

# PMS

---

EVA MARIA JAUS  
LISA PRANTL



# *Wer oder was hindert Sie, eine Kaiserin zu sein?*

## **IMPRESSUM**

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Eva Maria Jaus, Lisa Prantl*. Betreut von: *Ricarda Schober-Doneiser*

Konzept und Gestaltung *Mike Mandl*, Copyright: 2020, *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.

# DIE WEIBLICHE WEISHEIT

Einmal im Monat ist es wieder soweit: Die Brust spannt, der Kopf schmerzt, im Unterleib zieht's. Oder aber Sie sind empfindlich, reagieren äußerst emotional auf Kleinigkeiten, werden vielleicht schnell aggressiv. So oder so, eines steht fest: Ihre Menses kündigt sich zum wiederholtem Male lautstark an und zwar in Form von PMS-Beschwerden. Die Frage ist: Muss das so sein?

*Der Menstruationszyklus ist Teil der weiblichen Identität. In seinem Verlauf spiegelt sich das Befinden der Frau wieder.*

Entgegen der Auffassung, dass Menstruationsbeschwerden Teil des Frau Seins sind, verläuft ein harmonischer Zyklus (= der erste Tag der Blutung bis zum ersten Tag vor der nächsten Blutung) schmerzfrei. Lediglich ein leichtes Ziehen kann zu Beginn der Menses spürbar sein. Die Farbe des Blutes wandelt sich von einem leuchtenden Rot zu einem dunkleren Ton im weiteren Verlauf. Es ist frei von Klumpen, geruchlos, nicht wässrig oder schleimig. Die Zyklusdauer beträgt im Durchschnitt 28 Tage, die Blutung selbst sollte nicht länger als drei bis fünf Tage dauern.

## WAS IST PMS?

Beim prämenstruellen Syndrom, kurz PMS, sieht die Realität alles andere als harmonisch aus. Immer mehr Frauen - nach Studien sogar 60 Prozent - sind davon betroffen. PMS beschreibt jegliche Beschwerden, die vor der Menses auftreten, jedoch mit Einsetzen der Periode abklingen. Entscheidend für die Diagnose von PMS ist ein zyklisches Auftreten der Symptome, meist ein paar Tage vor Einsetzen der Blutung bis hin zu zwei Wochen. Die Liste der möglichen Symptome ist vielfältig und umfangreich. Sie können sich auf körperlicher oder psychischer Ebene zeigen.

Hier eine Auswahl an typischen Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Rückenschmerzen
- Brustspannungen
- Heißhungerattacken
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Nervosität
- Antriebsschwäche
- Niedergeschlagenheit
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen
- Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Reizbarkeit
- Wasseransammlungen mit Gewichtszunahme

*PMS ist Ausdruck eines Energiemusters; die Intensität sowie die Dauer der Beschwerden geben Hinweise darauf, wie tief das Energiemuster bereits in den Körper eingreift.*

So kann sich der Zeitraum von prämenstruellen Beschwerden ausdehnen - von ein paar Tagen vor der Blutung bis hin zum Eintreten der Symptome nach dem Eisprung. Auch wenn die Symptome mit der Blutung nachlassen oder verschwinden - PMS macht deutlich, was sich auch sonst energetisch abspielt: eine Stagnation im Energiefluss. Genauer gesagt sprechen wir von einer Leber Qi Stagnation. Warum gerade die Leber? Um die Ursache hinter den prämenstruellen Beschwerden zu erkennen, lohnt sich ein genauerer Blick auf das Organ aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).



## DIE LEBER

In der 5 Elemente Lehre wird die Leber der Wandlungsphase des Holzes zugeordnet. Das Holz Element findet seinen Ausdruck im Frühling, in der Bewegung, im Freiraum, in der Kreativität, in Visionen und im Wachstum. Die Leber steht für den freien Fluss von Blut und Qi und gilt als die Mutter der Emotionen. Sie drückt sich vor allem in der Wut aus.

*Geht es der Leber gut, können wir auf Hindernisse im Leben flexibel reagieren, sind lösungsorientiert und offen für Neues.*

Bei einem Ungleichgewicht der Leber, können alltägliche Aufgaben schnell zu viel werden - wir neigen dazu, viel anzufangen, aber nicht zu Ende zu bringen, reagieren schnell gereizt, wütend und zornig, fühlen uns angespannt. Es reichen dann oft Kleinigkeiten, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Im Bezug auf die Menstruation spielt die Leber, neben Nieren und Milz, eine zentrale Rolle.

Aus Sicht der TCM speichert sie das Blut und gibt es für die Menstruation frei. Auftreten und Rhythmus der Menstruation, sowie die abgehende Blutmenge werden von der Leber bestimmt.

*Was die Leberenergie - diese nach Freiraum und Wachstum strebende Energie - gar nicht mag, ist Druck in jeglicher Form.*

