionalen Zustand zu stabilisieren und das Herz-Qi zu beruhigen. Meditation oder Qigong sind Praktiken, um den Geist zu beruhigen und die emotionale Balance zu fördern.

WIE EINE HEBAMME NACH DER GEBURT UNTESTÜTZT

Die nachbetreuende Hebamme bespricht nach der Geburt mit der Mutter nochmals die Geburt und die Eindrücke der Mutter, wobei auch der Partner miteinbezogen wird. Es werden alle emotionalen Eindrücke besprochen und Fragen bezüglich Unsicherheiten im Umgang mit dem Baby und Stillen geklärt. Die Hebamme gibt folgende Tipps für Massagen und Übungen während des Wochenbettes:

SITZPOSITION NACH DER GEBURT AUF DER TOILETTE

Die richtige Sitzposition nach der Geburt auf der Toilette ist sehr bedeutsam. Diese wird von der nachbetreuenden Hebamme oder im Rückbildungskurs erklärt.



► Abb. 3.7 Sitzposition auf der Toilette.
 a Blasenentleerung mit aufrechter Körperhaltung.
 b Stuhlentleerung mit gerundetem Rücken, so steht das Rektum senkrecht über dem Anus.

Um den Stuhlgang zu erleichtern, soll die Mutter folgendes beachten:

- viel und oft trinken
- den Bauch leicht im Uhrzeigersinn massieren
- Porridge mit Weizenkleie zum Frühstück
- drei Trockenpflaumen am Abend in einem Glas Wasser Einweichen und morgens vor dem Frühstück essen und das Einweichwasser trinken.

BRUSTMASSAGE

Eine weitere Möglichkeit, Deinen Körper bei der Rückbildung zu unterstützen ist die Brustmassage. Entweder im Alleingang oder vom Partner durchgeführt, regt eine Brustmassage auch die Rückbildung der Gebärmutter an – vor allem für nicht stillende Mamas interessant! Für stillende Mamas hat die Brustmassage den Vorteil, dass das Gewebe dadurch weiter und quasi für das nächste Stillen vorbereitet wird. Grundsätzlich kannst Du nichts falsch machen – ob kreisende Bewegungen oder waagrechtes/senkrechtes hin und her „Rollen“ der Brust zwischen den Händen. Genieße die Berührung und spüre in Dich hinein, was sich besonders gut anfühlt.

DAS WOCHENBETT (AB WOCHE EINS BIS WOCHE ACHT)

Die Zeit des Wochenbetts wird in der TCM als „Chan ru“ bezeichnet, was so viel wie „Niederkunft“ und „Matratze“ bedeutet. Auch aus dieser Übersetzung erkennt man gleich die Betonung auf die Ruhe und die immense Bedeutung des „Ausruhens“ für den Zeitraum nach der Geburt. Im Wochenbett ist Regeneration und Erholung der Mutter somit sehr wichtig. Blut und Essenz müssen wieder aufgefüllt werden.

BAUCHMASSAGE (AB DER ERSTEN WOCHE)

Die Bauchmassage nach Frauke Lippens hilft den leeren und weichen Bauch wieder anzunehmen und stabilisiert die Seele. Die Mutter sollte bequem auf dem Rücken liegen und eine Rolle oder ein Kissen unter die angewinkelten Knie legen, um die Bauchdecke zu entspannen und ein Hohlkreuz zu vermeiden.

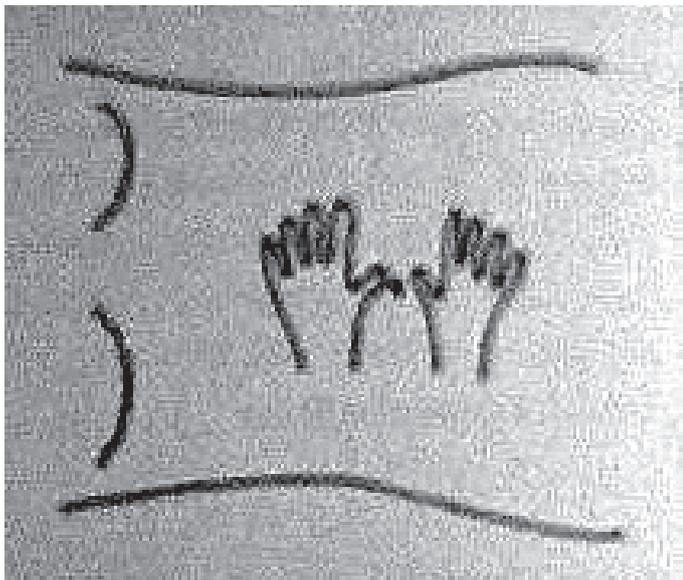


Die massierende Person (Hebamme oder der Partner) sollte sich auf der rechten Seite befinden, damit die kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn harmonisch ausgeführt werden können. Es kann auch ein Massageöl verwendet werden, mit Rosmarin wirkt es belebend oder mit Lavendel beruhigend. Alle Massagebewegungen sollen mehrmals, langsam und zuerst nur mit leichtem Druck ausgeführt werden.

Massagegriffe:

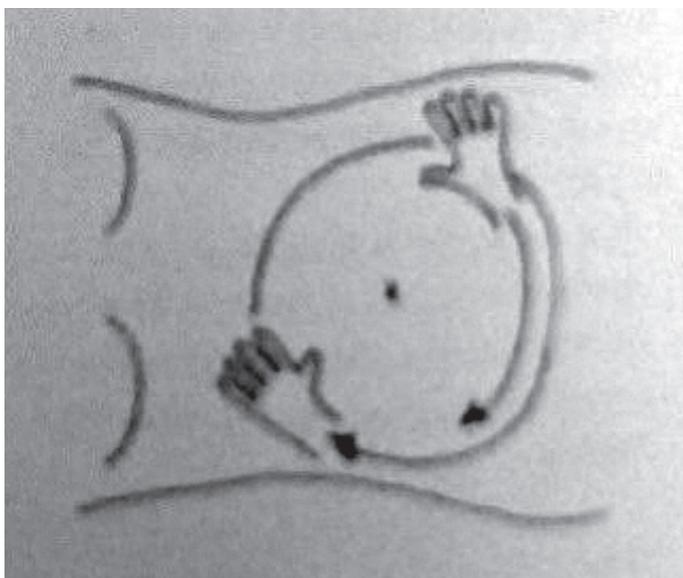
1. Kontaktaufnahme

Hände erwärmen und sachte auf den Bauch der Mutter legen.



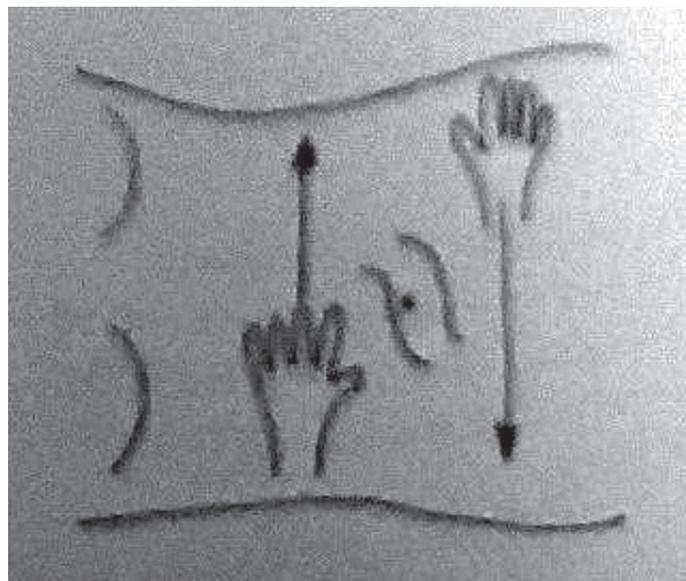
2. Sonne und Mond

Kreisen mit beiden Händen im Uhrzeigersinn (Darmverlauf) um den Nabel herum. Die linke Hand kreist ohne Unterbrechung (Sonne), die rechte Hand führt Halbkreise unter dem Nabel aus (Halbmond).



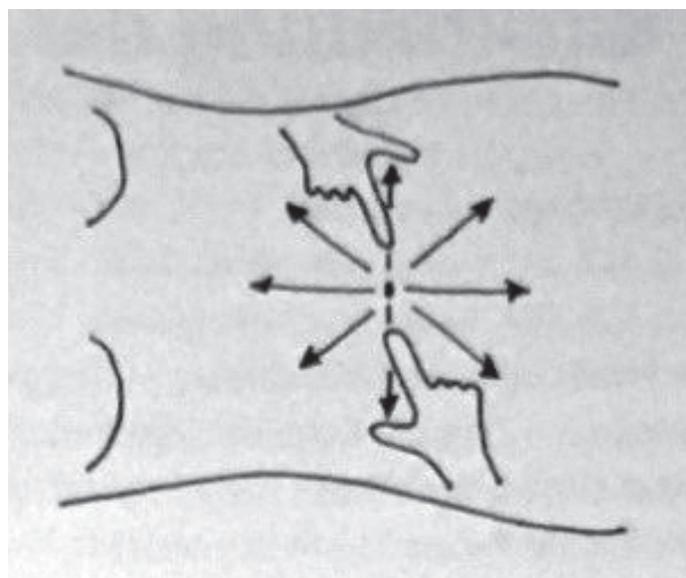
3. Teigkneten

Die Bauchdecke wird durch gegenläufige, quer über den Bauch ausgeführte Bewegungen beider Hände hin und her geschoben. Während die linke Hand mit dem Handballen den Bauch nach links schiebt, zieht die rechte Hand den Bauch nach rechts, so dass sich die Bauchdecke im Nabelbereich wie ein Brotteig faltet. Dann schiebt die rechte Hand nach links und die linke zieht nach rechts über den Bauch.



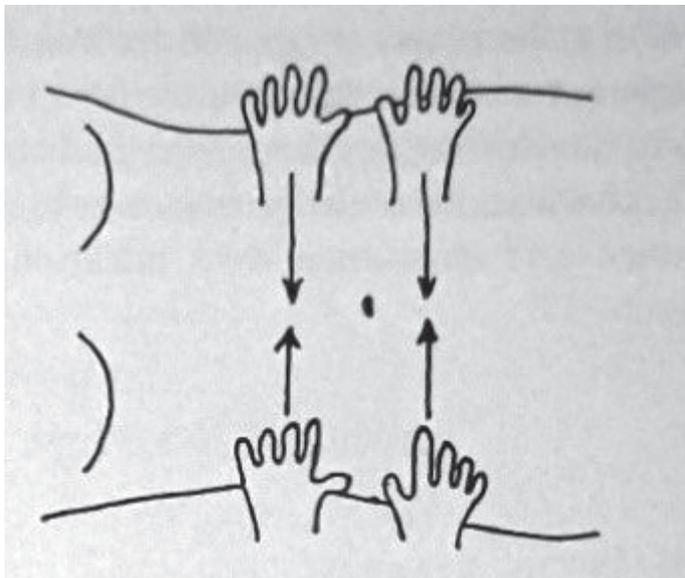
4. Aufgehende Sonne

Mit dem Zeigefinger beider Hände gleichzeitig Sonnenstrahlen vom Nabel nach außen ziehen. Dabei kann sich der Bauchraum weiten. Anschließend wird der Griff als untergehende Sonne wiederholt, d.h. die Zeigefinger bewegen sich von außen nach innen zum Nabel. Das hilft den Frauen sich zu zentrieren. Die angenehmere Sonne wird noch einmal wiederholt.



