

Diplomarbeit
Mag. Marion Fritz

Shiatsu und Menstruation



„... Die Alten sagten:
Die Frau gleicht dem Wasser.
Sie folgt dem Blut.
Am Himmel folgt das Blut dem Mond.
Auf Erden folgt das Blut den Gezeiten.
Beim Mond gibt es Vergehen und Wachsen.
Bei den Gezeiten gibt es Ebbe und Flut. ... „

Das Buch der Nonne
(aus „Der Weg der Kaiserin“)

Inhaltsverzeichnis

Shiatsu und Menstruation	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
Einleitung	4
Grundlagen der Gynäkologie in der traditionellen chinesischen Medizin	5
Die daoistische Frau.....	5
Das Qi	6
Das Blut.....	6
Jing (Essenz).....	7
Shen (Geist)	7
Yin und Yang.....	8
Der Uterus und seine Verbindungen	8
Die außerordentlichen Gefäße.....	9
Die Zang-Fu Organe	11
Die Menstruation in der westlichen Medizin	13
Physiologie des Menstruationszyklus.....	13
Die Menstruation in der TCM.....	15
Tian Gui.....	15
Jing Shui	15
Ebbe und Flut	16
Der Menstruationszyklus nach der TCM.....	16
Die Menstruation in der Diagnostik	18
Menstruationsstörungen und -beschwerden in der westlichen Medizin	20
Menstruationsstörungen	20
Menstruationsbeschwerden	22
1. Primäre Dysmenorrhö.....	23
2. Sekundäre Dysmenorrhö.....	23
3. PMS – prämenstruelles Syndrom	23
Schulmedizinische Behandlung von Menstruationsbeschwerden	24
Menstruationsstörungen in der TCM.....	26
1. Polymenorrhö – zu häufige Blutung	26

2.	Hypermenorrhö/Menorrhagie.....	28
3.	Außerhalb des Zyklus auftretende Blutung mit erkennbarem Rhythmus (Metrorrhagie).....	29
4.	Außerhalb des Rhythmus zusätzliche Blutung ohne Rhythmus = „Beng Lou“	30
5.	Oligomenorrhö (zu seltene Blutungen, zu lange Zyklen).....	31
6.	Brachymenorrhö und Hypomenorrhö.....	33
7.	Sekundäre Amenorrhö	34
8.	Unregelmäßige Zyklen.....	36
9.	Dysmenorrhö (Tong Jing).....	37
10.	Zyklusassoziierte Beschwerden.....	39
	Shiatsu bei Menstruationsstörungen und -beschwerden.....	43
	Zusammenfassung	43
	Shiatsu.....	46
	Sonstige Empfehlungen	48
	Ernährungsempfehlungen.....	49
	Quellenangabe.....	51

Einleitung

Die Zeit zwischen Menarche und Menopause ist für viele Frauen gekennzeichnet durch verschiedenste Menstruationsstörungen und -beschwerden.

Bereits vor Beginn der Menarche sind viele junge Frauen wenig über die Eigenschaften und gesundheitlichen Aspekte ihrer Menstruation informiert. Dadurch entstehen Verunsicherungen oft schon ganz zu Beginn dieser Lebensphase, die sich dann lange bis in das Erwachsenenalter hineinziehen. Viele erwachsene Frauen entwickeln sehr spät oder niemals einen gesunden, positiven Zugang zu ihrer Monatsblutung. Dieser Missstand führt dazu, dass die monatliche Blutung generell als Belastung oder Störfaktor verstanden wird, der die normale Lebensqualität deutlich senkt und der möglichst mittels hormoneller Verhütungsmittel unter Kontrolle gebracht werden soll. Diese versprechen Beschwerdefreiheit und konkret planbare bis hin zu gänzlich ausfallenden Blutungen. Hormonelle Verhütungsmittel verhindern sogar die reguläre Blutung – durch die zwischendurch ausgelassene Einnahme entsteht eine Scheinblutung.

Durch die weiterhin bestehende Tabuisierung des Themas „Menstruation“ in unserer Gesellschaft, empfinde ich es als wichtig, hier zu erwähnen, dass jegliche Schmerzen oder andere Beschwerden während, vor oder nach der Periode keine gesunde Normalität sind. Eine physiologische Periode verläuft ohne besondere Auffälligkeiten.

Die Menstruation und Menstruationsbeschwerden sind in unserer Kultur auch in der „aufgeschlossenen“ heutigen Zeit noch immer ein großes Tabuthema. Zwar beobachte ich Allgemeinen ein Aufkommen an immer mehr Informationen über den Zyklus und seine Physiologie und auch ganzheitliche Ansätze finden immer mehr Anklang. Viele Frauen in meinem Umfeld verzichten inzwischen auf die hormonelle Regulierung ihrer Zyklen – aber in meiner Shiatsu-Praxis sehe ich, wie häufig und wie beschwerlich Regelbeschwerden tatsächlich sind. Denn in Wirklichkeit leiden viele Frauen einmal monatlich an unerträglichen Schmerzen, können an manchen Tagen kaum das Haus (geschweige denn, das Bett) verlassen und sind für ihr Wohlbefinden scheinbar abhängig von starken Schmerzmitteln oder der Pille.

In China werden junge Mädchen traditionell schon ab 7 Jahren mit besonderer Achtsamkeit ernährt und auf die fruchtbare Zeit vorbereitet. Auch in der Phase rund um die Menarche werden die Frauen gehalten, sich von warmen Reissuppen zu ernähren und Kälte oder außergewöhnliche Anstrengungen zu vermeiden. Es ist für sie eine Zeit der Umstellung und der Schonung. Erst durch die vermehrten Einflüsse der westlichen Welt in den chinesischen Alltag gerät dieses Wissen bei jungen Frauen zusehends in Vergessenheit.

In dieser Arbeit möchte ich darauf eingehen, wie die traditionelle chinesische Medizin die Menstruation versteht. Ich beschreibe erst die Grundlagen der Gynäkologie in der TCM, dann vergleiche ich die Physiologie der Menstruation in der Schulmedizin mit der in der chinesischen Medizin. Mögliche Menstruationsbeschwerden werden hier aus westlicher sowie östlicher Sicht beschrieben, genauso wie deren Behandlungsweisen.