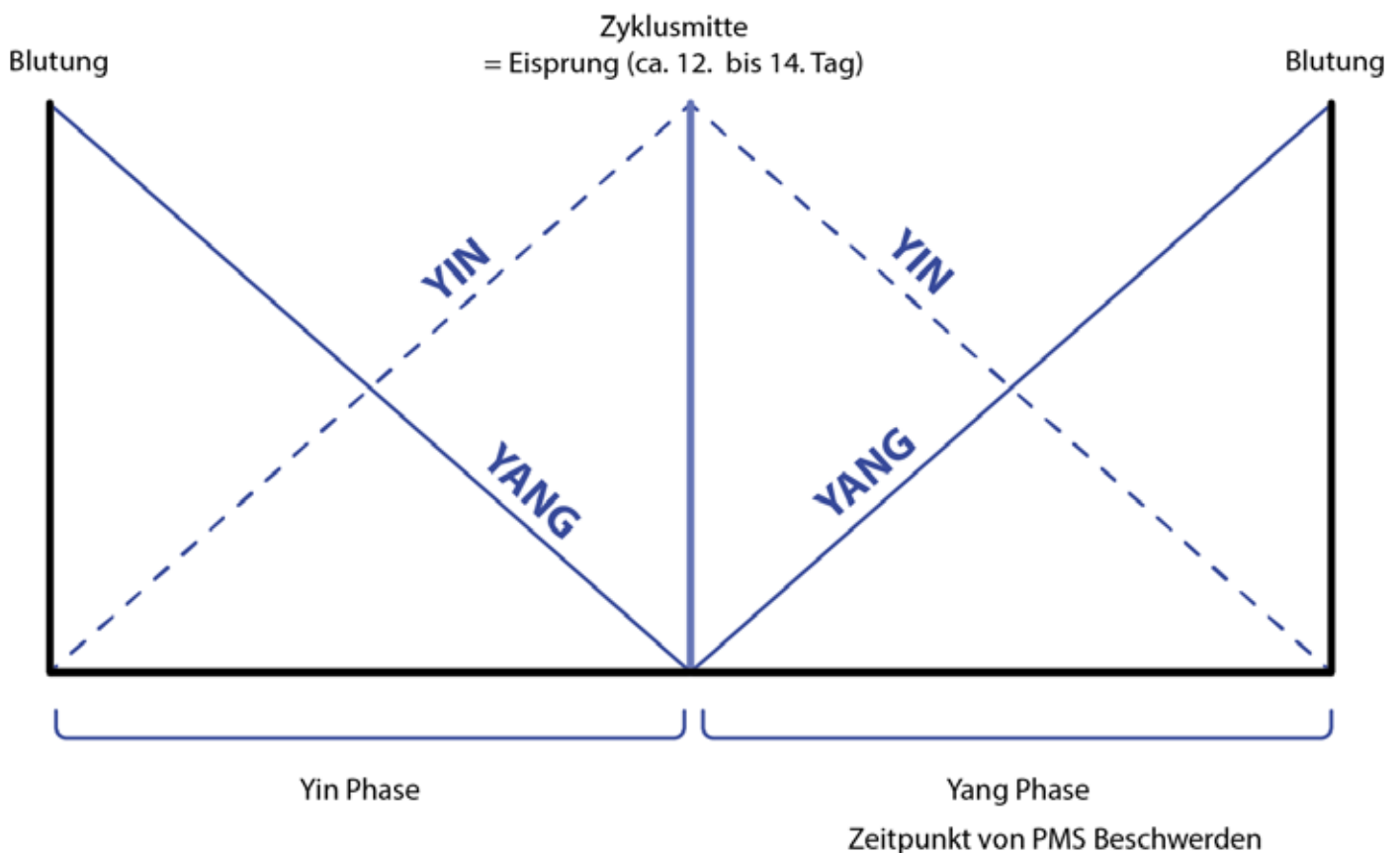
Wenn Gefühle nicht ihren entsprechenden Ausdruck finden und unterdrückt oder abgelehnt werden, stagniert der Energiefluss. Ebenso wenn beruflicher oder privater Stress auf uns wirken. Auch wenn nicht ausgelebt werden kann, was wir in uns an Visionen tragen, reagiert die Leber beleidigt. Somit kann PMS ein deutlicher Hinweis auf unbefriedigende Lebensumstände sein.

Dass sich die Beschwerden gerade in der zweiten Zyklushälfte äußern, liegt daran, dass sich in dieser Phase die Gebärmutter mit Blut zu füllen beginnt.

## Für die Sammlung des Blutes braucht es die Energie der Leber, die über das Blut sehr eng mit dem Uterus verbunden ist.

Wenn es im Zyklus zu keiner Befruchtung einer Eizelle gekommen ist, bewegt sich das Leber Qi außerdem stärker, um die Menses vorzubereiten. In der zweiten Zyklushälfte nimmt die Yang-Energie bis zur Blutung zu. Übersetzt heißt das: die Körpertemperatur, wie auch die Kraft und die Energie steigen. Wir werden körperlich aktiver - die beste Zeit, um Projekte nach außen zu tragen und umzusetzen. Die Blutung beginnt dann, wenn das Yang seinen Höhepunkt erreicht hat, sprich die Gebärmutter mit genügend Blut gefüllt ist. Die Leber hat also in dieser Phase alle Hände voll zu tun und zusätzliche Belastungen äußern sich schnell in Form von prämenstruellen Symptomen. Am Höhepunkt des Yang wandelt sich dieses wieder zum Yin und ein neuer Zyklus beginnt.

Die untenstehende Grafik veranschaulicht die Yin- und Yang-Phase des Zyklus:



Es beginnt mit der Menses (=höchstes Yang). Darauf folgt die Yin-Phase (=postmenstruelle Phase), die vom Hormon Östrogen reguliert wird. In der Zyklusmitte kommt es zum Eisprung (Richtwert: 14 Tage nach Einsetzen der Regelblutung). Nach dem Eisprung setzt die Yang-Phase (=prämenstruelle Phase) ein, in dem nun das Hormon Progesteron zunimmt.

### STAGNATION - ABER WAS STEHT DAHINTER?

Wenngleich die Frage der Ursache von PMS mit einer Leber Qi Stagnation oder Blut-Stagnation beantwortet wird, so kann die Leber in einer ganzheitlichen Sicht nicht isoliert betrachtet werden. Mit Stress, unterdrückten Gefühlen, Frustration, Unzufriedenheit und insbesondere emotionalen Belastungen wurden mögliche Auslöser schon genannt, die dazu führen, dass das Leber Qi nicht fähig ist, das Blut zu bewegen. Aber auch andere Faktoren, welche die Bewegung des Qi verlangsamen oder erschweren, können Mitverursacher von prämenstruellen Beschwerden sein.

## *So kann eine Leber Qi Stagnation aus Kälte, oft in Kombination mit Feuchtigkeit, resultieren. Denn beides, Kälte und Feuchtigkeit, verlangsamt das Qi und kann zu einer Stagnation führen.*

Die Leber braucht genügend Wärme, um ihre Arbeit gut erledigen zu können. Und genau hier kommen die Nieren mit ins Spiel. In der TCM besteht eine Aufgabe der Nieren darin, dem Körper Wärme zur Verfügung zu stellen, die zum Beispiel zur Transformation von Nahrung benötigt wird. Dieses Yang, also die Wärme, schöpfen wir aus der Feuer-Niere.

Ist die Feuer-Niere erschöpft, frösteln wir leicht. Unsere Hände und Füße tendieren dazu, sich kalt anzufühlen, genauso wie das Becken und unsere Knie. Wir neigen zur Antriebslosigkeit oder leiden an überhäufigem Harndrang, um nur ein paar mögliche Auswirkungen zu nennen. Im Bezug auf den Zyklus steht dem Unterleib und auch der Leber zu wenig Wärme zur Verfügung, was in der Folge zu einer Stagnation der Leberenergie führen kann. Woher aber nun die Wärme nehmen, wenn sie uns fehlt? Das gelingt vor allem gut über eine wärmende Nahrung, wie auch mithilfe der Hausapotheke. Doch bevor näher darauf eingegangen wird, werfen wir noch einen Blick auf eine drittes wichtiges Organ für den Zyklus: die Milz.

In der TCM brauchen wir die Milz, um Nahrung gut transformieren zu können und Blut zu bilden - Blut, das dann von der Leber gespeichert und freigegeben wird. Nur was, wenn nicht ausreichend Blut gebildet wird? Dann hat die Leber zu wenig Blut zum Freigeben. Die Folge wiederum: eine Stagnation. Damit die Blutbildung ideal funktioniert, braucht die Milz das richtige Umfeld. Sie braucht genügend Wärme, vor allem in Form von wärmender Nahrung, und Regelmäßigkeit. Kälte und Feuchtigkeit hingegen, machen ihr zu schaffen. Ein Milz Qi Mangel kann entstehen, ein Blutmangel im Sinne der TCM eine weitere Folge sein. Dieser Zustand kann mit einer Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit und eingeschlafenen Gliedmaßen einhergehen.