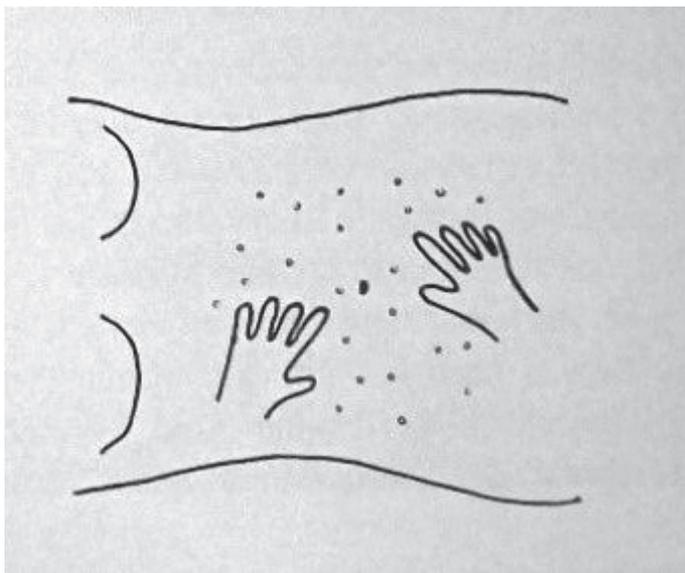
5. Den Bauch „schwappen“ lassen

Beide Hände liegen nebeneinander ab der linken Seite der Frau und ziehen die Bauchdecke zur Mittellinie, dann loslassen, so dass der Bauch zurückschwappen kann (obere Hände am Bild). Gleich beide Hände an die rechte Seite legen und die Bauchdecke zur Mitte schieben, wieder loslassen, der Bauch schwappt zurück (untere Hände im Bild).



6. Regentropfen

Die Hände leicht über den Bauch führen, dabei mit den Fingern klimpern wie bei einem schnellen Klavierspiel. Die Fingerspitzen klopfen so leicht wie Regentropfen über den ganzen Bauch. Das ist ein erfrischender Abschluss der Massage.



7. Nach jeder der Massagen Nummer drei bis sechs sollte für eine halbe Minute Massage Nummer zwei „Sonne und Mond“ durchgeführt werden.

8. Atmen

Zum Schluss die linke Hand unter das Kreuz schieben und die rechte Hand auf den Bauch. Nun befindet sich die Körpermitte zwischen den Händen. Jetzt ruhig atmen und das Gewicht in die untere Hand sinken lassen.

9. Abschließend warm zudecken und noch etwas ruhig liegen bleiben.

BECKENBODEN

Die Beckenbodenmuskulatur ist während der Schwangerschaft weicher geworden und während der Geburt stark gedehnt bzw. vielleicht auch verletzt worden. Daher fühlen sich manche Frauen „unten offen“. Diese Empfindung ist normal und wird sich in einigen Tagen bessern. Im Frühwochenbett (das sind die ersten zehn Tage nach der Geburt) sollte der Beckenboden nur wenig belastet werden.

Folgende Tipps können helfen, bald wieder seine elastische und tragende Verschlussfunktion zurückzugeben:

Viel liegen und möglichst im Liegen stillen.

Aufstehen aus dem Bett: immer bauchschonend über die Seite aufstehen, denn jede Bauchmuskulaturspannung drückt den Bauch nach unten.

Beim Stehen: Die Beine nicht breit nebeneinanderstellen (offene Haltung), sondern in leichter Schrittstellung (geschlossene Haltung). So bekommt der Beckenboden eine gute Grundspannung und fühlt sich besser an. Wenn man länger stehen muss, sollte man sich an einer Stuhllehne oder Tischkante mit den Händen abstützen, dadurch wird der Druck auf den Beckenboden verringert.

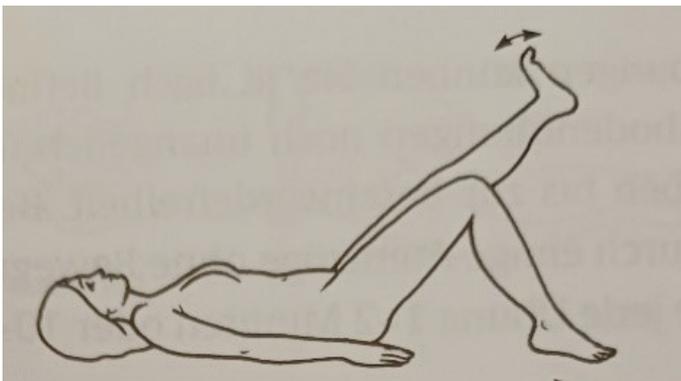
Aufstehen und Sitzen: aufstehen sollte man ebenfalls in einer leichten Schrittstellung, besonders wenn man das Baby im Arm hält.

Beckenbodenübung „Lippenbremse“: Mit dieser Koordinationsübung kann die Beckenbodenspannung deutlich verbessert werden. Diese Übung wird im Kapitel „Wochenbettgymnastik ab der ersten bis zweiten Woche“ genauer beschrieben.

VENENÜBUNGEN ZUR THROMBOSEPROPHYLAXE

1. In Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Das übende Bein hochstrecken, damit beide Knie auf gleicher Höhe sind. Während der Übung die Knie aneinanderdrücken und ruhig weiteratmen:

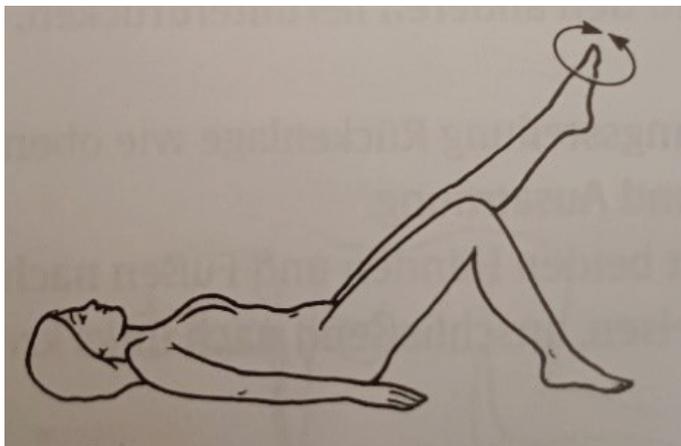
a) 10-mal langsam und kräftig die Zehen des gestreckten Beines einkrallen und strecken. Dann das Bein wechseln.



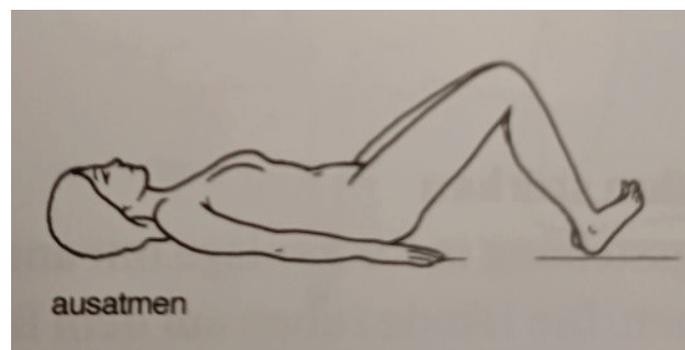
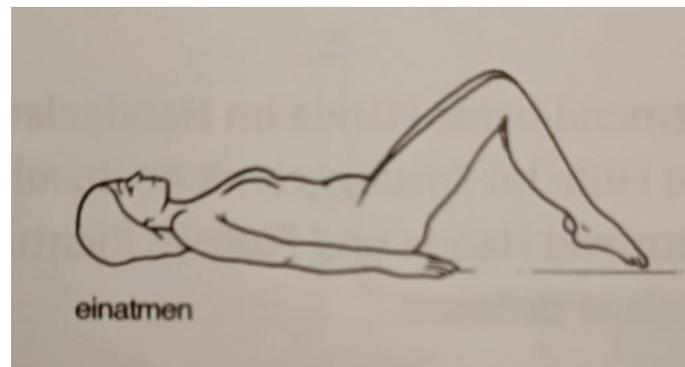
b) 10-mal langsam und kräftig den Fuß im Fußgelenk langsam auf- und ab bewegen. Das Bein wechseln.



c) Mit der Fußspitze aus dem Fußgelenk heraus große Kreise „malen“. Insgesamt 5-mal in jede Richtung. Dann das Bein wechseln.



2. Ausgangsposition in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Die Übung wird mit der Atmung koordiniert und über zirka zehn Atemzüge ausgeführt. Beim Einatmen die Fersen heben und auf die Zehenspitzen rollen. Beim Ausatmen soweit zurückrollen, dass die Zehen hochgezogen werden. Das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule sollen auf der Unterlage liegen bleiben.



3. Ausgangsposition im Stehen, die Hände in Schulterhöhe an der Wand abgestützt. Für ein bis zwei Minuten im schnellen Wechsel erst auf die Zehen stellen, dann in den Fersenstand gehen (Zehen stehen in die Höhe).

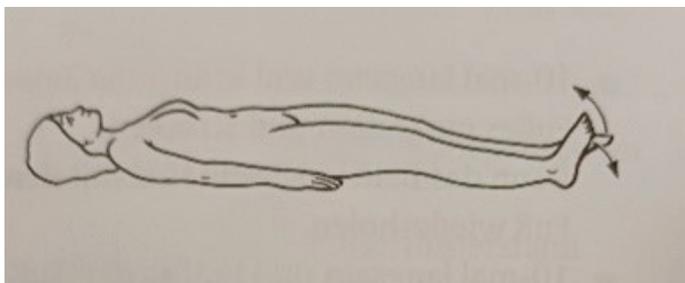
4. Mehrmals am Tag je eine Minute auf den Fersen (mit aufgestellten Zehen) und auf den Zehen durch die Wohnung gehen. Dies aktiviert die Venenpumpe in den Beinen.

WOCHENBETTGYMNASTIK (AB DER ERSTEN BIS ZWEITEN WOCHE)

Nachstehende Übungen können ab dem dritten Wochenbetttag durchgeführt werden, wenn es keine Beschwerden bei den Beckenbodenübungen gibt und auch die Damмнаht nicht schmerzt. Bei Schwierigkeiten mit der Atemkoordination sind zwischendurch einige Atemzüge ohne Bewegung hilfreich. Jede Übung sollte ein bis zwei Minuten oder 10-mal durchgeführt werden.

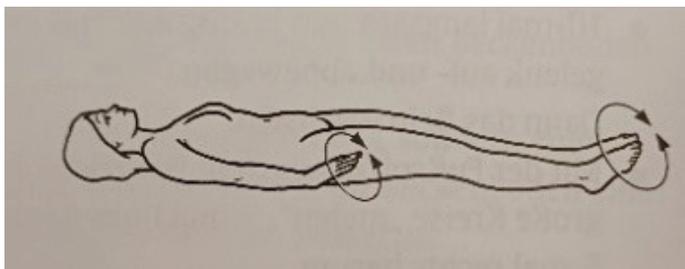
Stoffwechsel anregen:

1. Ausgangsstellung Rückenlage: die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen neben dem Körper. Ruhig ein- und ausatmen. In zügigem Wechsel die Zehen strecken und zum Körper ziehen.



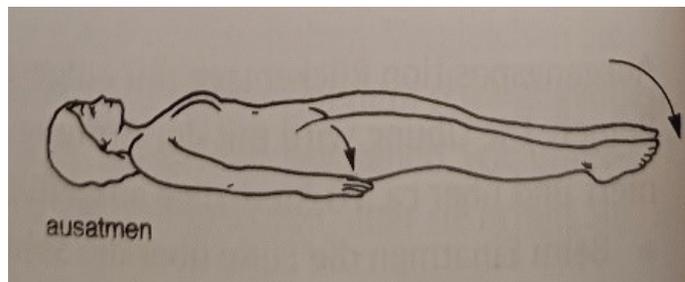
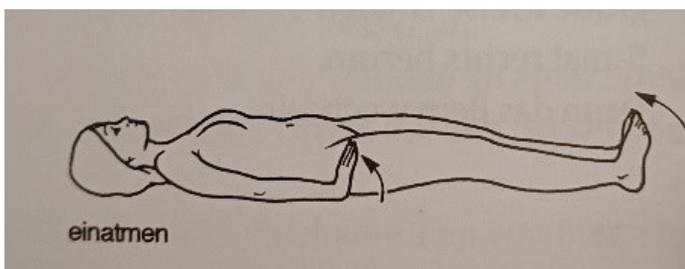
2. Ausgangslage wie oben beschrieben.