Abschließend gehe ich darauf ein, auf welche Weise Shiatsu bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden angewandt werden kann und welche Abläufe miteinfließen können, um den Monatszyklus der Frauen in gesunde Harmonie zu bringen und Schmerzen zu lindern.

Grundlagen der Gynäkologie in der traditionellen chinesischen Medizin

Genau wie in der westlichen Medizin, unterliegt die Frau im chinesischen Verständnis gewissen Schwankungen während des Menstruationszyklus. Allerdings umfassen diese Schwankungen nicht nur ein Monat, sondern das gesamte Leben – also auch Menarche, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt und Menopause.

Diese dynamischen Schwankungen betreffen hauptsächlich die Verhältnisse zwischen Qi und Blut (Xué). So sind die individuellen Merkmale des weiblichen Zyklus relevant für die generelle ärztliche Diagnostik und Behandlung von Ungleichgewichten nach der chinesischen Medizin.

Tab.1: 7-Jahres Zyklen der Frau

7 Jahre	Nierenenergie sammelt sich, bleibendes Gebiss
14 Jahre	Geschlechtsreife erreicht und Menarche setzt ein
21 Jahre	Weisheitszähne und Empfängnishoch
28 Jahre	Höhepunkt der Entwicklung, starke Muskeln und Knochen
35 Jahre	Dickdarm und Magen-Meridian erschöpfen, Falten entstehen, Haare werden dünner und Gesicht wird trocken
42 Jahre	Yang-Meridiane sind erschöpft, Haare werden weiß
49 Jahre	Yin-Meridiane im Bauchbereich blockiert – Menopause.

Laut dem „*Huang Di Nei Jing*“ (einem der ältesten Standardwerke der chinesischen Medizin) besteht das Leben einer Frau aus einer Serie von **7-Jahres Zyklen**.

Mit 7 Jahren blüht das Qi eines Mädchens auf, und die Essenz sammelt sich im Bereich rund um die Nieren. Das deutlichste Zeichen nach außen ist das Verlieren der Milchzähne, das Nachkommen des bleibenden Gebisses und starke Haare.

Im Alter von 14 Jahren sollte das Qi so stark und robust sein, dass das Mädchen zur Frau werden kann. Der Körper versichert sich, dass er genügend Vitalität besitzt, denn Qi und Blut sollen voll entwickelt sein, bevor er regelmäßig Blut verlieren kann, ohne ihn gesundheitlich zu schädigen. Dann kommt es zur Menarche. In dieser Zeit ist es wichtig für die junge Frau, dass sie gut für sich sorgt und dass sie auch von ihrem Umfeld gut versorgt wird. Es ist eine Zeit erhöhter Verletzlichkeit und ein radikaler Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Emotionen quellen hoch und sind noch unkontrolliert.

Mit 21 Jahren wird die Nierenenergie stark und der Körper äußerst vital. Der Geist sollte nun durch Jing genährt werden, sodass sich der Geist und die Emotionen stabilisieren und die Frau „erwachsen“ wird.

Die Menstruation tritt zwischen vierzehn und 49 Jahren monatlich auf. Diese Altersgrenzen können aber entsprechend der angeborenen Kraft der Frau und ihrer Lebensführung stark variieren.

Die daoistische Frau

Der Daoismus (‘Lehre des Weges’) ist eine chinesische Philosophie, die etwa im 4. Jhdt. v. Chr. aus dem ‘Tao te king’ (von Laotse) entstand. Neben dem Konfuzianismus und dem Buddhismus ist der Daoismus eine der drei Lehren, die maßgeblich das chinesische Weltbild prägten. Alle drei Lehren existieren im chinesischen Denken nebenher, sie konkurrieren nicht, sondern ergänzen sich vielmehr. Die Wurzeln der traditionellen chinesischen Medizin lassen sich zwar noch weiter zurückverfolgen, sie wurde aber vom Daoismus stark beeinflusst.

Frauen wurden im Daoismus als den Männern gleichgestellt betrachtet, konnten hohe Positionen beziehen und hatten ihnen gegenüber sogar einige Stärken und Vorteile, wenn es um ihre spirituelle Entwicklung ging. So sagt der Daoismus, Frauen wären von Natur aus mehr im Einklang mit ihrem Herzen und mit dem Qi, wodurch sie sensibler auf die Schwankungen der Energie reagieren können.

Vor allem aber bringen Frauen Leben hervor, wodurch sie dem Universum, der Schöpfungskraft, natürlicherweise näherstehen.

Durch diese Nähe zum Universum und ihre enge Verbundenheit zu ihrem Körper, ihrer Sensibilität, fällt es Frauen in spirituellen Belangen leichter als Männern, gewisse Zustände zu erreichen.

Medizinisch betrachtet wird gesagt, Männer würden hauptsächlich durch die Qualität ihres Qi beherrscht werden, während sich Frauen hauptsächlich mit der Qualität des Blutes beschäftigen sollten. Das bedeutet: die Physiologie der Frau wird vom Blut bestimmt. Es ist die Quelle der Fruchtbarkeit, Empfängnis, Schwangerschaft und Menstruation. Männer hingegen hängen eher von der Stärke ihres Qi ab (Orgasmus, Samen u.a.)

Das Qi

Für Qi gibt es kein äquivalentes Wort in der westlichen Welt. Meist wird es als "Energie" übersetzt. Qi bedeutet allerdings noch mehr als das, denn es ist die Lebensenergie, die das Universum aktiviert und verändert. Qi ist die Kraft, die alles bewegt. Es kreierte das Leben und unsere Vitalität. Qi ist zwar immateriell und unsichtbar, gibt uns aber auch unseren Körper, so wie Wasser in Eis wechseln kann. Das chinesische Zeichen für Qi (Abb. 2) besteht aus den beiden Zeichen für "Dampf" und "roher Reis". Der Dampf, der beim Kochen des Reises entsteht, repräsentiert Qi in seinem formlosen Zustand, der Reis selbst ist der materielle Zustand, die Substanz. Dem Begriff des Qi innewohnend ist die wechselnde Essenz des Qi - vom Materiellen zum Immateriellen und zurück.



Auch in unserem Körper betrifft Qi all unsere Aktivitäten, von der Geburt bis zu unserem Tod. Wenn sich Qi formt, so formt sich der Körper. Zerfällt Qi, so stirbt er. In der chinesischen Medizin hat man schon seit über 3000 Jahren mit dem Qi gearbeitet, um seinen Fluss zu harmonisieren. Denn fließt das Qi nicht harmonisch, entsteht Krankheit.