Wir neigen zur Blässe im Gesicht und zu Muskelkrämpfen, und fühlen uns müde. Die Leber ist also nicht das einzige Organ, das prämenstruelle Beschwerden hervorrufen kann. Wie oben erwähnt, können auch Nieren und Milz eine Rolle spielen. Aber auch Lunge und Herz, auf die aber nicht näher eingegangen wird, können mitverantwortlich sein.

## *Um wiederkehrende Muster im Zusammenhang mit der Mensis zu erkennen, ist es ratsam, den eigenen Zyklus mithilfe eines Mensis-Tagebuchs zu beobachten.*

Mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an Apps, die dabei helfen, den eigenen Menstruationszyklus zu dokumentieren. Einerseits ist es eine Möglichkeit seinen eigenen Körper genauer kennenzulernen, andererseits können die gesammelten Informationen sehr hilfreich für Shiatsu Praktiker\*innen sein, um einen geeigneten Behandlungsansatz zu wählen.

- *Wie lange dauert der Zyklus?*
- *Wie lange dauert die Periode?*
- *Welche Farbe und Konsistenz weist das Blut auf? Hell, dunkel, rot, braun, klumpig, schleimig?*
- *Gibt es einen klaren Anfang und ein klares Ende der Blutung? Treten Schmierblutungen auf? - Fließt das Blut frei oder stockt es und kommt nicht zum Fließen?*
- *Welche Beschwerden treten wann auf?*
- *Ist der Eisprung wahrnehmbar oder sogar schmerzhaft?*

Die nachfolgende Tabelle soll einer besseren Veranschaulichung dienen, woher die Stagnation der Leberenergie kommen kann und vor allem eine Grundidee für Lösungsansätze mitgeben.



Was?	Ursache?	Symptome?	Was kann ich tun?
<b>Stagnation</b>	aufgrund von Nieren Yang Mangel, ausgelöst durch zB.: Kälte (und evtl. Feuchtigkeit)	Tendenz zu kalten Händen und Füßen, kaltes Becken, kalter Po, kalte Knie, kalte Nasenspitze, schnell müde, häufiges Urinieren mit wenig, hellem Urin, Libidoverlust	auf wärmende Ernährung achten, warme Kleidung wählen (evtl. Leibwärmer), Moxa, wärmende Tees, warmes Dinkelkissen oder Wärmflasche auf Nieren geben
<b>Stagnation</b>	aufgrund von Milz Qi Mangel, ausgelöst durch zB.: Kälte oder falsche Ernährung. In der Folge kann ein Leber Blutmangel entstehen	Müdigkeit nach Essen, breiiger Stuhlgang, Blähungen, Zwischenblutungen, Gesicht blass, Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit, Augenflimmern, eingeschlafene Gliedmaßen, Neigung zu Muskelkrämpfen, blasses Gesicht, blasses Augeninnenlid	auf wärmende Ernährung achten, regelmäßiges Essen, nicht zu viel essen, zusätzlich auf blutaufbauende Ernährung achten
<b>Stagnation</b>	aufgrund einer Leber Qi Stagnation	Druckgefühl in der Brust, innere Unruhe, Steifheit in den großen Gelenken, Kopfschmerzen, wechselhafte Verdauung	auf Scharfes (Lauch, Knoblauch, Zwiebel, Chili,...) und Alkohol verzichten, im Tun Ausdruck finden, Bewegung, Blütentees

*Die Kaiserin nimmt sich,  
was sie braucht.*

## DER ANSATZ VON HARA SHIATSU

### ERNÄHRUNGSASPEKTE

Je nachdem, wo wir die Ursache der Leber Qi Stagnation ausfindig machen, kann eine Besserung der Symptome gut mithilfe von Ernährungstipps erreicht werden. Hier soll nur ein kleiner Einblick geschaffen werden.

### *Sind Kälte und Feuchtigkeit die Ursache der PMS Beschwerden, macht es Sinn, in der Ernährung auf wärmende Nahrung zu achten*

Weiters ist auf Lebensmittel, die Feuchtigkeit erzeugen zu verzichten. In diesem Fall sollten Milchprodukte, Zucker und Weißmehl vom Speiseplan gestrichen werden. Auch Rohkost, Mikrowellenkost, Kaffee oder kalte Getränke sind kontraproduktiv. Stattdessen empfiehlt es sich, gekochte Mahlzeiten zu sich nehmen, im Idealfall zwei bis dreimal am Tag. Außerdem sollten Getreide, viel Gemüse und Hülsenfrüchte und wärmende Tees in den Speiseplan integriert werden. Für ausführlichere Ernährungstipps kann auf die Broschüre „Wärme & Nahrung“ zurückgegriffen werden.

Bei fehlender Wärme kann neben der Nahrung während der Shiatsu Behandlungen auch Moxa gut eingesetzt werden.

Liegt der Leber Qi Stagnation ein Leber Blut Mangel zugrunde, kann auch hier über die Ernährung viel erreicht werden. Es empfiehlt sich dreimal täglich warm zu essen. Rote Rüben, Kürbis, Fenchel, Karotten oder Spinat eignen sich besonders gut als Gemüsesorten. Auch Hühner- und Rindfleisch, Eier und Nüsse mit in den Speiseplan nehmen. Mit einem Congee (am besten aus Dinkel) verfeinert mit Trockenfrüchten und ein paar Nüssen garniert könnte zum Beispiel ideal in den Tag gestartet werden. Auch Kompotte gehören zu einer blutaufbauenden Ernährung.

Wenn weder Kälte und Feuchtigkeit, noch ein Blutmangel Auslöser für die PMS Symptome sind, dann gilt es, in der Ernährung auf das Holz-Element mit Leber und Gallenblase zu achten. In diesem Fall sollte der Konsum von tierischen Produkten reduziert werden und auf Alkohol, Fettiges, Scharfes (scharfe Gewürze, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch,...) und Heißes verzichtet werden. Auch der saure Geschmack sollte ausgespart werden, denn Saures zieht zusammen und würde das ohnehin bereits stagnierte Qi noch mehr stagnieren lassen.





## BRUSTMASSAGE

Ein typisches Symptom von PMS ist ein Spannungsgefühl in den Brüsten. Oftmals bekommt die Brust eben nur dann etwas Aufmerksamkeit geschenkt, wenn sie uns „Probleme“ bereitet.

### *Wenn unsere Energie in den Leitsystemen stockt, haben wir Schmerzen und psychische oder emotionale Beschwerden.*

Durch die Brustmassage werden viele Meridianpunkte automatisch integriert und wir bringen die Energie wieder ins freie Fließen. Nicht nur bei PMS ist es sinnvoll die Brustmassage einzusetzen, sondern auch bei unregelmäßigem Zyklus, Milchstau oder bei Unfruchtbarkeit. Die Brustmassage hat eine zyklusregulierende Wirkung.