Mit beiden Händen und Füßen nach rechts kreisen und anschließend nach links kreisen.



3. Ausgangsstellung wie oben, jetzt wird die Bewegung mit der Atmung koordiniert:

- a) Einatmen, beide Hände und Füße hochziehen
- b) Ausatmen, beide Hände und Füße Richtung Unterlage drücken

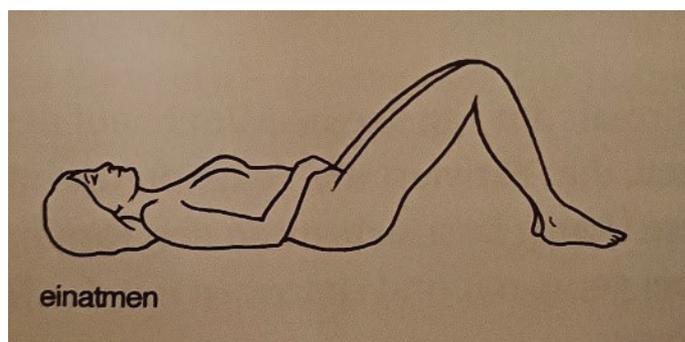
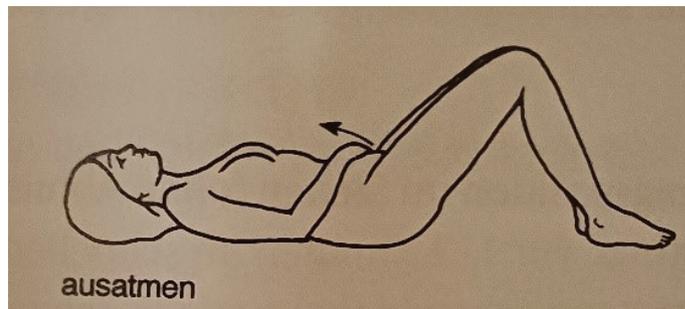


Beckenboden stärken mit der Übung „Die Lippenbremse“:

4. Ausgangsstellung in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Hände liegen am Bauch. Tief in den Bauch einatmen und mit dem Ton ffff den Atem durch den Mund entweichen lassen. Diese lippenbremsende Atmung wirkt stimulierend auf den Beckenboden. Erst einatmen dann

a) beim Ausatmen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule in die Unterlage schmiegen und das Schambein Richtung Nabel ziehen. Dabei den Beckenboden sanft anspannen und in den Bauchraum heben.

b) beim nächsten Einatmen die Wirbelsäule in die ursprüngliche Lage zurückgleiten lassen (oder leicht ins Hohlkreuz gehen) und den Beckenboden lockern.



Dies fällt anfangs etwas schwer, da es in der Geburtsvorbereitung umgekehrt gelernt wurde. Sobald das Anspannen nicht mehr weh tut, kann diese Übung mehrmals täglich für ein bis drei Minuten durchgeführt werden. Es ist darauf zu achten die Übung nicht während des Stillens durchzuführen.

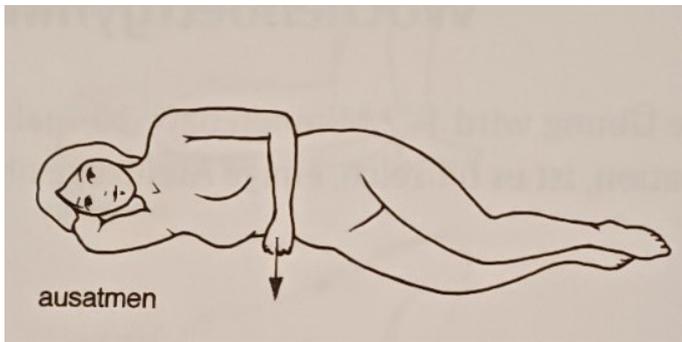
5. Übung vier mit ausgestreckten Beinen wiederholen.

6. Ausgangsposition rechte Seitenlage: Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Beine sind leicht angewinkelt, der Kopf ruht auf dem gebeugten Arm. Der linke Arm wird mit der Faust vor dem Körper in Nabelhöhe auf die Unterlage gestellt.

a) Einatmen, in Ruhe

b) Ausatmen, den Beckenboden leicht anspannen und die Faust langsam immer fester in die Unterlage drücken. Dies bewirkt eine leichte Anspannung der Bauchdecke.

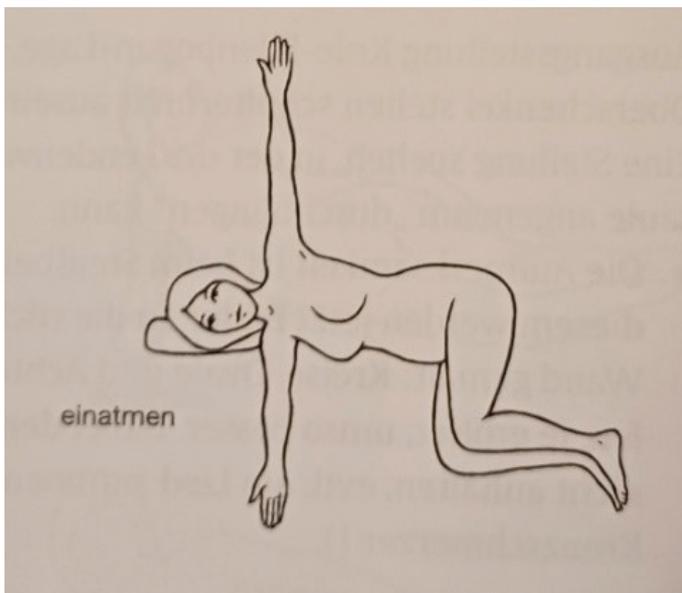
c) Übung auf der linken Seite wiederholen.



Schultergürtel Lockern

7. Ausgangsstellung: Seitenlage mit Kissen unter dem Kopf. Die Beine sind 45° angewinkelt, die Arme liegen ausgestreckt vor dem Körper, die Handflächen aufeinander.

a) Einatmen, den oberen Arm langsam soweit es geht nach hinten bewegen, eventuell ablegen.



b) Ausatmen, den Arm wieder nach vorne bewegen bis die Handflächen aufeinander liegen.



c) Diese Bewegung für ein bis zwei Minuten ausführen, dann für eine Minute auf den Rücken legen und den Unterschied zwischen rechter und linker Schulter spüren.

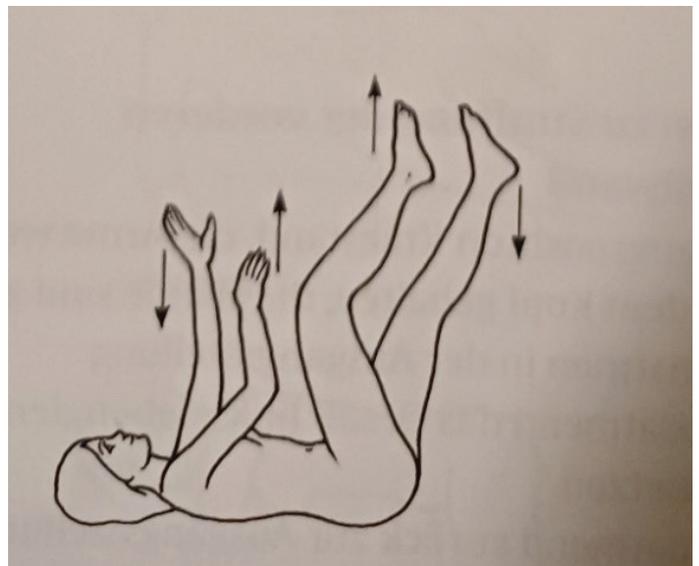
d) Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

Durchblutung des Körpers fördern

8. Ausgangsstellung Rückenlage mit aufgestellten Beinen:

a) Hände und Füße hoch zur Decke strecken und nun mit Armen und Beinen zappeln, wie ein Maikäfer der auf dem Rücken liegt.

b) Nach einer Weile Arme und Beine lang auf der Unterlage ausstrecken und die Schwere sowie das Kribbeln in den Gliedmaßen spüren.

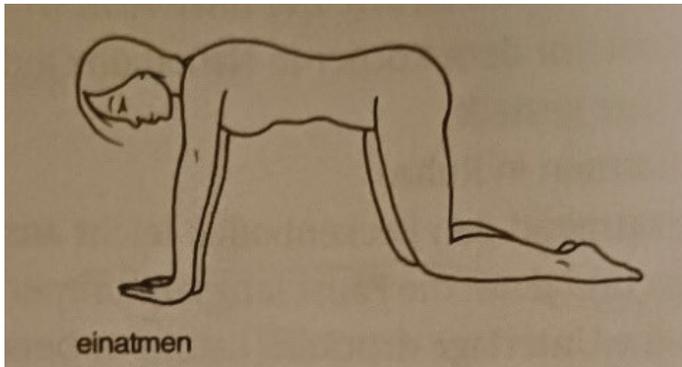


WOCHENBETTGYMNASTIK (AB DER DRITTEN BIS VIERTEN WOCHE)

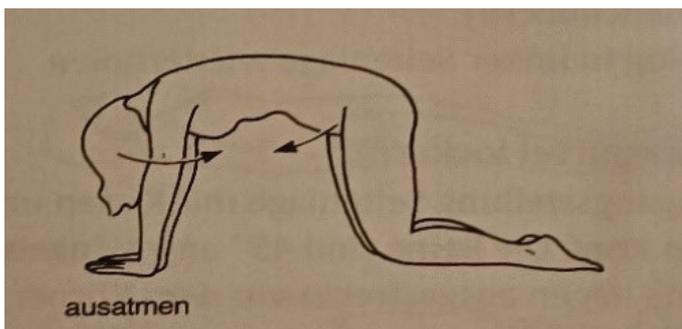
Beckenbodenübungen:

1. Ausgangsposition im Vierfüßler Stand, die Knie stehen hüftbreit auseinander, der Rücken ist gerade (nicht ins Hohlkreuz fallen).

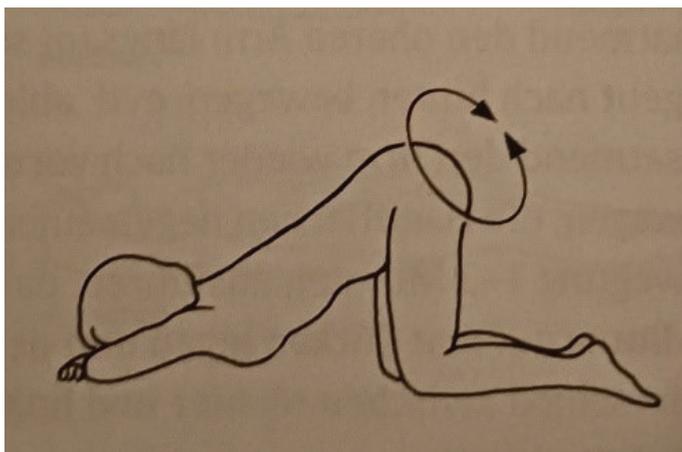
a) Einatmen, in der Ausgangsposition



b) Ausatmen, den Kopf auf die Brust senken, das Becken in Richtung Nase ziehen (Katzenbuckel) und dabei den Beckenboden anspannen.



2. Ausgangsstellung Knie-Ellenbogen-Lage, die Oberschenkel stehen schulterbreit auseinander. Eine Stellung suchen, in der die Lendenwirbelsäule angenehm „durchhängen“ kann. Die Aufmerksamkeit ist beim Steißbein, mit diesen kreisenden Bewegungen bzw. Achterschleifen ausführen. Dabei den Atem nicht anhalten, eventuell ein Lied summen. Diese Übung ist gut bei Kreuzschmerzen.