Qi fließt durch unseren Körper entlang der Meridiane, die wie unsichtbare Kanäle den Körper und die Organe miteinander verbinden. Auf der Haut treten die Meridiane an die Oberfläche und können dadurch zum Beispiel mittels Akupunktur oder Shiatsu beeinflusst werden.

Bei der Frau ist das Qi auch verantwortlich für den Eisprung, die Eibewegung in den Uterus und die Bewegung des Blutes während der Menstruation

Das Blut

Im chinesischen Verständnis ist "Blut" (Xué) nicht nur die Flüssigkeit, die in unseren Adern fließt, sondern auch Energie, die unser Blut nährt und durch unseren Körper zirkuliert. Blut ist das Yin zum Yang des Qi. Daher ist Gesundheit die Harmonie zwischen Qi und Blut.

Qi ist notwendig, um das Blut in unserem Körper zu produzieren und es liefert auch die nötige Energie, damit es durch unsere Gefäße und Meridiane zirkulieren kann. Qi und Blut sind voneinander untrennbar und abhängig, denn das Blut versorgt auch die Organe, die das Qi produzieren.

Blut kühlt den Körper und entspannt die Leber.

Blut ist die materielle Form des Qi und die stoffliche Basis für den **Geist (Shen)**. Sie ist die subtilste Energie, die von der Vitalität des Qi und der Stärke des Jing abhängt. Außerdem befeuchtet Blut den Körper und

ist verantwortlich für Fülle im Chong Mai (nähere Infos siehe unten), das Endometrium und die Ernährung des Fötus.

Blut und Qi sind energetisch eng miteinander verwoben! Wenn Qi sich nicht bewegt, kann auch das Blut sich nicht bewegen – und umgekehrt.

Jing (Essenz)

Die Essenz ist das, was entsteht, wenn ein Kind gezeugt wird und das, was übrigbleibt, wenn alle Konventionen abgelegt werden – die Essenz ist das Wesentliche des Menschen. Sie wird schon bei der Befruchtung von den Eltern an ihre Kinder vererbt und in den Nieren gespeichert. Im chinesischen Zeichen wird es dargestellt als ungekochtes Getreide mit dem Potential zu Wachstum. Jing versorgt uns also mit dem Futter und dem Potential für Entwicklungsprozesse (Geburt, Wachstum und auch Vergehen)

Für das Wohlbefinden des Menschen ist es nötig, Jing, Qi und Shen – die **drei Schätze** – zu harmonisieren. Sie sind direkt miteinander verbunden und werden durch Selbstfürsorge und ein bewusstes Leben positiv beeinflusst (Bewegung, Lebensstil, Ernährung, Emotionen, Interaktionen mit unserem Umfeld).

Die Essenz repräsentiert die sexuelle Entwicklung und Reproduktion.

Jing ist einer der wichtigsten Faktoren in Bezug auf die Reproduktionsfähigkeit (westlich repräsentiert durch die hormonellen Drüsen der Eierstöcke und Hypophyse).

Nach der Geburt lässt sich die Essenz nicht mehr verändern. Allerdings wird sie - bei Frauen - durch die Menstruation, Schwangerschaften und durch die herrschenden Lebensbedingungen verbraucht. Beim Mann bedeutet jeder Samenerguss einen Verlust von Jing, und zwar deutlich mehr, als es bei der Menstruation der Frau der Fall ist. Je nach den jeweiligen Lebensbedingungen kann die Essenz schneller oder langsamer aufgebraucht werden. Man kann sich auch vorstellen, das Jing funktioniere wie ein Timer, der je nach Qualität der Lebensweise schneller oder langsamer läuft. Gesunde Ernährung, Bewegung und ein allgemein harmonisches Leben schonen das Jing. Exzessive emotionale Zustände sind für die Essenz der Frau sehr schädlich. Es ist (für beide Geschlechter) wichtig, die Essenz nicht zu verschwenden, achtsam damit umzugehen und gut für sich zu sorgen.

Shen (Geist)

Die Essenz entfaltet sich im Laufe eines Lebens und wird zu Shen - der Geist ist die Substanz des Bewusstseins. Er ist dem Herz zugeordnet und beinhaltet die Gedankenkraft, die Emotionen und Gedanken, sowie auch unsere Lebenseinstellung. Shen leuchtet in den Augen und zieht sich nachts in den Körper zurück. Kann dieser Rückzug nicht funktionieren, ist man schlaflos und unruhig. Wie oben erwähnt, ist der Geist einer jungen Frau (zw. 14-21 Jahren) noch unruhig und sehr sensibel, das Herz ist im Ungleichgewicht.

Yin und Yang

Yin und Yang sind die Gegensätze des Lebens und wechseln sich in allen Dingen ab.

Yin ist dunkel, der Schatten des Berges, es ist innen und vorne, es steht für die Kälte, die Materie, Blut und Jing, das Weibliche und für Inaktivität oder Passivität – Yin ist die Ruhe, Herbst und Winter, der Rückzug.

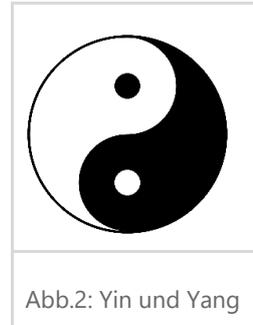
Yang steht für die sonnige Seite eines Berges, es ist außen und hinten, es steht für Licht und Wärme bis hin zur Hitze im Sommer, für die Ausweitung im Frühling (Expansion), für das Männliche und für die Aktivität, die Energie, Qi.

Yin und Yang existieren nicht in sich selbst und nicht allein. Jedes trägt das andere in sich und die Übergänge sind fließend. Selbst im tiefsten Winter (Yin) erlangt die Sonne (Yang) mehr und mehr an Energie (ab Lichtmess, am 2. Februar), sodass langsam, aber sicher die Wärme zurückkehrt. Die Tage im Sommer werden kürzer und während die Hitze noch glüht, verwelken die Blüten und das Yin hält Einzug.

Später erkläre ich den Bezug des Yin und Yang auf den Menstruationszyklus.