Frauen greifen ihre Brüste viel zu wenig an. Die meisten kommen gar nicht auf die Idee, ihre Brüste zu massieren. Obwohl die Brüste vieler Frauen vor der Menses extrem gespannt sind, nimmt der Großteil das so hin und leidet lieber darunter, als dem im Vorhinein schon entgegenzuwirken. Mit der Brustmassage können wir Frauen uns selbst etwas Gutes tun - unterstützend zu den Shiatsu Behandlungen.

Die liebevolle Annäherung zu unseren Brüsten ist wichtiger als wir denken. Der körperliche Kontakt bildet eine bedeutsame und extrem hilfreiche Voraussetzung dafür.

### *Sich Zeit für sich selbst zu nehmen steht hier im Vordergrund.*

Das beeinflusst Körper und Psyche positiv. Unser Wohlbefinden und das Yin wird gestärkt. Wir genießen die Augenblicke der Ruhe und hören tief in uns selbst, um uns besser zu spüren.

Wenn Frau die Brustmassage regelmässig durchführt, sorgt dies für ein besseres Auftreten, ist gut für das Frau Sein und das Wohlbefinden mit sich als Frau. Denn eine Beziehung zu den eigenen Brüsten aufzubauen, verbindet uns mit uns selbst und unserem Uterus. Vielleicht lässt sich eine Brustmassage beim Duschen oder in der Badewanne als neues Ritual in den Alltag integrieren?

Oder aber Sie gönnen sich immer wieder mal die Zeit, sich bequem hinzusetzen und richten Ihre Achtsamkeit auf Ihre Brust. Um die Brustmassage zu einem richtigen Duft- und Massageerlebnis zu machen, können Sie zum Beispiel Rosenöl verwenden.

### **Brustmassage - eine kleine Anleitung:**

Berühren Sie Ihre Brüste mit je einer Hand und massieren Sie sie zuerst ganz sanft. Prüfen Sie, ob Sie Schwellungen oder Lymphknoten ertasten können. Zwischen Ihren Brüsten, am Brustbein, auf der Höhe Ihrer Brustwarzen, liegt das Herz-Chakra, das Zuhause unserer Freude und des Feuer-Elements. Negativ gestaute Emotionen können sich hier ansammeln. Durch die Berührung dieses Punktes (Danzhong-Punkt, das Zentrum unserer Brust) wird das gesamte Qi im Körper reguliert. Dieser Punkt hat also einen wichtigen Einfluss auf unsere Brüste.

Massieren Sie diesen Punkt und den gesamten Bereich des zentralen Brustkorbes mehrere Minuten lang. Bei den Lymphknoten in der Achselhöhle beginnt die Herzleitbahn. Kneten und massieren Sie diesen Bereich mit beiden Händen. Zuerst die eine Seite, dann die andere.

Bringen Sie dann Ihre Hände wieder auf je eine Brust. In einer Kreisbewegung sollen die Hände beide Brüste gleichzeitig massieren. Zuerst sechsmal von innen nach außen bis eine Wärme zu spüren ist. Danach nehmen Sie sich sechs entspannte Atemzüge Zeit und verweilen mit Ihren Händen auf den Brüsten, um nachzuspüren.

Nun ist die Gegenrichtung an der Reihe. Diesmal massieren Sie wieder kreisförmig sechsmal von außen nach innen. Spüren Sie wieder die entstehende Wärme und entspannen Sie bei sechs Atemzügen mit Ihren Händen auf den Brüsten. Anschließend wiederholen Sie den gesamten Vorgang, wie beschrieben, nochmal.

Die Flanken sind jetzt an der Reihe. Diese erstrecken sich von den Achselhöhlen bis zur Mitte deines Bauchnabels. Berühren Sie diesen Bereich mit reibenden Bewegungen bis auch dieser Bereich sich warm anfühlt.

Zum Schluss massieren Sie für ein paar Minuten im Uhrzeigersinn den Bereich um den Bauchnabel herum und erfahren die positive und entspannende Wirkung dieser Massage. Am besten Sie nehmen sich jetzt noch ein paar Minuten in der Stille, um der Berührung nachzuspüren. Die Brust ist nun belebt und neue Lebensenergie kann freigesetzt werden.

Sie müssen nicht alle Schritte der Brustmassage durchführen. Sie stärken Ihre Beziehung zu Ihrem Körper auch schon alleine dadurch, dass Sie Ihm öfters mal Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und bewusst hineinspüren.

## BEWEGUNG UND SCHLAF

Bewegung und Schlaf sind zwei wesentliche Aspekte für den Erhalt unserer Gesundheit. Daher sollten wir uns bei PMS-Beschwerden auch fragen, wie es um diese Bereiche in unserem Leben steht. Wir haben bereits gehört, dass die Leber dem Holz-Element zugeordnet wird, das unter anderem auch für Bewegung und Freiraum steht.

### *Bewegung kann helfen, gestaute Energien wieder in Schwung zu bringen.*

Besonders in der Yang-Phase unseres Zyklus sollten wir auf ausreichend sportliche Aktivität (am besten in der freien Natur) achten. Das Leber Qi wird dadurch bewegt und Symptome können gelindert werden. Ob Yoga, Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tanzen oder Spazieren - wichtiger als die Art der Bewegung ist, dass Sie sie in ihrem Alltag einbauen können und Freude daran haben.

Der Fokus kann mit ausgewählten Übungen auch gezielt auf Bauchraum und Becken gelegt werden. Mithilfe von Meridiandehnungen können Sie auch konkret den Leber-Meridian adressieren.

### *Ein aktiver, bewegter Tag braucht als Ausgleich natürlich das Yin, also die Nacht, als Gegenüber.*

In der Nacht arbeiten vor allem die Leber und die Gallenblase auf Hochtouren. Ein guter Schlaf, am besten bereits vor 23 Uhr, ist Gold wert. Warum vor 23.00? Laut Organuhr liegt die Zeit, in der die Gallenblase am aktivsten ist, genau zwischen 23 und 1 Uhr. Von 1 bis 3 Uhr arbeitet die Leber. Der Körper kann sich in der Nacht am besten regenerieren. In dieser Zeit erledigt er alle nötigen Reparaturarbeiten und der Tag wird mit all seinen Aufregungen verarbeitet. Im Bezug auf PMS, dem eine Leber Qi Stagnation zugrunde liegt, ist es besonders wichtig, den Blutfluss zu optimieren. Dies funktioniert am besten durch Entspannung, denn die Leber erholt sich im Liegen, mit viel Ruhe und Schlaf. Für manche Nachteulen vielleicht einen Versuch wert, die eigene Uhr mal ein bisschen umzustellen. Achten Sie vor allem in der zweiten Zyklushälfte darauf, früh und ausreichend zu schlafen, um Ihr Yin zu stärken. Die Leber wird es Ihnen außerdem danken, wenn Sie ihr nicht zusätzliche Arbeit vor dem Schlafen durch Medienkonsum mitzugeben. Denn wir brauchen Sie auch zum Verarbeiten von Bildern. Vor dem Schlafen Gehen bleiben Laptop, Fernseher, Smartphone und Co also lieber aus. Vielleicht kann stattdessen ein wohltuendes Abendritual integriert werden?