Übung zur Straffung der vorderen Scheidenwand

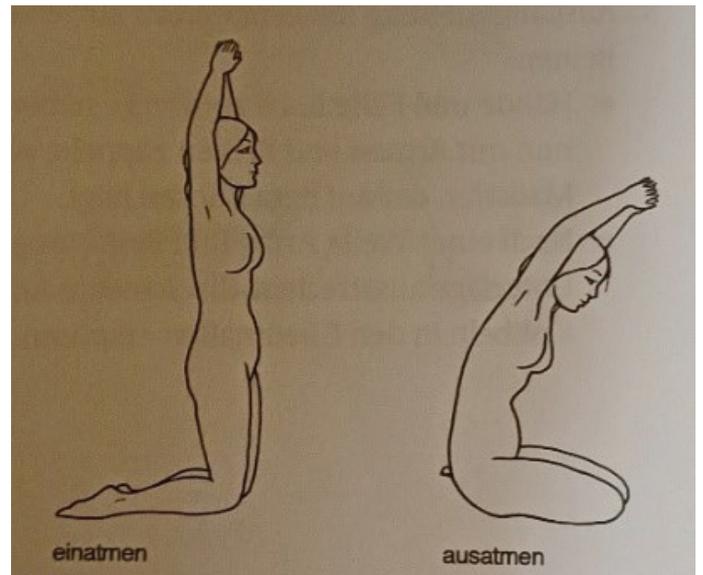
3. Ausgangsposition ist der Kniestand, die Arme werden über den Kopf gehalten, die Hände sind ineinander gefaltet.

a) Einatmen, Ausgangsstellung

b) Ausatmen, das Gesäß links neben den Beinen absetzen.

c) Einatmen, zurück in die Ausgangsstellung.

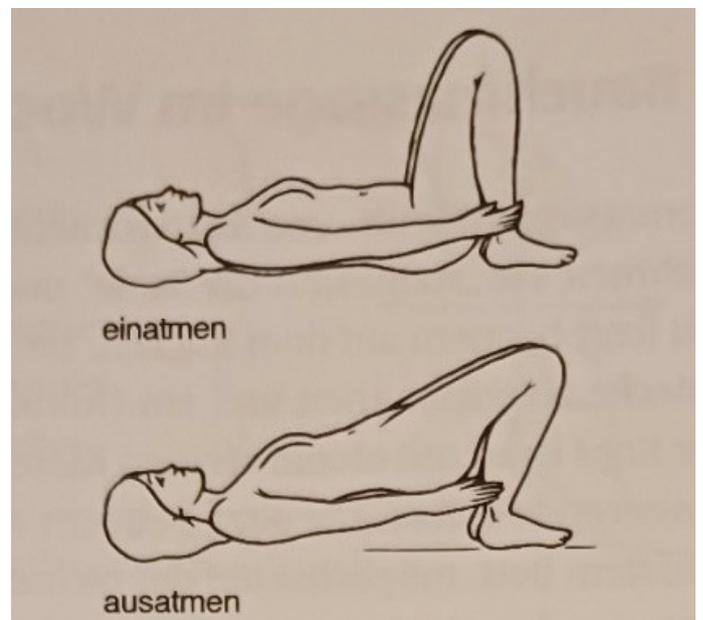
d) Ausatmen, das Gesäß rechts neben den Beinen absetzen.



4. Ausgangsposition Rückenlage mit eng an den Po angestellten Füßen, damit beide Hände die Fußgelenke ergreifen können.

a) Einatmen, leicht ins Hohlkreuz gehen

b) Ausatmen, das Becken so weit wie möglich anheben und den Beckenboden anspannen.



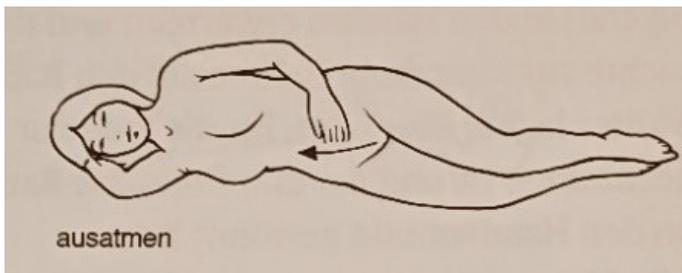
Übungen für den Bauch

Bauchmuskelübungen dürfen erst ausgeführt werden, wenn es gelingt den Beckenboden während der Übung zu halten.

5. Ausgangsposition in der Seitenlage: Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Beine sind leicht gebeugt.

a) Einatmen, Ausgangsposition

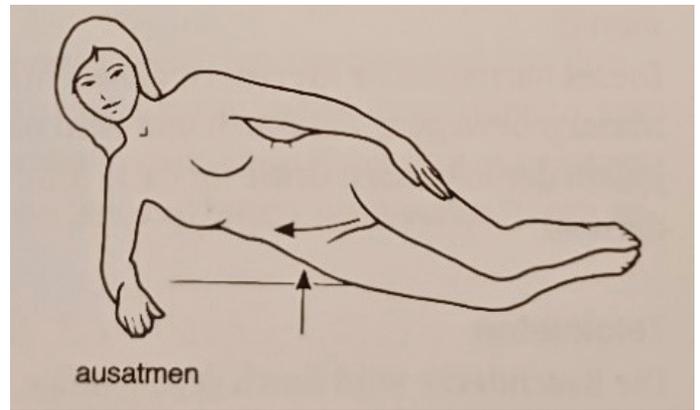
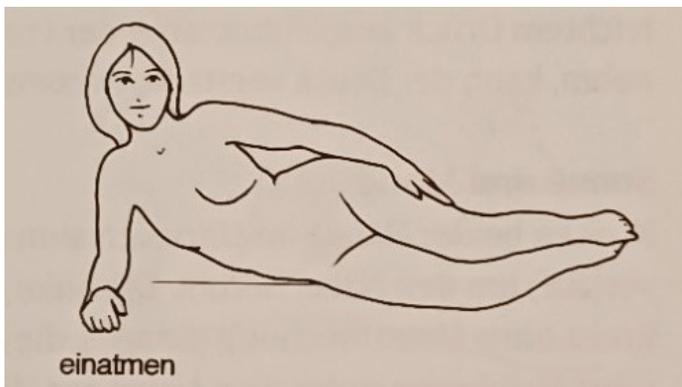
b) Die Luft mit Luftbremse auf fffff durch den Mund ausströmen lassen, dabei das Schambein in Richtung Nabel ziehen, so dass die unteren Baumuskeln anspannen.



6. Ausgangsposition wie bei Nummer fünf, nur ist jetzt der Oberkörper angehoben und ruht auf dem unter der Schulter stehenden angewinkelten Arm.

a) Einatmen, in der Ausgangsposition

b) Ausatmen, das Schambein in Richtung Nabel ziehen, den Beckenboden anspannen und das Becken von der Unterlage anheben.



7. Ausgangsposition Vierfüßler Stand

Die Knie minimal vom Boden abheben und auf und ab wippen. Dabei weiteratmen und auf puuuuh oder wipp-wapp ausatmen. Nach der Wochenbettzeit sollte ein Rückbildungskurs bzw. ein Beckenbodengymnastikkurs besucht werden.

MILCHBILDUNG

Auch die Milchproduktion und dem Milchfluss kommt aus Sicht der TCM eine wichtige Bedeutung im Wochenbett zu. Die Muttermilch entsteht aus einer Transformation von Blut wobei der Milchfluss wieder von Qi angetrieben wird. Für den freien Qi-Fluss im Körper ist die Leber verantwortlich. Die richtige Ernährung ist für die Milchbildung der Mutter sehr bedeutend. Damit der Körper nach Bedarf Milch für das Baby produzieren kann, benötigt er wärmende, energiereiche und saftige Nahrungsmittel. Das Verdauungssystem gewinnt Qi aus der Nahrung. Deshalb ist es wichtig, einerseits das Verdauungssystem (die Mitte) stark und funktionsfähig zu erhalten und andererseits, Nahrungsmittel reich an Qi zu Dir zu nehmen. Wie man die Mitte stärkt, findest Du im Kapitel „Ernährung“.

Ausreichend Trinken ist während dem Stillen ebenso enorm wichtig, denn Muttermilch ist eine Flüssigkeit, die zu 88 Prozent aus Wasser besteht.



KRANKHEITEN LANGFRISTIG VORBEUGEN

Die großen Veränderungen, die im Körper einer jungen Mutter vor sich gehen, müssen durch die richtige Pflege und Verhaltensweise begleitet werden. Wenn eine Frau in dieser Zeit nicht auf sich achtet, können verschiedene Krankheiten in ihrem Körper Wurzeln schlagen, unentdeckt bleiben und sich erst in ihren mittleren Jahren zeigen, zudem u.a. auch ein Burn-Out Syndrom gehört. Die richtige Pflege, Ruhe und Ernährung nach der Entbindung verhelfen der Mutter zu einem erholten Körper.

Energetisch gesehen, ist das Monat nach der Entbindung eine Zeit der Schwäche. Durch die Geburt, dem Stillen und dem Schlafmangel befindet sich die Mutter in einem Substanzmangel (Jing-Mangel). Die Nieren-Energie und die Essenz sind schwach. Die Folge davon ist, dass Hitze im Körper entsteht. In der TCM bezeichnet man das als „Leere Hitze“ aufgrund von Auszehrung. Symptome sind beispielsweise Haarausfall, trockene Haut, brüchige Fingernägel und Zahnverlust. Aufgrund des Nieren-Yin Mangels entsteht auch Hitze in Dickdarm und Magen.

Die Nieren-Essenz und das Nieren-Yin leiden ebenso als Folge durch die Geburt. Das führt dazu, dass das Leber-Blut zu schwach ist. Dies kann sodann zu einer Depression führen. Aggressionen können ebenso entstehen bzw. kommt es mitunter zu aufsteigendem Leber-Yang. Symptome hierfür sind zum Beispiel eine Überfunktion der Schilddrüse mit starkem Gewichtsverlust, Bluthochdruck, Diabetes oder Hautausschlägen.

SHIATSU NACH DER GEBURT

Zeit für sich selbst ist als Eltern eines Babys rares Gut, das hoch geschätzt wird. Shiatsu bietet Dir die Möglichkeit, Dich eine Stunde Dir selbst, Deinem Körper sowie Deinem Atem zu widmen und Berührungen bewusst wahrzunehmen. Mit oder ohne Baby, Shiatsu ist nach der Geburt sehr wertvoll, um die Rückbildung zu unterstützen. Vor allem der obere Rücken, wenn man über Monate täglich stundenlang sein Baby trägt, wird Aufmerksamkeit in Form von Berührung brauchen. Shiatsu gibt Dir die Möglichkeit, eine Stunde ungestört bei Dir zu sein und Dich selbst in den Mittelpunkt zu rücken, sofern eine Betreuung Deines Babys dafür zur Verfügung steht.

STARKES HARA – STARKE FRAU

Ampuku, bezeichnet eine spezielle Form der japanischen Bauchmassage. Es handelt sich hierbei um eine Technik, die dabei hilft die Funktionen der inneren Organe wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Spannungen und Störungen werden gelöst, gleichzeitig kann auch zusammenführend gearbeitet werden. Ampuku zentriert, auch mental und emotional, es beruhigt und bringt uns in unsere Mitte. Eine gute Ampuku Behandlung dauert mindestens zwanzig Minuten.

„Energie folgt unserer Aufmerksamkeit“, heißt es. Gerade in der Zeit der Rückbildung ist es besonders wertvoll, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den (Unter-) Bauch bzw. auf unser Hara richten.

In der Körperarbeit können wir mit Ampuku gezielt den Regenerationsprozess der Bauchmuskulatur und der Gebärmutter unterstützen, indem wir das Qi bewusst in den Bauch lenken. Bei Kaiserschnittnarben empfiehlt es sich, etwa sechs bis acht Wochen zu warten, bis man den Bauchbereich behandelt – dieser Zeitrahmen kann je nach Abheilprozess variieren.

Im Sinne der Medizin handelt es sich bei der Milz um ein Organ, das zum einen aufgrund seiner Filterfunktion des Blutsystems einen wichtigen Beitrag zu unserer Immunabwehr leistet und zum anderen als Blutspeicher dient.