Auf den weiblichen Körper bezogen:

*Yin zeigt sich in Wachstum und Reifung des Follikels,
Yang in der Erwärmung des Uterus und der Funktion des Gelbkörpers.*



Der Uterus und seine Verbindungen

„Bao Gong“, der Uterus, gilt als *außerordentliches (extra) Fu-Organ* (Fu=Yang- oder Hohl-Organ). Er hat im Laufe der Geschichte viele verschiedene Namen erhalten, die die beiden Aspekte des Yin und Yang beschreiben und ihm eine Doppelfunktion zuschreiben. So ist der Yang-Aspekt (FU) des Uterus in der Menstruation und Geburt zu sehen (im Sinne der Ausscheidung bzw. „durchgängig sein, öffnen“). Der Yin-Aspekt (ZANG) findet sich in der „Speicherung“ des Blutes und „Ernährung“ des Fötus wieder.

Anatomisch befindet er sich im unteren Erwärmer zwischen Blase und Rektum. Über das Gefäß **Bao lu** ist der Uterus mit den Nieren verbunden, über **Bao mai** mit dem Herzen. (siehe Abb.3). Dieser Bereich im Unterbauch und der Uterus selbst wird häufig auch als „unteres **Dantien**“ (im Körper gibt es mehrere solche Energiezentren) oder deutsch „Zinnoberfeld“ bezeichnet: dort, hinter dem Nabel, befindet sich der Speicher für das körperliche Qi (siehe Abb.4).

Nieren-Jing und Herzblut sind demnach maßgeblich beteiligt an einer störungsfreien Menstruation und Fruchtbarkeit.

Der Uterus umfasst im chinesischen Verständnis neben der Gebärmutter auch die Eierstöcke, die Eileiter, sowie die Schleimhaut (Zervix). Damit reguliert er die Menstruation, speichert das Menstruationsblut, Befruchtung und Schwangerschaft, Bewahrung des Fötus und dessen Freigabe bei der Geburt, sowie alle

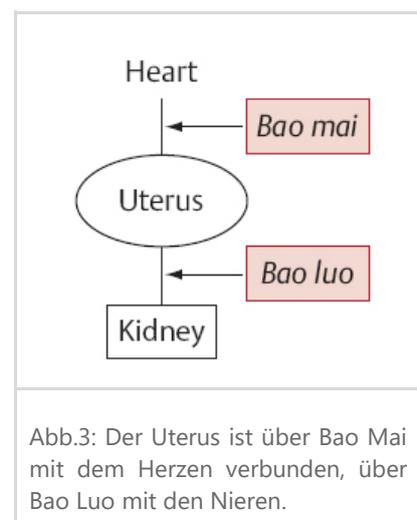


Abb.3: Der Uterus ist über Bao Mai mit dem Herzen verbunden, über Bao Luo mit den Nieren.

weiteren nötigen Funktionen (z.B. die Befeuchtung der Scheide, Veranlassung des Eisprungs und die Öffnung des Muttermunds).

Der Uterus ist das Zentrum des Menstruationszyklus und der Fruchtbarkeit. Er gilt auch als „Zweigstelle“ der Leber.

In Tabelle 2 sind alle weiteren Verbindungen zu den inneren Organen beschrieben.

Tab.2: Der Uterus ist verbunden mit	
Niere	Die Bao Luo-Leitbahnen ziehen von den Nieren über den gesamten Uterus, um ihn mit Jing zu versorgen
Ren Mai	Fließt von den Nieren aus durch den Uterus und versorgt ihn mit Jing und Qi
Chong Mai	Fließt von den Nieren aus durch den Uterus und versorgt ihn mit Blut
Herz	Über Bao Mai-Leitbahnen, die beim Eisprung aktiv werden, versorgen sie den Uterus mit Herz-Qi und Blut. (Ausbleiben der Regel kann Blockade des Bao Mai sein)
Leber	Chong Mai bringt Leber-Blut zum Uterus
Magen	Chong Mai Verbindung
Milz	Dai Mai Verbindung

Die außerordentlichen Gefäße

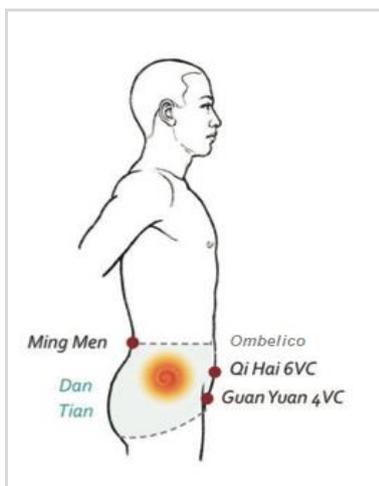


Abb.4: Lokalisation des Ming Men und Dan Tian. Im Bild sieht man auch die Verbindung mit den Punkten KG4 und KG6

(VC=Konzeptionsgefäß/conception vessel, Ombelico=Nabel)

Neben den zwölf Hauptmeridianen gibt es acht außerordentliche Leitgefäße:

Konzeptionsgefäß (KG), Gouverneur (GV, Lenkergefäß), Durchdringungsgefäß (chong mai), Gürtelgefäß (dai mai), Yin- bzw. Yang-Verbindungsgefäß (Yin-/Yang-weimai) und Yin- bzw. Yang-Fersengefäß (Yin-/Yang-qiaomai).

Diese Leitbahnen sind die ersten, die sich im Körper entwickeln und beziehen ihre Energie von der Niere und der Essenz, die dort gespeichert ist. Wenn die Samenzelle bei der Befruchtung in die Eizelle eintritt, werden Ren Mai (Konzeptionsgefäß) und Du Mai (Gouverneur) als ventrale und dorsale Achse definiert. Im Zentrum steht das Meer des Blutes, der Chong Mai. Bei der ersten Zellteilung entstehen das Yin- und das Yang-Fersengefäß (Yin bzw. Yang Qiao Mai), die Links und Rechts bzw. Innen und Außen bestimmen.

Außer den beiden Gefäßen Ren Mai und Du Mai haben die außerordentlichen Gefäße keine eigenen Punkte und ziehen durch Punkte anderer Meridiane.

Der Ursprung von Chong Mai, Ren Mai und Du Mai befindet sich zwischen den Nieren, wo die bewegende Kraft („**Mingmen**“, das Lebens-tor) pulsiert.