## MERIDIANDEHNUNGEN

Meridiane sind Leitbahnen in denen Qi, Energie, zirkuliert. Dieser Energiefluss entlang der Meridiane kann manchmal ins Stocken kommen. Durch Shiatsu und auch die Meridian-Dehnungen können wir dazu beitragen, dass die Energie in den Meridianen im Fluss bleibt.

*Alle körperlichen Probleme sind darauf zurückzuführen, dass die Energie im Körper nicht mehr richtig fließen kann.*

Indem wir diesen Energiekreislauf wiederbeleben, kann das zur Heilung von Krankheiten beitragen. Bei PMS können die folgenden Übungen, täglich oder mehrmals die Woche ausgeführt, den Energiefluss zu unterstützen:

### Leber- und Gallenblasenmeridian

Für diese Dehnung mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen und die Beine grätschen, soweit es für Sie möglich ist. Wichtig ist es, dass die Beine im Kontakt mit dem Boden bleiben und immer gestreckt sind. Alles ohne Anstrengung. Sie spüren eventuell bereits die Dehnung auf der Innenseite der Beine. Das ist der Leber-Meridian. Wenn Sie sich mit geradem Rücken nach vorne beugen und versuchen mit den Ellbögen eventuell den Boden zu berühren, verstärken Sie die Dehnung im Leber-Meridian. Um auch den Gallenblasen Meridian zu dehnen, verschränken Sie die Finger über dem Kopf und drehen die Handflächen nach oben. Die Arme sind gestreckt und Sie dehnen sich zu einer Seite. Zuerst die Seite wählen, die Ihnen leichter fällt.

Der Rumpf bleibt nach vorne ausgerichtet und nicht in die Beugerichtung. Sie atmen aus und die Schulter der Seite, in die Sie sich dehnen, kommt dem Bein näher. Atmen Sie auf jeder Seite mindestens 4 bis 5 mal tief aus und ein. Sie werden deutlich die Spannungslinien durch die ganze Länge des Körpers spüren und erfahren so auch die Gallenblasenmeridian-Dehnung. Mit jeder Ausatmung setzen Sie mehr Qi frei. Ohne Anstrengung mit jeder Ausatmung mehr in die Tiefe gehen. Bei täglicher Dehnung werden Sie deutliche Fortschritte bemerken.

### Herzkonstriktor und Dreifacher Erwärmermeridian

Wählen Sie für diese Dehnung eine Ausgangsposition, die für Sie einfach ist und Sie nicht überanstrengt. Beginnen Sie im Schneidersitz oder, wenn möglich, im Lotus oder Halb-Lotus-Sitz. Hierfür kommen die Füße oder auch nur ein Fuß auf den anderen Oberschenkel.

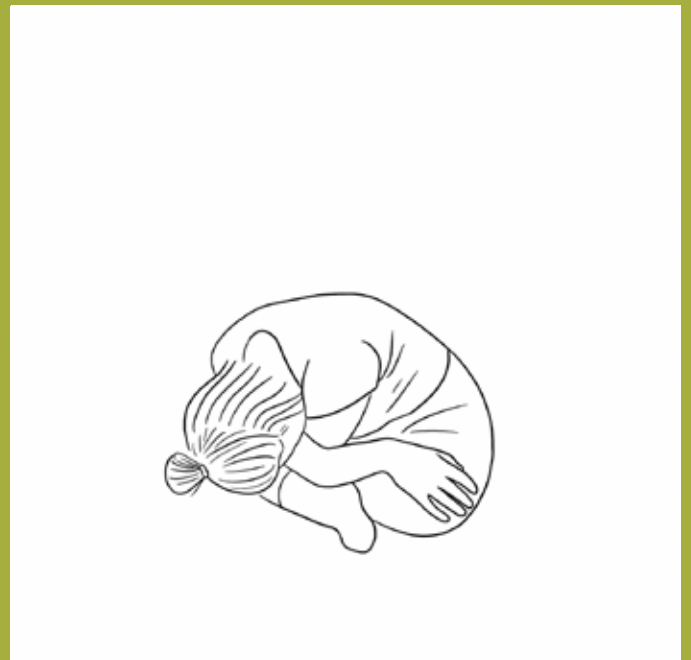
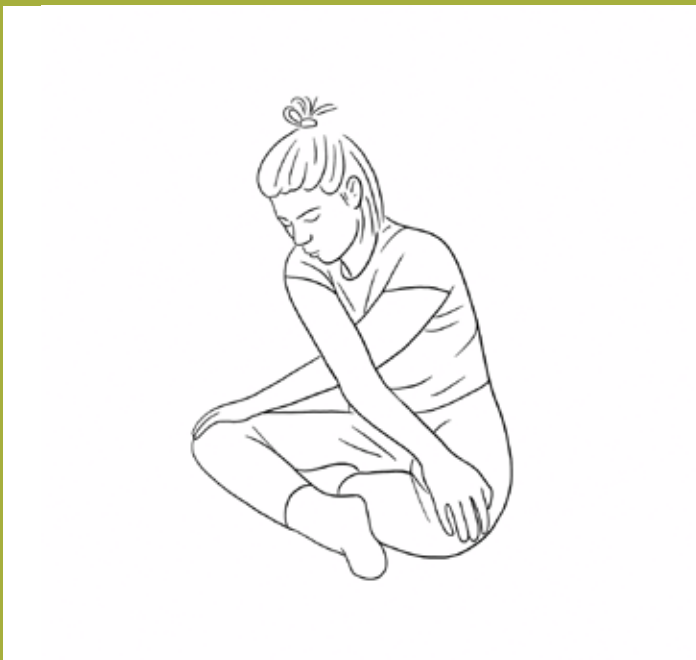
Verschrenken Sie die Arme und umfassen Sie mit den Händen jeweils das gegenüberliegende Knie. Beugen Sie sich jetzt soweit wie möglich nach vor und ziehen sich mit den Armen nach unten. Vielleicht berührt Ihre Stirn ja den Boden. Der Rücken ist hier nicht gerade, sondern gebeugt und der Kopf hängt ganz locker nach unten.

Bleiben Sie hier für mindestens 4 bis 5 Atemzüge. Mit jeder Einatmung spüren Sie wieder die Spannungslinien. Innen spüren Sie den Herzkonstriktor-Meridian und außen am Rücken und den Außenseiten der Arme spüren Sie den Dreifacher-Wärmer-Meridian. Mit jeder Ausatmung können Sie sich noch weiter zu Boden ziehen und mehr in die Dehnung gehen.