In der TCM ist die Milz dafür zuständig, Nahrung in Qi und Blut umzuwandeln. Sie ist außerdem dafür verantwortlich, unser Blut in den Gefäßen zu halten. Eine schwache Milz erkennst Du unter anderem an Bindegewebsschwäche, Ödemen, Krampfadern, Cellulite, Organsenkungen oder auch daran, dass Du leicht blaue Flecken bekommst. Auch auf der psychischen Ebene kannst Du merken, ob Deine Milzenergie aus dem Gleichgewicht geraten ist: emotionale Instabilität und besonders exzessives Grübeln sind ein Hinweis, dass die Milzenergie gestört ist.

In Bezug auf die Schwangerschaft ist die Milz während des gesamten Prozesses stark gefordert, denn sie ist dafür verantwortlich, das während der Schwangerschaft (zusätzlich) benötigte Blut zu produzieren. Auch nach der Geburt spielt die Milz eine wichtige Rolle, denn eine weitere ihrer Aufgaben ist es, unsere Organe an ihrem Platz zu halten bzw. ist eine starke Milz nach einer Geburt ein wichtiger Faktor, um sie wieder an ihren Platz zu bringen. Was braucht die Milz, um gut arbeiten zu können?

Ernährung ist das Um und Auf, um unsere Milz zu stärken.

Ein Zuviel an ungesunden Nahrungsmitteln – u.a. Zucker und Alkohol –, unregelmäßige Mahlzeiten, hastiges Schlingen beim Essen und zu viel Rohkost erschweren es unserer Milz, ordentlich zu arbeiten. Wer keine guten Rohstoffe verwendet, kann kein stabiles, hochwertiges und langlebiges Haus bauen. Genauso verhält es sich auch mit der Milz – wenn sie keine guten Nährstoffe bekommt, wirkt sich das auf die Herstellung des Qi aus. Im Shiatsu kann die Milz natürlich zum Beispiel über den Milzmeridian oder über Akupunkturpunkte unterstützt werden, jedoch ist eine gute Ernährung unerlässlich, um sie langfristig und nachhaltig zu stärken. Auf die Ernährung wird im letzten Kapitel noch genauer eingegangen.

DIE NIEREN

Wie bereits erwähnt sind die Nieren in der TCM der Sitz unserer Essenz Jing. Sie sind aber auch für die Temperierung unseres Körpers zuständig. Man spricht hier vom Nieren-Yin, das mittels Feuchtigkeit für Kühlung im Körper sorgt, und vom Nieren-Yang, das den Körper und die Organe wärmt. Es hat außerdem Anteil an der Umwandlung unserer Nahrung in Qi. Man kann sich das Nieren-Yang in diesem Fall als Verdauungsfeuer unter einem Kochtopf (unserem Verdauungssystem) vorstellen, in dem unsere Nahrung landet. Durch das Feuer wird die Aufspaltung und Transformation von Nahrung in Nährstoffe und Qi erst möglich.



Umgekehrt bedeutet das, wenn das Feuer durch bestimmte Einflüsse geschwächt wird, hat das langfristig für unseren gesamten Organismus Folgen.

Wenn uns das Feuer ausgeht, kehrt Kälte ins System ein – wortwörtlich: Uns ist kalt. Häufig sind als erstes die Füße betroffen, die Zunge weist einen weißen Belag auf und wir wirken müde und antriebslos. Neben der Meridianarbeit mit den Nieren wird bei Kältesymptomen im Shiatsu gerne auch mit Moxibustion gearbeitet, um Wärme in den Körper zu bringen. Ein Beispiel für den Einsatz von Moxibustion nach der Geburt, sowie die Erklärung, was Moxibustion genau ist, wurde im Kapitel „Wärme und Ruhe“ erläutert.

Stress ist der Faktor Nummer Eins, der unsere Nieren schwächt. Damit Stress uns nicht aus den Bahnen wirft, brauchen wir die Möglichkeit, uns auszuruhen, zu regenerieren. Sonst wird uns irgendwann alles zu viel, wir sind ausgelaugt, müde, energielos. Und so schön Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach sind – für die meisten bedeutet ein Kind in die Welt zu bringen, dass zumindest für eine Weile wenig Zeit für die eigene Person da ist, um wirklich zur Ruhe zu kommen.

CHONG MAI

Zusätzlich zu den zwölf Organmeridianen kennt die TCM noch acht weitere Meridiane, die als Sondermeridiane bezeichnet werden. Diese sind keinen einzelnen Organen zugeordnet, sondern verbinden die Organmeridiane miteinander. Ein besonders für Frauen wichtiger Sondermeridian heißt Chong Mai, „Meer des Blutes“, auch Penetrationsgefäß genannt, welcher als erste Energiebahn im Embryo entsteht und mit der Essenz Jing unserer Nieren verbunden ist. Als wichtiger Energiespeicher im Körper versorgt er vor allem Becken, Bauch und Brust mit Energie. Der Chong Mai hat eine enge Beziehung zum Urogenitalsystem, speziell der Gebärmutter. Das macht ihn zu einem wichtigen Werkzeug, auf das wir im Shiatsu gerade bei der Zeit der Rückbildung zurückgreifen können. Die Behandlung wird meist als sehr beruhigend, angenehm und erdend empfunden.

REN MAI

Ein zweiter Sondermeridian, der wunderbar im Shiatsu bei Wöchnerinnen eingesetzt werden kann, ist der so genannte Ren Mai, „Meer des Yin“ oder auch Konzeptionsgefäß genannt. Er verläuft auf der Körpermittellinie unserer Vorderseite und verbindet alle Yin-Meridiane (dazu zählen auch Milz-, Nieren- und Lungenmeridian) miteinander bzw. gleicht sie untereinander aus. Er hat eine besonders enge Beziehung zum Nierenmeridian sowie zu den Fortpflanzungsorganen, dem Blut- und dem Energiefluss. Entlang des Ren Mai finden wir außerdem einige hilfreiche Akupunkturpunkte, die sich speziell für die Rückbildungszeit gut eignen. Dies wird weiter unten genauer beschrieben.

BLUT UND QI WIEDER AUFFÜLLEN

Nach der Geburt verliert der Körper eine erhebliche Menge an Blut und das Qi (die Lebensenergie) kann erschöpft sein. Die TCM sieht vor, dass der Körper nach der Geburt das verlorene Blut und Qi wiederherstellt, um den Heilungsprozess zu fördern. Kräuter und Akupunktur sind gängige Methoden, um die Blutbildung zu unterstützen und das Qi zu stärken. Welche Kräuter und Akupunkturpunkte das sind findest Du in den Kapiteln „Ernährung“ sowie „Akupunkturpunkte nach der Geburt“ weiter unten.

Praxistipp:

Speziell nach der Geburt oder nach größeren Blutverlusten, hat es sich bewährt Kräuterblutsaft als mehrwöchige Kur zu trinken. Dieses Tonikum ist in Drogeriemärkten oder auch im Reformhaus erhältlich, wohlschmeckend und gut verträglich. Zudem sind neben der Brennessel viele weitere blutbildende Heilkräuter, die den Eisenspiegel wieder anheben, enthalten. Das Tonikum soll sowohl nach der Geburt als auch während der Schwangerschaft getrunken werden.

Der Kräuterblutsaft ist ein hervorragendes Mitbringsel für die (werdende) Mama.



AKUPUNKTURPUNKTE NACH DER GEBURT

Im Shiatsu wird gerne mit Akupunkturpunkten gearbeitet; sie sind aber auch eine gute Möglichkeit, um zuhause „selbst Hand anzulegen“. Nimm Dir Zeit – oder gemeinsam mit Deinem Partner – und probiere, welche Punkte sich für Dich wirkungsvoll anfühlen. Die genauen Positionen der Punkte kannst Du entweder online finden, in Büchern nachschlagen oder Dir von Deiner Shiatsu Praktiker:in zeigen lassen.

Du musst die Punkte nicht haargenau treffen um etwas zu bewirken. Spiele mit dem Druck, mal weniger, mal mehr, mal statischer, mal bewegter, Du kannst nichts falsch machen!

- **Um Milz und Magen zu tonisieren:** Ma 36, Ren 12
- **Um die Nieren zu tonisieren:** Ren 4, Ren 6 (tonisiert Nieren-Yang), Bl 23, Du 4
- **Bei Wochenbett-Depression:** Lu 9 (stärkt das Lungen-Qi), Mi 3 (baut das Milz-Qi auf)
- **Um die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen:** Di 4, Ma 29, Bl 23, Bl 31, Ni 2, Ni 5, Ni 6, Ni 8, Gb 27, Gb 28, Le 1, Le 5, Le 12, Du 4, Ren 1, Ren 3, Ren 6, Ren 8.
- **Um die Milchbildung zu tonisieren:** 3E 4 und 5, Dü 1, Di 4, Ma 36, Ren 17

ERNÄHRUNG

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt die warme Ernährung eine zentrale Rolle, weil sie das Gleichgewicht von Qi, Yin und Yang im Körper unterstützt. Die nachstehende Auflistung erklärt, warum laut TCM eine warme Ernährung empfohlen wird:

STÄRKT DIE VERDAUUNGSKRAFT (MILZ-QI)

Die TCM sieht die Milz als zentrales Organ für die Verdauung und Energiegewinnung. Kalte oder rohe Nahrung kann die Milz schwächen, während warme, gekochte Speisen sie unterstützen und das Qi stärken.

VERMEIDET INNERE KÄLTE

Kalte Speisen und Getränke (wie Salate, Eis oder Joghurt) können „innere Kälte“ erzeugen, was zu Symptomen wie Müdigkeit, Blähungen, Durchfall oder kalten Händen und Füßen führen kann. Der Verzicht von Tiefkühlkost und Mikrowellenessen ist laut der TCM ebenso von Bedeutung.

FÖRDMT DAS GLEICHGEWICHT IM KÖRPER

Warme Mahlzeiten helfen, Yin und Yang im Körper auszugleichen – besonders wichtig in kalten Jahreszeiten oder bei Menschen mit Kälte-Mustern.

LEICHTER VERDAULICH

Gekochte Speisen sind laut TCM bereits „vorge-wärmt“ und einfacher zu verstoffwechseln. Der Körper muss weniger Energie aufwenden, um sie in Qi umzuwandeln.

STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE (WEI-QI)

Eine warme Ernährung fördert die Produktion und Zirkulation von Wei-Qi, der „Abwehrenergie“, die Krankheiten abwehren soll – vergleichbar mit unserem Immunsystem.

Knochenbrühen helfen beim Aufbau von Weichteilen und Knochen, stärken die Darmschleimhaut und verbessern die arterielle Elastizität. Sie sind zudem reich an Kollagen, essentiellen Aminosäuren und Mineralien, daher ist dieses Jing-Baunahrungsmittel ein primäres und kostengünstiges Haushaltsmedikament.

Lebensmittel, die als vital oder voller Jing gelten sind saisonale, lokal angebaute Lebensmittel, natürlich gereiftes Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Sprossen, frische Eier und Proteine von Tieren, die unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse aufgezogen wurden.

Mit folgenden Nahrungsmitteln kann die Essenz Jing aufgebaut werden:

- Weizenkeimöl, Sesamöl
- Eiweiß in Form von Fleisch und Bohnen
- Schwarzer Sesam
- Goji-Beeren
- Mandelmus
- Datteln, Feigen, getrocknete Kirschen
- Pflaumen-Kompott
- Lachs, Thunfisch
- Eier, Butter
- Hühner- oder Dorschleber
- Karotten, Spinat, Rote Beete

- Nüsse
- Traubensaft, Karottensaft, Kirschsaf, Maulbeersirup
- Soja Sauce, Tamari
- Kräuterblutsaft
- Haferflocken
- Schwarze Holunderbeeren

ERNÄHRUNG NACH DER GEBURT

In der chinesischen Kultur ist Essen Liebe, daher bedeutet ein strenges Getue Zuneigung. Hausgemachte Hühnersuppe und Goji-Beeren-Tee sind deshalb so wohltuend wie Küsse und Umarmungen.