Exakter beschrieben findet man diesen Punkt zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel (auf Bauchnabelhöhe, entsprechend Gouverneur 4, GV4). Dieser Bereich verteilt das Abwehr-Qi über den gesamten Rumpf und schützt vor pathogenen Einflüssen (Schutzschild-Funktion). Von dort ziehen die Gefäße (bei der Frau) durch den Uterus (manchmal wird auch der Uterus selbst als die Quelle der drei Gefäße betrachtet). Durch ihren gemeinsamen Ursprung haben sie eine enge Verbindung zueinander.

Chong Mai – Durchdringungsgefäß – das Meer des Blutes

Der Chong Mai entspringt bei Frauen im Uterus, kommt am Perineum zur Oberfläche, steigt mit dem Nierenmeridian hoch bis Niere 21. Manche Quellen geben an, dass er von dort noch gerade weiter zu Ni26 zieht, nach anderen Quellen verteilt sich der Chong Mai aber weit im Brustkorb. Ein weiterer Ast zieht innen entlang der Wirbelsäule nach oben. Im Gesicht verbindet er sich mit Magen 4 und Ma1. Ein weiterer Zweig verläuft von Ma30 hinunter, die Beine entlang an der Innenseite. Chong Mai beinhaltet die Yin-Meridiane Leber, Milz und Niere, die eigentlich nach oben fließen. In MP6, wo sich Leber, Milz und Niere vereinigen, verläuft auch Chong Mai. Von dort zieht er weiter zu MP4, Ni1 und Le3.

Der Chong Mai hat durch seinen Verlauf enge Verbindungen zur Niere und zu Magen und Milz. Dadurch vereinigt er das pränatale (Niere) und postnatale (Magen+Milz) Qi. Er verbindet auch die Niere mit dem Herz und hat als Meer des Blutes enge Verbindung zur Leber und dem Jueyin (Perikard/Leber). Der Chong Mai hat großen Einfluß auf die Menstruation und die Ernährung des Fötus.

Ren Mai – Konzeptionsgefäß (KG) – Meer der Yin-Meridiane

Das Konzeptionsgefäß verläuft vom Uterus und Perineum zur Oberfläche und von dort an der Mittellinie der Vorderseite nach oben bis zum Kinn. Er hat eine enge Verbindung zum Chong Mai und reguliert die 7-Jahreszyklen der Frau, sowie den Uterus (seine inneren und äußeren Organe).

Ren Mai und Chong Mai füllen gemeinsam die Gebärmutter vor der Periode mit Blut, bis das Meer des Blutes überläuft und es zur Menstruation kommt. Bei Blockaden des freien Flusses oder bei Leere kommt es zu Zyklusstörungen bis hin zu Unfruchtbarkeit.

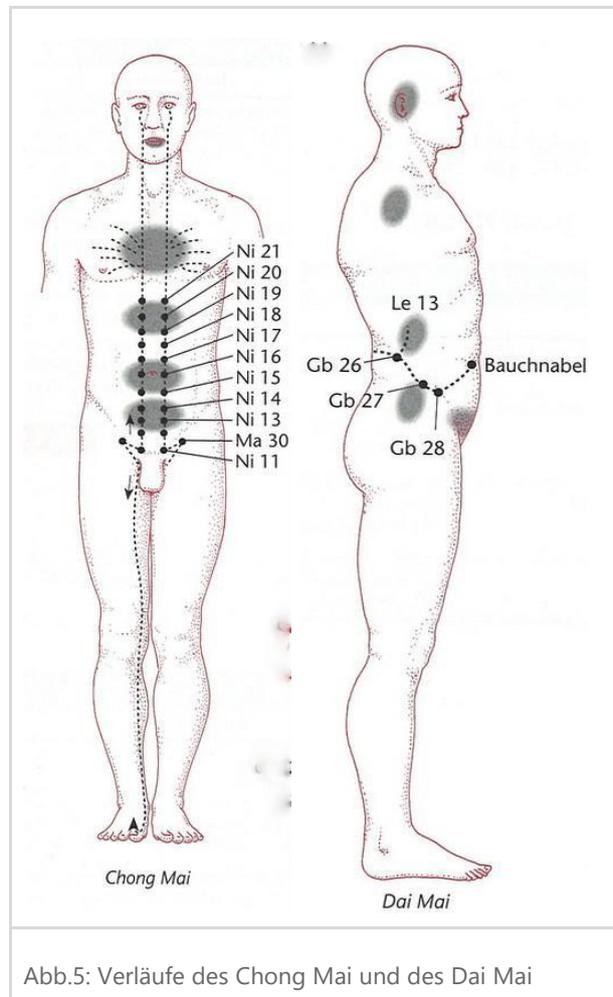


Abb.5: Verläufe des Chong Mai und des Dai Mai

Du Mai – Lenkergesäß/Gouverneur (GV) – See des Yang

Der Gouverneur tritt ebenfalls am Perineum an die Oberfläche und verläuft an der hinteren Mittellinie über den höchsten Punkt am Scheitel bis hin zur Oberlippe. Er schützt das Yang-Qi, schützt das Äußere und ist verantwortlich für das Mingmen-Feuer (Niere, Lebenstor), transportiert aber auch Yin zum Gehirn. Der Gouverneur kommuniziert mit allen Yang-Meridianen und -Organen.

Dai Mai – Gürtelgefäß

Der Dai Mai hat seinen Ursprung im Oberbauch und umschließt wie ein Mieder Niere, Leber, Milz und die anderen außerordentlichen Gefäße (hat Haltefunktion). Er besteht aus den Punkten Le13, Gb27, Gb28, Gb29, weshalb er eine wichtige Funktion für das Auf- und Absteigen derer Energie hat, sowie für die Zirkulation der Energie durch das Becken und die Hüften. Außerdem verbindet er so das prä- und postnatale Qi und Jing und über Ren Mai hat er eine Verbindung zu den Flüssigkeiten aus Milz und Magen. Störungen im Dai Mai zeigen sich in verstärktem Ausfluss und Verlust der Haltefunktionen (z. B. Gebärmutterensenkung).

Die Zang-Fu Organe

Die Organe im Verständnis der TCM spielen eine wichtige Rolle im Aufbau von Qi und Blut.

Milz/Magen, Herz und Niere bilden das Blut,

Milz, Leber, Herz und Lunge kontrollieren das Blut.