DEHNUNG VON LEBER- UND GALLENBLASENMERIDIAN



DEHNUNG VON HERZKONSTRIKTOR- UND DREIFACHER ERWÄRMERMERIDIAN



*Die Kaiserin baut sich einen prächtigen Palast.*



## HEILKRÄUTER: LUNA-BALSAM

Der Luna-Balsam hat seine Wirkung vor allem bei Mensiskrämpfen bewiesen, kann aber auch bei Myomen und Endometriose eingesetzt werden. Der Balsam wird ca. drei bis sieben Tage vor Beginn der Blutung auf den Unterbauch aufgetragen und einmassiert und kann im Gegensatz zu Ingwerkompressen auch während der Mensis verwendet werden.

### Und so lässt sich der Balsam selbst herstellen:

- 10 g Gänsefingerkraut
- 10 g Beifuß
- 10 g Majoran
- 200 ml Olivenöl
- 100 ml Babyöl bzw. Mandelöl - 25 g Bienenwachs

Das Oliven- und Babyöl mit den Kräutern vermischen und in ein Glas geben. Die Öl-Kräuter-Mischung für ca. drei Wochen an einen Sonnenplatz stellen und ziehen lassen. Nach drei Wochen zusammen mit dem Bienenwachs in einem Topf für ca. 10 bis 15 Minuten erwärmen (es sollte nicht kochen). Die Mischung mit einem Tuch abseihen, in Gläschen füllen und kalt stellen. Der Luna Balsam ist für etwa ein bis zwei Jahre haltbar.

## TEES

Bei PMS-Beschwerden können wir auch auf bestimmte Heilkräuter in Form von Tees zurückgreifen. Bei der Dosierung der Kräuter ist auf die jeweiligen Packungshinweise zu achten. Als Richtwert gilt jedoch ein Teelöffel pro Tasse und eine Tasse pro Tag. Die Kräuter 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Über den Zeitraum von drei Zyklen sollte den Heilkräutern Zeit gegeben werden, ihre Wirkung zu entfalten. Nach einer Pause von einem Zyklus, kann wieder mit dem Tee begonnen werden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers – bei Bedarf kann die Häufigkeit auch reduziert werden. Bei einer höheren Dosierung über einen längeren Zeitraum unbedingt einen Arzt konsultieren, vor allem wenn schon Medikamente eingenommen werden.

## Frauenmantel

Der Frauenmantel ist eine wahre Allesheilerin unter den Frauenkräutern. Die Pflanze wirkt unter anderem hormonregulierend und krampflösend und kräftigt die Gebärmutter. Während der Frauenmantel in der ersten Zyklushälfte den Eisprung anregt und die Empfängnis erhöht, kann die Einnahme in der zweiten Zyklushälfte Regelbeschwerden vorbeugen. Das Heilkraut hilft zudem, sich besser abzugrenzen und fördert die Weiblichkeit. Der Frauenmanteltee ist ein wunderbarer Begleiter in beiden Zyklusphasen.

## Mönchspfeffer

Der Mönchspfeffer hat eine hormonell ausgleichende Wirkung und kann daher bei PMS Beschwerden eingesetzt werden. Vor allem bei Brustschwellungen, zunehmender Akne und Migräne an den Tagen vor der Mensis helfen die Wirkstoffe des Mönchspfeffers. Es empfiehlt sich, den Mönchspfeffertee in der zweiten Zyklushälfte zu trinken.

## Johanniskraut

Das Johanniskraut ist vor allem durch seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannt. Doch nicht nur bei leichten depressiven Verstimmungen ist Johanniskraut das Mittel der Wahl, sondern auch bei Migräne kann das Heilkraut verwendet werden.

## Teemischung aus Frauenmantel, Schafgarbe und Brennessel

Der Tee besteht zu gleichen Teilen aus Frauenmantel, Schafgarbe und Brennessel. Die heilsame Kraft des Frauenmantel wurde ja bereits erwähnt. Die Schafgarbe hilft bei Unterleibsbeschwerden durch ihre krampflösende Eigenschaft; das Heilkraut wirkt zudem verdauungsfördernd, entzündungswidrig und mensisregulierend. Die Kräutermischung wird mit der blutbildenden Wirkung der Brennessel komplettiert. Sie schenkt uns zudem Willensstärke und Durchsetzungskraft. Am besten zwei bis drei Tassen der Teemischung in den Tagen vor der Mensis trinken.



## INGWERKOMPRESSEN

Ingwer hat eine wärmende und zerstreuende Wirkung. Er wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und löst Stagnationen im Gewebe und ist somit ein wirkungsvolles Heilmittel für Unterleibsbeschwerden. Denn bei einer Stagnation wollen wir vor allem eines bewirken – bewegen. Wichtig für die Wirksamkeit

ist es, bei starken Regelkrämpfen vor oder während der Menses, bereits eine Woche vor Beginn der Menses täglich Ingwerkompressen anzuwenden. Während der Menses sollte auf die Anwendung am Unterbauch verzichtet werden. Ingwer wirkt nicht nur bei Menstruationsbeschwerden, sondern auch bei Zysten, Myomen, Kinderwunsch und Unfruchtbarkeit. In der Broschüre „Hausapotheke“ finden sich noch weitere Einsatzgebiete und Informationen zum Ingwer.

### Ingwerkomresse - so funktioniert's:

- große, frische Ingwerwurzel
- alte Baumwolltücher
- Handtücher zum Unterlegen
- Gummiringe

Den Ingwer auf das Tuch reiben, ein Säckchen formen und anschliessend mit dem Gummiring verschließen. Das Ingwersäckchen in einen Topf mit heißem, aber nicht kochendem Wasser geben und ca. 10 min ziehen lassen. Als Schutz ein paar Lagen vom Handtuch auf den Unterbauch legen und die heißen Ingwerkompressen auflegen. Die Handtuchschichten werden dann langsam eine nach der anderen entfernt, sobald die Temperatur angenehmer wird. Bei Bedarf die Ingwerkomresse nochmals ins heiße Wasser geben und maximal 30 Minuten anwenden.

Tipp: Eine Ingwerkomresse kann mehrmals verwendet und muss nicht jeden Tag neu gemacht werden. Dafür das Ingwerwasser, sowie den geriebenen Ingwer einfach im Kühlschrank in der Zwischenzeit separat aufbewahren.

## LEBERREINIGUNG

Da die Leber eine so tragende Rolle im Wohlbefinden in der prämenstruellen Phase einnimmt, könnte eine Entlastung der Leber in Form einer Leberreinigung helfen. Sie ist eine einfache und unkomplizierte Reinigungsmethode für unser wichtigstes Stoffwechselorgan und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Eine genaue Anleitung finden Sie in der Broschüre „Leberreinigung“ der International Academy for Hara Shiatsu.

## LEBERWICKEL

Neben der Leberreinigung gibt es auch die Möglichkeit, einen Leberwickel aufzulegen, um die Leber zu unterstützen. Leberwickel helfen dem Organ bei seiner Entgiftungsfunktion, können bei Völlegefühl eingesetzt werden und wirken zudem harmonisierend auf den weiblichen Zyklus.