Was die Mütter und Partner in den ersten Tagen nach der Geburt am meisten stärkt ist das, was man am schnellsten vergisst: Essen. Ist für das Essen gesorgt, ist die Herausforderung, plötzlich ein Baby zuhause zu haben, immer noch immens, aber zu bewältigen. Aber wer hat in so einem Moment noch Zeit und Energie zum Einkaufen und Kochen? Auch wenn man während der Schwangerschaft sehr sorgfältig auf eine gesunde Ernährung geachtet hat, geht das eigene Wohlbefinden oft flöten, sobald das Kind geboren ist.

In der ersten Woche nach der Entbindung soll, wegen der jetzt geschwächten Verdauung, nur langsam gegessen werden. Vorzugsweise sollten weiche, traditionelle Gerichte verzehrt werden. Zum Beispiel eine Suppe aus schwarzem Sesam mit Reismehl und Ingwer oder Congee (Reissuppe). Auf kalte Gerichte oder Getränke ist in der ersten Woche komplett zu verzichten. Diese würden den Blutkreislauf verlangsamen, der gerade in der Anfangszeit für eine optimale Heilung notwendig ist.

Spezielle Suppen aus lang eingekochter Rinderbrühe, Hühnersuppe und Fischfond sind jetzt optimal, da diese auch die Produktion der Muttermilch anregen und anreichern. Zudem wird dadurch der Hormonspiegel ausgeglichen, damit die Mutter bei guter Laune bleibt. Nach etwa sechs Wochen sollte sich bei guter Umsorgung, die Energie wieder gesteigert haben.

Um auf die Bedeutung von Eiweißen und Fetten für unseren Körper aufmerksam zu machen, findest Du nachfolgend nützliche Informationen dazu.

Proteine (auch Eiweiße genannt) erfüllen zahlreiche lebensnotwendige Funktionen im Körper. Sie sind große, komplexe Moleküle, die in allen lebenden Zellen vorkommen und für viele lebenswichtige Funktionen verantwortlich sind. Sie bestehen aus Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren, die in langen Ketten miteinander verbunden sind.

Proteine unterstützen den Körper wie folgt:

- **Muskelaufbau und -erhalt:** Proteine sind die Bausteine der Muskeln. Ohne sie kann der Körper keine Muskeln aufbauen oder erhalten.
- **Zellaufbau und -reparatur:** Jede Zelle im Körper enthält Proteine. Sie helfen beim Aufbau und bei der Reparatur von Gewebe, zum Beispiel nach Verletzungen.
- **Enzyme und Hormone:** Viele Enzyme (die chemischen Reaktionen im Körper steuern) und einige Hormone (z. B. Insulin) bestehen aus Proteinen.
- **Immunsystem:** Antikörper, die Krankheitserreger bekämpfen, sind Proteine. Ohne ausreichend Protein funktioniert das Immunsystem schlechter.
- **Transport und Speicherung:** Einige Proteine transportieren Stoffe im Blut, wie Hämoglobin den Sauerstoff.
- **Energiequelle:** In Notfällen kann der Körper Proteine auch zur Energiegewinnung nutzen, das ist aber eher eine Notlösung.

Fette spielen ebenso eine sehr wichtige Rolle für unseren Körper. Hier ein Überblick über die wichtigsten Funktionen von Fetten:

- **Energiequelle:** Fette liefern mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße (9 kcal pro Gramm). Der Körper greift besonders bei längerer Belastung oder in Hungerphasen darauf zurück.
- **Speicherfunktion:** Überschüssige Energie wird in Form von Fett gespeichert; hauptsächlich im Unterhautfettgewebe. Das hilft auch, den Körper vor Kälte zu schützen.
- **Schutz der Organe:** Fettpolster umgeben und schützen lebenswichtige Organe wie Nieren, Herz oder Leber vor mechanischen Einwirkungen.
- **Baustein von Zellmembranen:** Fette, vor allem Phospholipide und Cholesterin, sind wichtige Bestandteile von Zellmembranen und sorgen für deren Stabilität und Funktion.
- **Träger fettlöslicher Vitamine:** Fette sind notwendig, um die Vitamine A, D, E und K aufzunehmen und zu transportieren.
- **Lieferung essentieller Fettsäuren:** Der Körper braucht bestimmte Fettsäuren (zum Beispiel: Omega-3 und Omega-6), die er nicht selbst herstellen kann. Diese sind wichtig für Entzündungsprozesse, Gehirnfunktion und Zellaufbau.

Eiweiße und Fette sind sohin für unseren Körper essenziell, da sie grundlegende Bausteine für die Zellen und dem Gewebe sind. Der menschliche Organismus ist selbst nicht in der Lage, diese herzustellen und ist auf eine Zufuhr von außen angewiesen.



ZUSAMMENFASSUNG

Die Erschaffung eines neuen Lebens stellt einen riesigen Energieaufwand für unseren Körper dar. Aufgrund der vielen körperlichen Anforderungen und Prozesse ist es ratsam, dass Frauen gerade in den ersten Wochen nach der Entbindung gut auf sich achtgeben.

Viele Traditionen der Mutterpflege verlangen daher Bettruhe und empfehlen, alle Aktivitäten vorerst auf die Versorgung des Babys zu reduzieren, um das Qi wieder aufzubauen und das Jing zu erhalten. Mit einem unterstützenden Netzwerk, das für die Mutter da ist, hat man eine größere Chance, zur Ruhe zu kommen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird nach der Geburt besonders die Nierenenergie berücksichtigt, da die Nieren als „Ursprung des Lebens“ angesehen werden und eng mit der Fortpflanzung sowie der Wiederherstellung von Blut und Qi verbunden sind. Ein Mangel an Nierenenergie kann zudem den Heilungsprozess der Gebärmutter und des gesamten Körpers verzögern.

Die Gebärmutterrückbildung wird in der TCM als Teil eines ganzheitlichen Heilungsprozesses betrachtet, bei dem der Körper von innen heraus wieder ins Gleichgewicht kommen muss. Wie beschrieben wird eine Kombination aus Kräutern, Akupunktur, Ernährung und Ruhe verwendet, um die Gesundheit zu fördern und den Körper nach der Geburt optimal zu unterstützen.

Für die Pflege unserer Essenz Jing sind diese Aspekte ebenso von zentraler Bedeutung, des Weiteren regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie Atem- und Meditationsübungen. Unter weiterer Berücksichtigung unserer Bestimmung „Ming Men“, sollte einem vitalen und langen Leben nichts mehr im Wege stehen.

Legende:

Lungenmeridian: Lu

Dickdarmmeridian: Di

Magenmeridian: Ma

Milzmeridian: Mi

Herzmeridian: Hz

Dünndarmmeridian: Dü

Blasenmeridian: Bl

Nierenmeridian: Ni

Herzkonstriktor: Hk

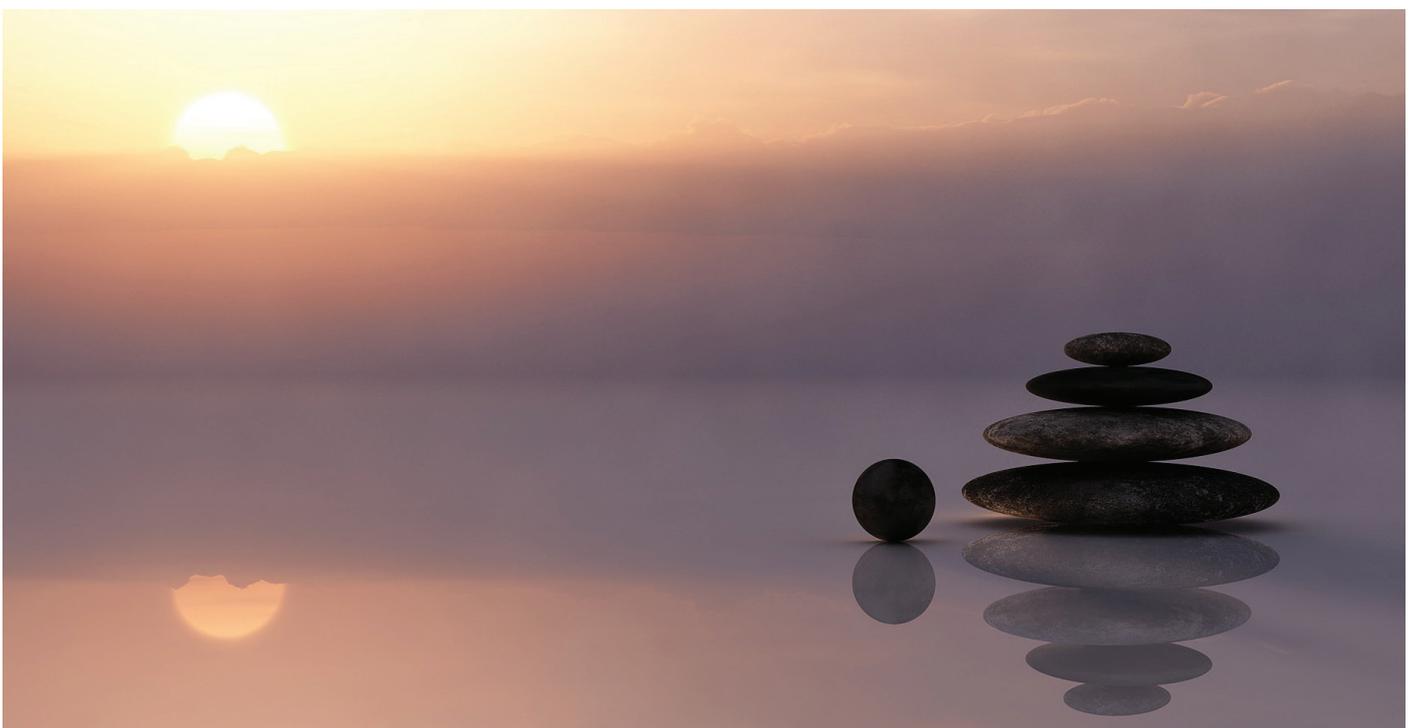
3 fach Erwärmermeridian: 3 Fe

Gallenblasenmeridian: Gb

Lebermeridian: Le

Du Mo: Du

Ren Mo: Ren



PRAXISERFAHRUNG MIT SECHS KLIENTEN IN DER BEHANDLUNG

Im Folgenden möchten wir über unsere Erfahrungen in der Behandlung von sechs Klienten erzählen. In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass bei diesen Behandlungen der Fokus auf die Stärkung des Wasser- und Metall-Elements lag. Die Stärkung der Essenz Jing über die vorgenannten Elemente, ist jedoch ein langfristiger Prozess, der sehr viel Geduld braucht. In den praktischen Behandlungen kann die Qualität der „Essenz“ in den Bereichen Schlafqualität, Lebenszufriedenheit sowie Anspannung des Nervensystems (Stressthematiken) beurteilt werden.

KLIENT 1: SCHLAFPROBLEME

S. ist eine 62-jährige Frau, verheiratet, pensioniert und Mutter von vier Kindern. Der Körperbau von S. ist schlank. Um die Oberschenkel herum befindet sich etwas mehr Fleisch. S. ist sportlich und durch ihre Malerei sehr kreativ. Sie hat eine Vorliebe für Süßes, ins besonders für Kuchen. S. praktiziert gerne Yoga und besucht das Fitness-Studio. Shiatsu ist ihr zu Beginn nicht bekannt, bedeutet aber mittlerweile für sie „Zeit für sich selbst zu nehmen“.