Die **Nieren** speichern Jing und Yuan Qi – Jing liefert die Grundlage für Keimzellen und ihre Reifung, sowie für das Menstruationsblut (Jing Shui, siehe unten). Sie sind mit dem Herzen und mit der Leber verbunden, sowie mit dem Uterus.

Bei Schwächung des Nieren-Yin wird die Leber geschwächt, das Nieren-Yang wärmt den Uterus (wichtig für Libido, Fruchtbarkeit). Die Milz kann sich Qi aus der Niere holen und damit Yin und Yang anzapfen. Fehlt dieses in der Niere, kommt es zu substanziellem Yin- oder Yang-Mangel.

Das **Herz** ist der Sitz des Geistes (Shen), kontrolliert die Gefäße (*Mai*) und das Blut, fördert die Freisetzung der Eizelle beim Eisprung und die Freisetzung des Menstruationsblutes – das Herz kontrolliert die zeitgerechte Abfolge der Yin-/Yang-Aspekte des Zyklus (siehe weiter unten).

Die Verbindung des Herzens mit dem Uterus über den Bao Mai beinhaltet auch den emotionalen Bezug zur weiblichen Physiologie, Sexualität und dem Liebesempfinden. Schock, Trauma oder Stress haben häufig Auswirkungen auf die Befindlichkeit und Fruchtbarkeit einer Frau.

Gemeinsam steuern die Nieren und das Herz den Anfang und das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit (die Zeit des „himmlischen Wassers“, „Tian Gui“)

Die **Leber** in ihrem Yin-Aspekt speichert das Blut des Körpers. Das Menstruationsblut wird aus dem überschüssigen Blut der Leber über den Chong Mai in den Uterus geleitet. In ihrem Yang-Aspekt kontrolliert die Leber den harmonischen Fluss des Qi und in weiterer Folge auch des Blutes.

Bei Leere kann keine Menstruationsblutung stattfinden.

Shiatsu-Ausbildungen Austria - Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970, tripp@shiatsu-austria.at
www.shiatsu-austria.at

Diplomarbeit
Mag. Marion Fritz
Shiatsu und Menstruation

Bei Stau kommt es zu Unregelmäßigkeiten, Schmerzen, PMS (prämenstruelles Syndrom).

Die **Milz** ist für die Blut-Bildung und für Qi zuständig. Bei Blut-Mangel kann die Leber nicht ausreichend befüllt werden und bei Milz-Schwäche kommt es zu Instabilitäten der Scheidenflora oder der Gebärmutter (z.B. Senkung, Ausfluss, Blutungen). Wird nicht ausreichend Blut produziert, wirkt sich das negativ auf die Leber aus! Auch Hitze, Kälte und Feuchtigkeit/Schleim schädigen die Milz. Hat sie nicht genug Qi, um Blut zu bilden, holt sie sich Ursprungs-Qi aus den Nieren und schwächt damit substanziell den Körper.

Der **Magen** ist über den Chong Mai mit der Gebärmutter verbunden und arbeitet gemeinsam mit der Milz an Qi und Blut.

Die **Lunge** ist wichtig für die Rhythmen der monatlichen Blutung (während die Niere für langzeitliche Rhythmen zuständig ist). Dadurch steuert die Lunge die regelmäßige Menstruation, wirkt verteilend und absenkend. Ein häufiges Merkmal bei Störungen in der Lunge sind zyklusassoziierte Kopfschmerzen oder unregelmäßige Menstruation.

Die Menstruation in der westlichen Medizin

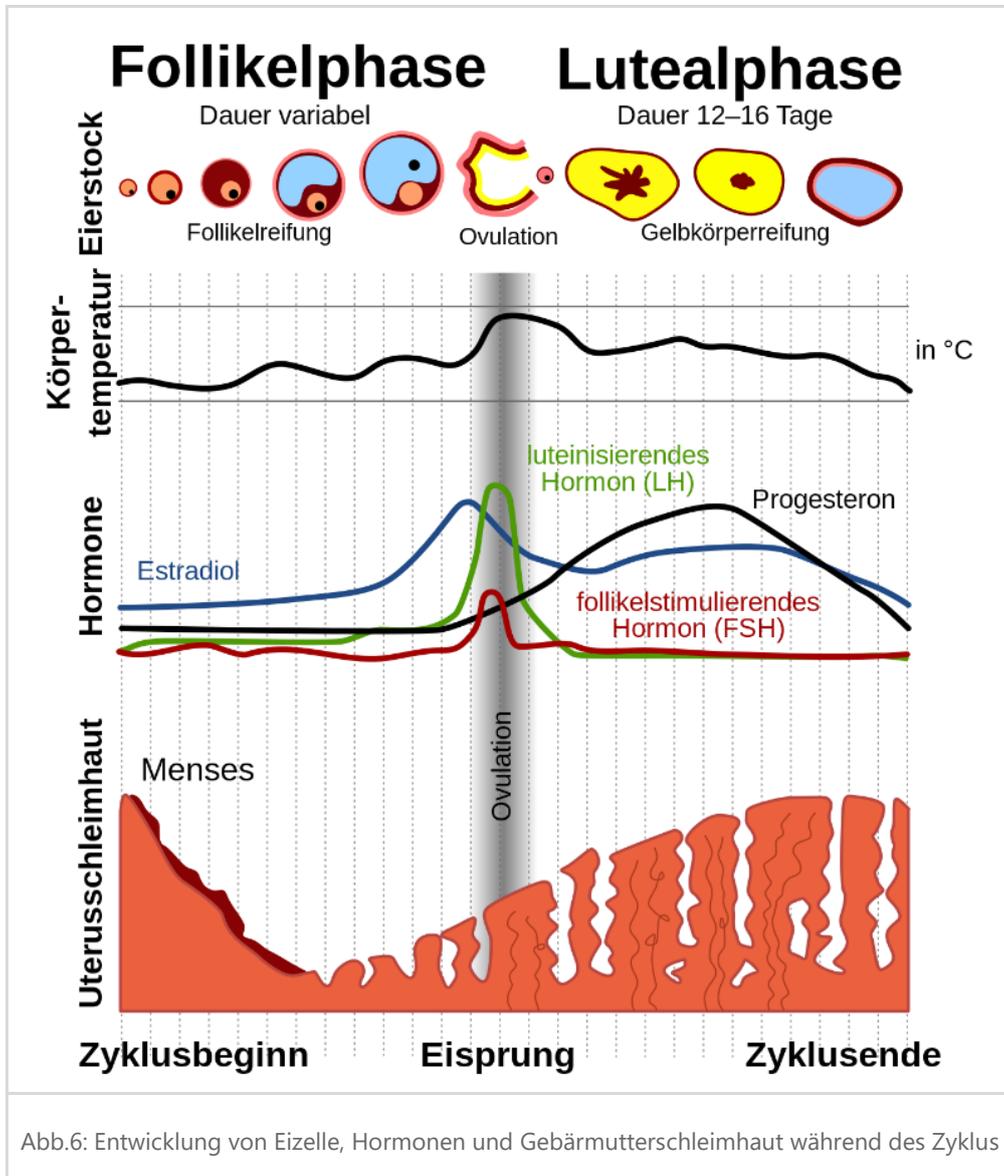
Mit Beginn der ersten Regelblutung (Menarche) treten junge Frauen in der Pubertät in die fruchtbare Phase ihres Lebens ein, die bis zur Menopause anhält. Die monatlich wiederkehrende Blutung wird Menstruation genannt, was sich von dem lateinischen Wort Mensis (=Monat) ableitet und mit der Dauer des Mondmonats (28 Tage) zusammenhängt. Synonyme sind: Regel(-blutung), Periode, Menorrhö.