Für den Leberwickel einen starken Schafgarbentee kochen (3 EL Schafgarbe auf eine große Tasse). 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Ein Baumwolltuch im Schafgarbentee tränken und auswringen. Auf den rechten Rippenbogen legen, darüber noch ein Handtuch und eine Wärmflasche geben, damit die Wärme länger anhält. Am besten 20 bis 30 Minuten wirken lassen und noch weitere 10 Minuten ohne Wickel nachspüren.

## NOTFALLPUNKTE

Das Stimulieren von gewissen Akupressurpunkten, sogenannten Tsubos, ist nicht den Shiatsu Praktiker\*innen vorbehalten. Die positiven Auswirkungen können Sie sich auch selbst zunutze machen. Wir haben eine Auswahl an PMS-Notfallpunkten für Sie zusammengestellt. Wenn Sie Hilfe bei der Lokalisierung der Punkte brauchen, lassen Sie sich doch bei der nächsten Shiatsu Behandlung von Ihrem\* Ihrer Praktiker\*in dabei unterstützen.

**Gallenblase 21** - Brunnen der Schulter: Wir finden diesen Punkt am höchsten Punkt des Schultermuskels. Häufig sitzen hier Schulterverspannungen. Den Punkt im Stehen drücken und dabei den Arm schwingen lassen. Gallenblase 21 löst Energiestagnationen und befreit festgehaltene Emotionen. Ideal bei Reizbarkeit, Stress und Ärger. Bei einem Gefühl von Überforderung hilft das Stimulieren des Tsubos, den Kopf zu klären.

**Magen 36** - Drei-Meilen-Bein An der Außenseite des Unterschenkels drei daumenbreit unterhalb des Knies finden wir den Tsubo Magen 36. Er beeinflusst unsere Verdauung und Emotionen, kann zentrierend oder bewegend wirken. Ideal bei jeglichen Verdauungsstörungen, bei Übelkeit, sowie bei Stimmungsschwankungen, Selbstzweifeln oder Unruhe.

**Leber 3** - Mächtiger Ansturm - und **Dickdarm 4** - Vereinte Täler: Dickdarm 4 liegt am Handrücken. Legt man den Daumen an den Zeigefinger, befindet sich der Punkt an der höchsten Stelle des Muskelbauches in Richtung des Mittelhandknochens des Zeigefingers. Dieser Punkt hilft bei allen akuten Schmerzen, insbesondere bei Kopfschmerzen und ist ein wichtiger Punkt, der das Loslassen unterstützt.

Das Pendant von Dickdarm 4 am Fußrücken, finden wir am Fußrücken zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen mit Leber 3. Er ist oftmals sehr druckempfindlich. Der Tsubo hilft bei Menstruationsstörungen, Unterleibskrämpfen, innerer Anspannung, unterdrückten Gefühlen und emotionalem Stress. Die Punkte in Kombination nennt man „Vier Himmelstore“. Sie wirken besonders entspannend. Gestaute Emotionen können sich besser lösen und ein Zu Viel an Energie im Kopf kann nach unten gebracht werden.

**Leber 5** - Kanal des Holzwurmes - und **Leber 6** - Mittlere Hauptstadt: Sie gelten als die PMS-Punkte schlechthin, denn beide helfen bei Leber Qi Stagnationen. Wir finden sie auf der Innenseite des Unterschenkels an der Kante des Schienbeins. Vom höchsten Punkt des Innenknöchels wandern wir 5 Daumenbreiten nach oben für Leber 5 und weitere zwei daumenbreit darüber liegt Leber 6. Beide Punkte eignen sich besonders bei akuten Schmerzen im Unterleib.

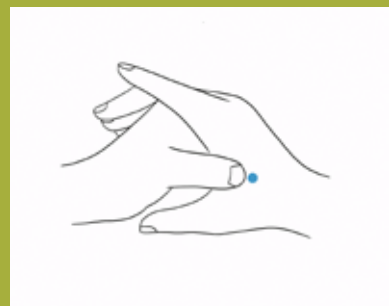
## GALLENBLASE 21



## MAGEN 36



## DICKDARM 4



## LEBER 3



## LEBER 5, LEBER 6



## DIE WEIBLICHE WEISHEIT: WAS UNS MENSIS-BESCHWERDEN SAGEN WOLLEN

Wie sehen Sie Ihre Menstruation? Denken Sie sofort an die „unangenehme Zeit“ oder sehen Sie Ihren Zyklus als Teil Ihrer weiblichen Weisheit?

Stellen Sie sich doch die Frage, was Ihre Beschwerden Ihnen sagen wollen. Eventuell fordern Krämpfe oder Übelkeit während der Menses Sie dazu auf, mal einen Gang zurückzuschalten und Ihr Tempo zu verlangsamen.

*Der Körper gibt uns ganz klare Signale, wenn er angespannt und überfordert ist. Sich auszuruhen und sich um sich selbst zu kümmern, bringt oft alles wieder ins Gleichgewicht und trägt zum eigenen Wohlbefinden bei.*

Es ist ganz natürlich, dass die Menstruation Sie dazu auffordert, ihr Tempo runterzuschrauben. Diese Zeit ist dafür gedacht, das Leben mal leicht zu nehmen, um sich für den nächsten Mondzyklus aufzutanken. Denn wir Frauen richten uns nach dem Mond - unser Körper ist auf natürliche Weise auf die Phasen des Mondes eingestimmt.

Die Menstruation ist eine Zeit der Ruhe und Entspannung. Wir sind aber darauf konditioniert immer hundert Prozent zu geben und möglichst viel zu leisten, egal wann, am besten immer. Es ist also kein Wunder, dass unser Körper weiser ist als wir und uns durch die Beschwerden versucht zu zeigen, was er braucht und um unsere Aufmerksamkeit ringt. Es geht darum, mehr auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu achten. Sich in sich Zuhause fühlen und wohlwollend auf sich zu schauen, kann Wunder bewirken. Menstruationsbeschwerden können sich auch schon durch ein verlangsamtes Tempo verringern. Ebenso wie ein veränderter Blick auf die eigene Weiblichkeit. Ihr Zyklus stellt kein Tabu dar, sondern ist Teil des Frau Seins. Ein Teil den wir schätzen lernen können.

*Wenn wir unserem Körper mehr Vertrauen schenken und auf seine Sprache hören, können wir viel aus den verschiedenen Zyklusphasen schöpfen.*

Sei es nun die verstärkte Lust und Kraft in der prämenstruellen Phase zu spüren oder die Offenheit und erhöhte Sensibilität zu erleben.

Tipp: An dieser Stelle noch ein kleine Anmerkung unsererseits, die den Zyklus in den Umweltkontext stellt: Als umweltfreundlichere Alternativen zu Tampons und Binden kann gut auf Stoffbinden oder Menstruationstassen ausgewichen werden. Das ist nicht nur die nachhaltigere Wahl, sondern ermöglicht auch einen freieren Blutfluss. Die Umstellung von Tampons auf die Menstruationstasse kann sich vielleicht zu Beginn etwas unangenehm anfühlen. Frau kann sich jedoch schnell daran gewöhnen und von den Vorteilen der Menstruationstasse profitieren. Durch die lange Haltbarkeit von einigen Jahren ist sie nämlich auch kostengünstiger. Und auch bei der Unterwäsche darf an das Thema Nachhaltigkeit gedacht werden: Baumwolle oder synthetische Mischung?