Meine Beobachtungen

S. ist ein redseliger Mensch und macht auf mich einen müden Eindruck. Aufgrund von zu wenig, bzw. unterbrochenem Schlaf hat sie das Gefühl, nie richtig ausgeruht zu sein und abschalten zu können. Durch die große Familie gibt es – vor allem zu Geburtstagen und Feierlichkeiten – viele Termine, die ihr dann oft zu viel werden. Nackenschmerzen treten regelmäßig auf. Auch Kälteempfinden ist immer wieder ein Thema. S. kommt in der Früh schwer in die Gänge und hat wenig Antrieb. Im Hara ist der Dickdarm gespannt, die Niere und Lunge sind leer. Weiters hat S. oft mit Verstopfung zu tun. Während der Behandlung habe ich immer wieder ein Augenflackern wahrgenommen, was auf einen unruhigen Geist zurückzuführen ist. Die Zunge wird mit seitlichen Zungenabdrücken, einem weißen Belag und einem Riss in der Mitte herausgestreckt. Dies weist auf eine Auffälligkeit in der Feuer-Wasser-Achse hin.

Behandlungsverlauf:

Frau S. zeigt eine Dysbalance in der Feuer-Wasser-Achse, was auf ein Ungleichgewicht zwischen dem Wasser (großes Yin) und dem Feuer (großes Yang) hindeutet. In der TCM wird dies als „das Wasser ist zu schwach“, um das „Feuer zu ankern“ beschrieben. Aufgrund der vorliegenden Körperbeweise entscheide ich mich deshalb für eine Behandlung im Wasser und Metall-Element. Ich beginne die Behandlungen in Bauchlage beim Sacrum um S. „vom Kopf etwas runterzubringen“ was meines Erachtens gut funktioniert. Die Behandlung am Sacrum empfindet S. als tief entspannend und erdend. Anschließend behandle ich den Blasen- und Nierenmeridian sowie die Füße und den Nacken. Der Nacken ist von der Beweglichkeit her sehr eingeschränkt, welcher somit mehr Aufmerksamkeit von mir in den Behandlungen bekommt. Lunge und Dickdarm werden von mir ebenso miteinbezogen. Ich bleibe dabei, meine Behandlungen auf diese Weise durchzuführen. S. behielt mental sehr die Kontrolle, was sich an der Mimik und im Gesicht zeigte. Dieses Festhalten und nicht loslassen wollen, manifestiert sich körperlich besonders an den Verspannungen im Nackenbereich. Die sedierende Behandlung der Meridiane Blase, Dickdarm und Gallenblase unterstützte das Fließen von gestautem Qi.

Das Feedback nach den Behandlungen ist sehr gut. S. fühlt sich entspannt und gibt an, meistens nach den Behandlungen viel Energie zu haben. Nach der ersten Behandlung fühlte sie sich müde und gab an, an diesem Tag mehr geschlafen zu haben. Da dies die erste Shiatsu-Behandlung für sie war, ist das ein Hinweis für mich, damit viel Spannung im System vorhanden war.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

In Bezug auf den Schlaf gibt S. an, wieder besser durchschlafen zu können und am nächsten Tag ausgeruhter zu sein. Die Schmerzen und die Beweglichkeit im Nacken haben sich im Verlauf der Behandlungen kurzfristig sehr verbessert, bleiben aber für sie ein Thema.

Weiters gebe ich ihr den Hinweis Journaling durchzuführen. Dies bedeutet Gedanken und Gefühle abends vor dem Schlafengehen mit der Hand aufzuschreiben, um den Stress zu reduzieren und besser abschalten zu können.

Su. ist eine Anfang 60-jährige Frau, verheiratet, arbeitet als Ordinationsassistentin und hat keine Kinder. Sie fühlt sich schnell für ihre Mitmenschen verantwortlich und zeigt teilweise starke Emotionen. Abends fällt es ihr hin und wieder schwer, zur Ruhe zu kommen und schläft daher manchmal unruhig. In Ihrer Freizeit unternimmt sie gerne größere Wanderungen mit ihrem Mann. Sie genießt es längere Zeit in der Natur zu sein. Obwohl sie ein positives Gemüt hat, nehmen Knieschmerzen und Probleme mit Rheuma immer mehr zu.

Meine Beobachtungen

Körperlich ist Su. von mittlerer Statur mit breiten Schultern, viel Fleisch um die Mitte, aber nur mäßig ausgeprägte Oberschenkel. Sie zählt zu den erdigen Typen. Das Qi steckt im oberen Brustkorbbereich. Die Stimme ist kräftig und deutlich, zudem spricht sie sehr viel. Die Gesichtsfarbe und die Lippen sind blass. Das Hara ist generell fest und Jitsu zeigt sich in den Meridianen von Dickdarm, Dünndarm und Blase. Mahlzeiten werden nicht immer regelmäßig gegessen. Brotmahlzeiten werden häufig und zum Frühstück eingenommen. Die Zunge ist breit und weist im hinteren Bereich der Zone des Wasserelementes, einen weißen Belag auf. Die Zunge wird mit roter Spitze herausgestreckt.

Behandlungsverlauf:

Durch private und berufliche Verpflichtungen fühlt sich Su. sehr gestresst. Somit war das Ziel von Beginn an Ruhe ins System zu bringen und die Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu verbessern.

Da sie auch viel für alle anderen da ist und sich um diese sorgt, war mir ihr Wohlbefinden in den Behandlungen wichtig. Ich arbeitete während der zehn Behandlungen immer wieder an der Feuer-Wasser-Achse mit Nieren- und Blasenmeridian sowie Behandlung der Füße. Die Arbeit im Wasserelement erdet, entspannt und hilft vom Kopf raus zu kommen. Die Tsubos Niere 1 und Blase 64 unterstützen diesen Prozess. Der Nierenmeridian wurde auch an der Vorderseite behandelt, insbesondere wurde der Punkt Ren 4 zur Stärkung der Nierenenergie verwendet.

Um die Mitte zu nähren, arbeitete ich am Milz- und Magenmeridian und führte Ampuku (Baucharbeit) durch. Das Öffnen des Nackenraums und die Entspannung dieser Muskulatur, hat für sie immer wieder eine große Erleichterung in diesem Bereich geschaffen. Der Lungen- und Dickdarmmeridian wurde ebenfalls in die Behandlungen aufgenommen, um über das Metallelement, das Wasserelement zu stärken. Lunge 1 war generell leer und für sie auch schmerzhaft.

Am Ende unserer Zeit von zehn Behandlungen hat sie aufgrund ärztlicher Empfehlung eine Kortison-Behandlung für ihre Rheuma-Erkrankung begonnen. Da Kortison aus Sicht der TCM innere Hitze verursacht, gebe ich ihr den Hinweis, gut auf ihr Yin zu achten und dies zu stärken. Scharfe und heiße Lebensmittel sollten daher gemieden werden. Yin-tonisierende Lebensmittel wie zum Beispiel schwarzer Sesam, Birnen, Äpfel, Trauben, Gurke, Spinat, Linsen etc. sowie Suppen und Eintöpfe sind hier von Vorteil.

Behandlungen an den Händen und im Bereich der Achillessehne an den Füßen waren zum Ende unserer letzten Sitzungen kaum mehr möglich, da die Gliedmaßen in diesen Bereichen aufgrund ihrer Rheuma-Erkrankung schmerzten.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Die Behandlungen werden insgesamt als sehr entspannend und beruhigend wahrgenommen. Wenn der Alltagsstress wieder zurückkommt, gibt sie an, damit besser umgehen zu können. Durch die Behandlung des Metallelements schafft sie es, sich bei stressigen Situationen besser abgrenzen zu können.

Die empfohlene Ernährungsumstellung (warmes Frühstück, verdauungsfördernde Kräuter und Getränke) setzt sie um und gibt ihr Energie für den Tag.

Das angeratene Klopfen der Meridiane (auch bekannt als Klopfakupressur) im Bereich von Lunge 7, Niere 3, dem Dritten Auge und bei Herzkonstriktor 6 führt sie regelmäßig durch. Dies hilft bei Stress und zur besseren Abgrenzung.

KLIENT 3: STRESSTHEMATIK

K. ist eine 40-jährige Frau, Single, arbeitet Vollzeit als Kindergartenhelferin und ist alleinerziehend eines 15-jährigen Sohnes. Der Körperbau von K. ist schlank und von mittelgroßer Statur. Um die Oberschenkel und Beine befindet sich mehr Fleisch. K. ist sportlich und hat ein fröhliches Gemüt. Ihr Wunsch ist es, den Stress zu reduzieren und gelassener zu werden. Mit ihrer kräftigen Stimme spricht sie gerne und auch mal viel. Sie hat eher lange und dünne Finger; sie zählt zu den metallischen Menschen. Die Lippen sind oft trocken. Ihr Menstruationszyklus ist regelmäßig, aber oft von Schmerzen begleitet.

Meine Beobachtungen

Im Hara ist die Blase, die Gallenblase und der Herzkonstriktor Jitsu. Kyo ist die Lunge und die Nierenzone. Der Behandlungsfokus liegt auf den Elementen Metall und Wasser. Die Zunge ist breit, weist an den Rändern Zahnabdrücke auf und hat einen weißen Belag im hinteren Bereich. Im vorderen Bereich der Lungen-Zone ist eine kleine Mulde sichtbar. Die Zunge wird mit einem roten Belag herausgestreckt.

Behandlungsverlauf

Ich beginne meine Behandlungen mit dem Ausarbeiten des Sacrums sowie des Blasen- und Nierenmeridians, was sie spürbar entspannt. An den Füßen sind die Punkte Blase 60 bis 62 sehr empfindlich.

Der Lungenmeridian wurde in allen Behandlungen miteinbezogen um einerseits einen positiven Einfluss auf das Immunsystem zu schaffen und andererseits um besser durchatmen zu können, da meine Klientin im Herbst-Winter regelmäßig mit Erkältungen zu tun hat.

K. genießt die Berührungen, ganz besonders im Nacken- und Gesichtsbereich, was sie auch sichtbar entspannt. Ich integriere in meine Behandlungen daher Kopf, Nacken und Gesicht. Um sie bei der Verarbeitung von Emotionen zu unterstützen, arbeite ich ab der vierten Behandlung auch an den Meridianen Herzkonstriktor und Leber.

Um alte Glaubenssätze wie beispielsweise „Es allen recht zu machen“ (Erde) und „perfekt sein“ (Metall) loszulassen, wurden die Punkte Lunge 1 und Leber 3 behandelt. Die Folge eines zu starken Metall-Elements ist, dass sich das Element Holz, welches für den Freiraum und dem Ausleben der eigenen Bedürfnisse steht, nicht entfalten kann.

Da der Brustkorb von K. sehr „eng“ ist und die Rippen spitzen etwas hervorstehen, war die Öffnung des Brustkorbes immer wieder Teil der Behandlungen, um den Qi-Fluss in diesem Bereich zu verbessern. Meine Klientin hat öfters mit Verstopfung zu tun. Um ihr hier Abhilfe zu schaffen, habe ich den Dickdarmmeridian am Bein sowie Baucharbeit (Ampuku) durchgeführt. Dies hat ihr, nach Rückfrage, sehr geholfen den Darm zu entleeren.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Aufgrund von Schmerzen bei der Menstruation wurden tägliche Ingwerkompressen eine Woche vor der Regel als Hausübung empfohlen.

Die empfohlenen Meridiandehnungen und Atemübungen, geben ihr ab sofort einen besseren Start in den stressigen Alltag. Insgesamt hat die Klientin eine bessere Körperwahrnehmung und nimmt jetzt auch gut wahr, wenn ihr ein Essen mal nicht so guttut. Meine Klientin besucht regelmäßig das Fitness-Studio und hat bemerkt, mehr Ausdauer bei der Durchführung ihrer Übungen zu haben, wenn sie zuvor keine Shiatsu-Behandlung erhalten hat.

Die Empfindlichkeit des Blasenmeridians an den Füßen und Unterschenkeln hat im Laufe der Behandlungen stark abgenommen. Im Vergleich zum Beginn unserer Behandlungen wirkt sie deutlich entspannter und gelassener. K. gibt mehrmals an, damit sie noch weiterhin zu Behandlungen kommen möchte, da sie das Gefühl hat, den Alltag so dann besser und entspannter meistern zu können.