Die Menarche setzt einige Zeit nach dem Auftreten der ersten Pubertätsmerkmale (Schamhaar und Brustwachstum) ein – in Mitteleuropa ist dieser Zeitpunkt zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Sie ist allerdings nicht automatisch an die Reproduktionsfähigkeit des Mädchens gebunden. Die ersten Regelblutungen können häufig über ein bis zwei Jahre anovulatorischer Natur sein und ohne Eisprung verlaufen. Das erste Einsetzen der Periode dürfte mit verschiedenen Reifefaktoren zusammenhängen, u.a. mit hormoneller Umstellung, Gewicht und Körperfettanteil. In verschiedenen Populationen treten Schwankungen auf, die auch mit Umweltbedingungen, Ernährungszustand, hygienischen und medizinischen Kulturbedingungen zu tun hat. Nach etwa 400 Zyklen zeichnet sich das Ende der Fruchtbarkeit der Frau ab – die Menopause (Klimakterium) – etwa zwischen dem 45. und 60. (meist um das 50.) Lebensjahr.

Physiologie des Menstruationszyklus

Der erste Tag der weiblichen Blutung kennzeichnet den Beginn des Menstruationszyklus. Bei ausbleibender Befruchtung wird dabei die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen. Hier beginnt auch **die Follikelphase (Desquamations-/Proliferationsphase)**. Während dieser Phase wird die Follikelreifung durch das follikelstimulierende Hormon (FSH) aus Hypothalamus und Hypophyse angeregt, bei der eine Eizelle eines Eistockes heranreift. Östrogene (vorwiegend Östradiol) bringen jetzt die Gebärmutter Schleimhaut in den Aufbau für die potenzielle Einnistung eines befruchteten Eies. Die Follikel selbst produzieren Progesteron, das die Follikelreifung unterstützt bis schließlich eine reife Eizelle beim Follikelsprung (=Eisprung) in den Eileiter eintritt und für die Befruchtung bereit ist. Die Blutung selbst dauert meist 3-5 Tage. Die Dauer der Follikelreifung ist variabel und beträgt zwischen wenigen Tagen und mehreren Wochen.

Nach dem Eisprung ist das Ei für 12-18 Stunden fruchtbar, dann stirbt es ab, sofern es nicht befruchtet wurde. Das luteinisierende Hormon (LH) wandelt den restlichen Follikel in den Gelbkörper um (Corpus luteum), das weiter Progesteron produziert. Gemeinsam mit Östrogen bauen sie die Schleimhaut immer stärker auf und versorgen sie mit Blutgefäßen. Diese Phase nach dem Eisprung wird als die **Sekretions- oder Lutealphase (Gelbkörperphase)** bezeichnet und dauert immer zwischen 10 und 16 Tagen. Progesteron hemmt die Ausschüttung von weiterem FSH aus dem Gehirn, sodass keine weitere Eizelle heranreifen kann. Durch die erhöhte Schleimproduktion entsteht zusätzlich ein Pfropf am Gebärmutterhals, der eine (weitere) Befruchtung verhindert. Fand keine Befruchtung statt, vergeht der Gelbkörper zum Weißkörper. Das hohe Progesteronlevel sinkt dadurch wieder, kann die Schleimhaut nicht aufrechterhalten und es kommt zur Menstruationsblutung.



Die Menstruation in der TCM

Tian Gui

Das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und der Chong Mai (Meer des Blutes) öffnen sich im Laufe der Kinder- und Jugendjahre und füllen sich nach und nach mit Qi. Ab dem Alter von 14 Jahren ist der Körper soweit, das überschüssige Blut mit der Menarche abzugeben. Dies ist die Ankunft des Tian Gui (**Himmliches Wasser**) der Eintritt in die Geschlechtsreife bis hin zur Zeit der Menopause. Das "Himmlische" bedeutet, "das wahre Qi steigt vom Himmel herab". "Gui" ist zu übersetzen mit den Wolken, die Wasser hervorbringen.

Die Zeit des himmlischen Wassers umfasst die gesamte fruchtbare Zeit der Frau und ist auch als Synonym für die sexuell stimulierende Essenz zu verstehen. Sie ist bereits vor der Geburt ein Teil der Nieren-Essenz und reift nach der Geburt, mithilfe von Nahrungssensenzen (nachgeburtliches Qi), den Verbindungen zum Herzen und zum Shen, weiter heran.

Ein Ausbleiben des Tian Gui kann seine Ursache in konstitutioneller Nieren-Schwäche oder Milz-Schwäche haben, oder auch durch Beteiligung des Herzens entstehen.

Der Zeitpunkt der Menarche und auch der weiteren Blutungen ist abhängig vom Füllungszustand des Uterus und des Chong Mai. Nur wenn sie beide gut gefüllt sind, kann eine physiologische Blutung stattfinden. Unterstützt wird dieser Prozess durch die bewegende und verteilende Funktion der Leber. Nach 7x7 Jahren (49) vertrocknet/versiegt das himmlische Wasser.