*Wir schöpfen viel von Mutter Erde, daher sollten wir sie auch bei alltäglichen Entscheidungen miteinbeziehen.*

## LITERATUR

Die Chinesische Heilkunde für Frauen, Andrea Kaffka

Frauenkörper Frauenweißheit, Christiane Northrup

Lexikon der Frauenkräuter, Margret Madejsky

Der Weg der Kaiserin, Christine Li & Ulja Krautwald

Himmliche Punkte - Das Praxisbuch der Akupressur, Nirgun Loh & Sabina Sievers

Das große Buch der chinesischen Medizin, Ted Kaptchuk

Ernährung nach den Fünf Elementen, Barbara Temelie

Meridian Dehnübungen, Shizuto Masunaga

Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia

Broschüre Brust- und Eierstockmassage der Hara Shiatsu Schule

Lehrunterlagen der Hara Shiatsu Ausbildung

## AUFWACHEN UND DIE KAISERIN IN SICH ENTDECKEN!

Wer sich noch mehr mit dem Frau Sein in unterschiedlichen Lebensphasen auseinandersetzen möchte, dem können wir das Buch „Der Weg der Kaiserin“ empfehlen. Ein paar Gedanken und Inputs für alle Kaiserinnen da draußen.

### Kaiserinnensätze:

- *Die Kaiserin baut sich einen prächtigen Palast.*
- *Die Kaiserin nimmt sich, was sie braucht.*
- *Die Kaiserin genießt Ihre Faulheit.*
- *Die Kaiserin jammert nicht.*
- *Die Kaiserin geht nach innen.*
- *Die Kaiserin ist ein tiefes Wasser.*
- *Die Kaiserin vertraut ihrer Intuition.*

### Meditation zur inneren Kaiserin:

Erste Frage: **Fühlen Sie sich als Kaiserin?** Welche Frauenrolle verkörpern Sie? Sind Sie die Vollzeit-Mama, die perfekte Ehefrau bzw. Freundin oder leben Sie die Rolle als erfolgreiche Business-Woman?

Zweite Frage: **Möchten Sie eine Kaiserin sein, bzw. wie werden Sie zu dieser?** Nehmen Sie sich bewusst Zeit, sich wichtig zu nehmen, denn jede Frau kann eine Kaiserin sein. Sie geht ihren eigenen Weg und beginnen Sie, sich als Kaiserin zu lieben.

Dritte Frage: **Wer oder was hindert Sie daran, diese Kaiserin zu sein?** Alte Glaubensmuster - was schwächt oder stärkt Sie?





## EVA MARIA JAUS



Als begeisterte Yogini habe ich durch Klaus Giritzhofer und Anne Haferburg die Hara Shiatsu Schule kennengelernt. Mein Interesse war sofort geweckt und die drei Jahre waren für mich ein Geschenk, mich selbst und andere besser durch Shiatsu kennenzulernen. Ich habe immer schon gerne Menschen beobachtet und Shiatsu bringt mich dazu noch genauer hinzusehen, mit den Berührungen Körper und Geist zu vereinen und Menschen in Ihre Mitte zu bringen. Das erfüllt mich mit großer Freude. Vor allem interessiert mich die Arbeit mit Frauenthemen. Da ich selbst PMS-Beschwerden hatte, war Shiatsu und die Hausapotheke eine große Hilfe für mich.\* Dieses Wissen möchte ich an alle Frauen weitergeben. Vor allem an jene, die glauben, Regelschmerzen seien ganz normal. Ganz im Gegenteil - wir können diese Zeit auch schmerzfrei erleben.

Lasst uns genauer hinschauen und unser Wohlbefinden durch ganz einfache Schritte stärken. Hara Shiatsu ist und bleibt für mich spannend, denn jede Behandlung ist für mich ein neues Rätsel. Ich bin sehr dankbar, so vielen Menschen zu begegnen und mit Ihnen zu kommunizieren; mit meinen Händen Magisches hervorzuzaubern. Es tut sich soviel. Ich möchte Shiatsu nicht missen und kann fast behaupten ich bin süchtig danach.

**KONTAKT:** [eva.frank1@gmx.at](mailto:eva.frank1@gmx.at)

## LISA PRANTL



Der Wunsch eine Form der Körperarbeit zu lernen führte mich 2017 zur Hara Shiatsu Ausbildung. Schon der erste Abend in der Schule reichte aus und meine Neugierde war geweckt: Ich wollte mehr darüber wissen.

Shiatsu ist für mich eine besondere Art der Begegnung und des Dialogs, bei der Körper, Geist und Seele angesprochen werden. Eine ganzheitliche Methode eben, die mir immer wieder aufs Neue beweist, wie stark geistiges, emotionales und körperliches Wohlbefinden voneinander abhängen. Shiatsu ist für mich so nah am Leben dran, so unmittelbar und direkt. Es kann in so vielen Lebenslagen unterstützen und begleiten. Die Ausbildung hat mich in dieser Hinsicht mit einer großen Toolbox fürs Leben ausgestattet, auf die ich zurückgreifen kann. Die Auseinandersetzung mit Frauenthemen liegt mir besonders am Herzen. Mit dem Gynäkologie Praktikum und dieser Arbeit konnte ich schon während meiner Ausbildung einen Schwerpunkt darauf setzen.

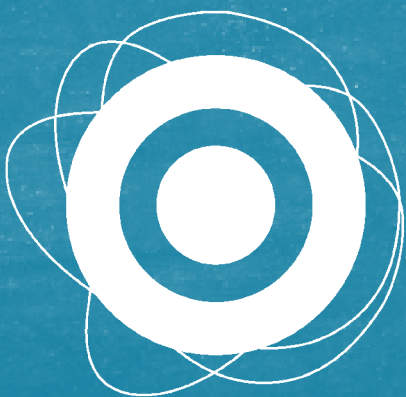
Meine Shiatsu Reise hat gerade erst begonnen und ich hoffe darauf, viele auf meinem Weg begleiten zu dürfen.

**KONTAKT:** [lisaprantl@yahoo.com](mailto:lisaprantl@yahoo.com)



# *für's Leben lernen*

Wir lernen viel im Laufe unseres Lebens:  
In der Schule, in der Ausbildung, im Beruf.  
Was wirklich wichtig ist, vermittelt unser  
Bildungssystem jedoch nicht: Wie werde  
ich glücklich? Wie bleibe ich gesund?



**DAS ZENTRUM**



*„Where the  
magic happens!“*



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

hara  
Shiatsu

Mariahilfer Straße 115  
1060 Wien

+43 1 595 48 48

office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)