KLIENT 4: SCHLAFPROBLEME DURCH STRESS

Frau S ist 34 Jahre, in einer Beziehung und hat keine Kinder. Beruflich ist sie in einer Führungsposition im Bereich Logistik. Frau S wirkt sportlich, aktiv, zielstrebig, sehr kommunikativ und offen. Sie ist beruflich sehr gefordert und kann keine Arbeit abgeben. Durch die viele Arbeit am Computer leidet sie unter Rückenschmerzen und nimmt sich wenig Zeit für ausgleichenden Sport.

Meine Beobachtungen

Frau S geht gerne auf Reisen, ist jedoch mit Ihrer Arbeit sehr verbunden und kann daher auch nur schlecht abschalten. Sie hat unruhige Nächte und kommt am Morgen schwer aus dem Bett. Sie leidet unter kalten Händen und Füßen und klagt über Rückenschmerzen.

Seit sie hormonell verhütet, sind ihre Regelschmerzen besser geworden. Weiters hatte sie schon öfters eine Blasenentzündung. Teilweise schlägt sich der berufliche Stress auch auf ihren Magen. Im Hara zeigt sich eine Spannung in der Leberzone und die Blasenzone ist eher leer. Zudem ist der obere Rücken sehr angespannt. Die Zunge zeigt Auffälligkeiten im Gallenblasen-, und Leberbereich und die Zungenspitze ist gerötet.

Behandlungsverlauf

Gestartet wurde mit den Behandlungen in Bauchlage mit einer Wasserbehandlung um den Rücken zu lockern. Danach wurde an den Füßen der Blasen- und Nierenmeridian sowie die Füße insgesamt ordentlich ausgearbeitet, um den Kopf freizubekommen. Besondere Aufmerksamkeit habe ich auf den Nierenmeridian gelegt, da chronischer Stress die Nieren-Energie erschöpfen kann, was oft zu Müdigkeit und Unwohlsein führt. Weiters wurde der Lungenmeridian (um emotionale Probleme zu lösen) und den Dickdarm (um loszulassen) behandelt und die Hände ausgearbeitet. Zum Schluss wurde noch der Nacken gelockert. In den weiteren Behandlungen rückten auch die Gallenblase und die Leber ins Zentrum und wenn der Magen „auffällig war“, wurde mit Ampuku die Mitte gestärkt. Frau S konnte sehr gut bei den Behandlungen abschalten.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Frau S fühlt sich nach den Behandlungen entspannter und gibt an, dass sich ihr Rücken lockerer anfühlt. Sie hat zu den Shiatsu Behandlungen auch mit einem Mentaltraining begonnen und geht jetzt auch wieder regelmäßig zu Yogaeinheiten und ins Fitnessstudio. Weiters hat sie wieder das Malen aufgenommen und plant ihre nächsten Reisen. Sie versucht auch die Tipps in Bezug zu ihrer Ernährung (regelmäßige Essenszeiten, frisch gekochtes Essen) umzusetzen.

KLIENT 5: DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Frau A ist 45 Jahre, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist Lehrerin für Sport und Mathematik an einer Mittelschule. Frau A ist mittelgroß und übergewichtig (Schuld sind Schmerzmedikamente, die Sie wegen einer Verletzung des Radialusnervs nach einer OP nehmen muss).

Meine Klientin klagt über Verspannungen im Schulterbereich, wacht jede Nacht gegen ein Uhr auf und kommt erst in den Morgenstunden wieder zur Ruhe. Sie ist daher auch immer um die Mittagszeit müde. Es begleiten sie ständig Schmerzen in der rechten Hand, obwohl sie schon mehrere Operationen wegen des Radialusnerv hatte. Die Schmerzen waren nach jeder Operation für einige Zeit weg.

Meine Beobachtungen

Der Muskeltonus ist eher weich und sie hat Verspannungen im Schulterbereich. Sie spricht leise, ist viel unterwegs und hat einige Hobbies. Ihr Zyklus ist unregelmäßig, ihre Füße fühlen sich kühl an. Die Zunge weist einen Belag im Wasserbereich auf und die Zungenspitze ist rot. Durch die laufende Einnahme von Schmerzmedikamenten, ist das Hara wenig aussagekräftig.

Behandlungsverlauf

Ich beginne jede Behandlung mit Barfuß Shiatsu damit sie gut auf der Matte „ankommt“. Mit diesem Behandlungsbeginn kann sie am besten loslassen und abschalten. Danach arbeite ich noch die Füße aus und behandle am Rücken den Blasenmeridian. Bei manchen Behandlungen habe ich auch Nierenampuku durchgeführt (vor allem dann, wenn der Nierenbereich am Rücken sehr angespannt war). Weiters wurden von mir die Yin-Meridiane am Bein behandelt, um das Yin zu stärken, da sie ständig unterwegs ist und ihrem Körper kaum Ruhe gönnt. Die Meridiane Lunge und Dickdarm wurden auch bei jeder Behandlung mit einbezogen, damit sie leichter loslassen kann und um emotionale Blockaden zu lösen. Vor den Operationen habe ich auch an den Sondermeridianen Du Mai und Ren Mai gearbeitet. Nach den Behandlungen konnte sie immer besser schlafen und entspannter in den Tag gehen.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Die Klientin kommt weiterhin zum Shiatsu, da dies ein schönes Ritual geworden ist, damit sie sich Zeit für sich – zum Abschalten und Entspannen – nimmt.

KLIENT 6: EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Herr F ist 60 Jahre, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ein Enkelkind. Er kümmert sich um seine 93-jährigen Eltern, die im gleichen Haus leben und ist Angestellter im Vertrieb. Ihn begleiten regelmäßige Rückenschmerzen sowie ein zu hoher Blutdruck. Zudem hatte er schon 2-mal Nierensteine, die operativ entfernt wurden. Vom Körperbau ist er korpulent mit einem festen Bauch. Er verbringt seine freie Zeit vor dem Fernseher bzw. Computer und betreibt keinen Sport. Regelmäßige Essenszeiten werden nicht eingehalten. Er schläft abends schlecht ein und hat immer wieder lange Wachphasen, wenn er in der Nacht munter wird. Außerdem schnarcht er seit eh und je.

Meine Beobachtungen

Seine Schultern hängen nach vorne, er wirkt sehr müde und antriebslos. Der Muskeltonus ist sehr fest und angespannt. Er ist oft gestresst und nimmt berufliche Anspannungen meistens mit nach Hause. Auch die regelmäßige Pflege seiner Eltern belastet ihn. Für den erhöhten Blutdruck nimmt er Medikamente ein. Wenn etwas nicht so läuft, wie er es sich vorstellt, kann er schnell aufbrausend werden. Seine Stimme ist laut und kräftig. Die Hara Diagnose ist aufgrund seiner Empfindlichkeit in diesem Bereich nicht anwendbar. Auf seinen Körper achtet er zu wenig, da die Selbstwahrnehmung eingeschränkt ist. Die Zunge wird mit einem roten Herz- und Lungenbereich herausgestreckt.

Behandlungsverlauf

Meine Behandlungsschwerpunkte sind Wasser, Metall und Holz. Die ersten Behandlungen arbeite im Wasserelement um die Nieren- und Blasenenergie zu stärken. Einen Schwerpunkt lege ich auf den Nierenmeridian in Bezug zum Bluthochdruck. Er ist sehr schmerzempfindlich vor allem bei den Fußgelenken und den großen Zehen. Weiters versuche ich die Spannung aus dem Dickdarmmeridian zu lösen, damit er leichter loslassen kann und den Lungenmeridian zu stärken, um emotionale Belastungen leichter verarbeiten zu können. Auch bei der Behandlung der Hände ist er sehr druckempfindlich. Armrotationen sind aufgrund der Spannung im Schulterbereich fast nicht möglich. Lunge 1 ist sehr druckempfindlich.

Da im Kopf- bzw. Nackenbereich nur wenig Bewegungsfreiheit besteht, werden Nackenbehandlungen bei jedem Shiatsu-Termin durchgeführt. Aufgrund eines hochgezogenen Rippenbogens wurde auch immer eine Öffnung des Brustkorbs in die Behandlungen mit einbezogen. Nach einiger Zeit habe ich meine Strategie geändert und auch den Lebermeridian in der Rückenlage und den Herzmeridian mitbehandelt. Hier hatte ich das Ziel, dem Stress und die nicht verarbeiteten Emotionen entgegen zu wirken. Aufgrund des Schnarchens habe ich immer wieder das Zwerchfell entspannt.

Wirkungen und Erkenntnisse aus den Behandlungen

Nach den Behandlungen konnte er besser ein- und durchschlafen und das Schnarchen wurde weniger. Seine Frau hat berichtet, damit das Schnarchen auch leiser geworden ist. Leider konnten Tipps bezüglich Ernährung und Bewegung an der frischen Luft nur eingeschränkt umgesetzt werden, weil hier von meinem Klienten zu wenig Bereitschaft dafür da ist.

QUELENNACHWEIS

https://www.abz-nord.de/Literatur/Fachartikel/lebenstor_Ming_Men.htm

nourishinglife.ie/clinic/yang-shen-fa

<http://traditionalhealtharts.com/papers/mingmen.html>

<https://path-of-dao-qigong.ch/jing-qi-shen/>

https://shiatsuverband.ch/wp-content/uploads/2024/09/20-13-Shiatsu-in-der-Schwangerschaft_DE.pdf

<https://claudia-austerer.at/die-gebarmutter-aus-sicht-der-tcm/>

<https://www.radloff.ch/akupunktur-massage/fachartikel/die-entwicklung-der-12-haupt-leitbahnen-und-der-acht-ausserordentlichen-gefuesse-im-kontext-der-embryonalen-foetalen-entwicklung>

TCM-Kurs 2025-2028 – Ploberger Florian

Onlinekurs: Ina Diolosa: Leichter durchs Wochenbett mit TCM

Diplomarbeit: Shiatsu nach der Geburt – Nora Krehan, Christina Prantl, Romina Zerfass

Diplomarbeit: Das Wochenbett und seine Krisen aus Sicht der TCM – Brigitte Theierling

Buch: Den Geist verwurzeln, Autor: Josef Viktor Müller

Buch: Die ersten vierzig Tage, Autor: Heng Ou

Buch: Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause, Ulrike Harder

Buch: Das große Buch der chinesischen Medizin, Autor: Ted J. Kaptchuk

Buch: Unser Körper – Ausdruck, Haltung, Körpersprache: Mit der TCM neu wahrnehmen. Autor: Mike Mandl

Interview mit der Hebamme: Isabella Kain, MSc



Birgit Gugerell

Tel.: 0664/533 5757

E-Mail: gugerell.birgit@yahoo.com

Nach meiner Unzufriedenheit mit meinem Job in der Privatwirtschaft und immer auf der Suche nach Neuem, hatte ich das Bedürfnis nach einer Veränderung. Als ich das erste Mal mit Shiatsu in Berührung kam, war ich voll und ganz begeistert, was diese Behandlungsform bewirken kann. Sohin habe ich mich sehr bald für eine Ausbildung entschieden und bin heute sehr glücklich, diese große Bereicherung meines Lebens gefunden zu haben. Besonders hat mich die Arbeit mit dem Thema Vitalität begeistert. Denn Wohlbefinden und Lebensqualität ist mehr als nur das Freisein von Krankheit. Anderen Menschen zu mehr Gesundheit zu verhelfen und zu erleben, was die Berührung meiner Hände Gutes bewirkt, ist zudem ein wunderbares Gefühl.



Elisabeth Gugerell

Tel.: 0664/4970744

E-Mail: elisabeth.gugerell@gmx.at

Ich habe am Feel Good Festival Shiatsu kennengelernt und war direkt fasziniert. Nach Corona und einer anstrengenden Zeit in meinem Leben habe ich mich entschieden die Ausbildung zu beginnen. Nach meiner baldigen Pensionierung will ich vor allem Frauen mit Shiatsu helfen sich einerseits in einer sicheren Atmosphäre zu entspannen und andererseits wieder zu sich selbst zu finden.



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

www.hara-shiatsu.com