Jing Shui

Das **Menstruationsblut** wird in der traditionellen chinesischen Medizin als vom restlichen Blut verschieden angesehen und manchmal auch als „rotes Jing“ bezeichnet. Zwar ist das Menstruationsblut rot, aber es stammt ursprünglich aus den Nieren. Es entsteht aus dem Zusammenspiel von Qi und Blut und es sind mehrere Organe an seiner Bildung beteiligt (Nieren, Herz, Leber und Milz).

Zur Behandlung von Frauen sollte man unbedingt die in Tabelle 3 angegebenen Instanzen im zyklischen Leben einer Frau beachten.

Tab.3: Unterschiedliche Verantwortlichkeiten der Organe in unterschiedlichen Lebensphasen der Frau

Zeit der Menarche	Frauen stehen zu Beginn ihrer fruchtbaren Phase stark unter dem Einfluss der Nieren .
Fruchtbare Zeit	Später (ca. ab 20 bis 40 Jahren) ist die Leber maßgeblich relevant.
Zeit der Menopause	Danach nimmt die Kraft der Nieren ab und die Frauen werden stärker von der Milz beeinflusst. (Ab ca. 35 Jahren soll sie stärker in Behandlungen miteinbezogen und gut genährt werden.)

Man kann den Chong Mai, den Ren Mai, Leber, Uterus und die oben genannten zugehörigen Gefäße als ein System zusammenfassen. Findet sich in einem dieser Elemente eine Störung (z.B. Hitze), so greift diese das gesamte System an und führt zu Störungen in allen Bereichen.

Ebbe und Flut

Häufig findet man in den Büchern Hinweise darauf, dass der Zyklus des Mondes mit dem Zyklus der Frau in Verbindung steht. Auch wenn es heute umstritten ist, dass Frauen mit dem Mond bluten, kann man bei Völkern, die heute noch ohne elektrisches Licht leben, beobachten, dass der Menstruationszyklus durchaus auch vom Lichteinfluss gesteuert wird. Hell und Dunkel – Yang und Yin geben hier beim Mond, wie auch bei der Menstruation, den Rhythmus vor. Heute stört zwar das künstliche Licht den lunaren Zyklus, aber ganz häufig setzt die Blutung abends ein, wenn der Melatoninspiegel ansteigt. Ein harmonischer, beschwerdefreier und regelmäßiger Zyklus wird daher häufig mit den Mondphasen im Einklang sein.

Im Allgemeinen wird hierbei die Phase des Neumonds (Dunkelheit) dem Zeitpunkt der Blutung zugeordnet. Chinesisch betrachtet zieht die Energie des Neumondes den Chong Mai und den Uterus nach unten, sodass Blut und Qi absinken – es kommt zur Blutung. Es ist Zeit für Stille und Reinigung. Es ist keine Zeit für übermäßigen Sport, sondern für Schonung und nährende Bewegungsarten, wie z.B. Qi Gong oder Yoga. Während der Mond zunimmt, steigen Qi und Blut wieder Richtung Kopf auf. Bei Vollmond (Helligkeit) zieht es Chong Mai und Uterus nach oben, die Energie ist in den Eierstöcken – der Eisprung findet statt. In dieser Zeit darf der Körper durch Bewegung und durch Aktivität genährt werden. Mit dem abnehmenden Mond sinken Qi und Blut wieder ab, bis es zur erneuten Blutung kommt.

Der Menstruationszyklus nach der TCM

Der Menstruationszyklus wird in **4 Phasen** eingeteilt. Insgesamt beträgt die physiologische Dauer des gesamten Zyklus **28 Tage**. So dauert jede der Phasen jeweils **7 Tage**. Diese Angaben sind in der chinesischen Medizin allerdings nur in Zusammenhang mit der Regelmäßigkeit zu betrachten – physiologisch kann der Zyklus zwischen **26-32 Tage** dauern und solange die Blutung regelmäßig kommt, ist der Zyklus nicht behandlungsbedürftig. Die reguläre Dauer der Blutung wird oft als 3 Tage angegeben, dauert physiologisch aber zwischen 3 bis 5 Tagen (manche Quellen geben auch bis zu 7 Tage als gesund an).

1. Zyklusphase – Menstruationsphase – starkes Yang

Der Beginn des Zyklus ist durch den ersten Tag der **Blutung** gekennzeichnet. In dieser Zeit ist das Yang am stärksten, was sich durch ein Überkochen des „Meer des Blutes“ zeigt – Der Uterus entleert sich nach unten. Es entsteht Blut-Mangel und relativ dazu ein Qi-Überschuss. Die Blutung ist abhängig vom freien Leber-Qi-Fluss und dem absenkenden Lungen-Qi. Gemeinsam bewegen sie das Blut nach unten. Die Basal-Temperatur ist niedrig.

Gleichzeitig entsteht im Inneren bereits das Yin, wodurch ein nach innen gerichteter Sog entsteht – die Frau ist nun sehr offen und sensibel. Viele Frauen leiden in dieser Zeit unter Menstruationsbeschwerden und sind abgelenkt von der energievollen Zeit, in der sie sich eigentlich befinden. Es ist die Zeit, das Yin zu nähren.

2. Zyklusphase – Postmenstruelle Phase – wachsendes Yin

Direkt nach der Blutung, sind Yin und Blut im Mangel und die Temperatur ist niedrig.

In der Phase zwischen der Blutung und dem Eisprung beginnt der Wiederaufbau der Uterusschleimhaut und des Blutes. Chong Mai und Ren Mai sind anfangs völlig entleert, Yin und Blut sind im Mangel. Bis

zum Ende dieser Phase werden sie wieder mit Blut bzw. Qi gefüllt. Der Ren Mai wird dabei bis zum 14. Tag bereits voll aufgefüllt und es kommt zum **Eisprung**. Der Chong Mai wird ebenfalls vollständig gefüllt und geht ab der nächsten (3.) Phase in den Überschuss.

Eine ruhige Phase, in der die Frau Ressourcen sammelt. Störungen, die jetzt auftreten, werden häufig nicht so intensiv wahrgenommen, zeigen sich aber durch Lustlosigkeit, Mattigkeit, schwere Beine, Ausfluss, Bindegewebsschwäche (insgesamt Zeichen für zu viel Feuchtigkeit).

3. Zyklusphase – Ovulationsphase – starkes Yin – das junge Yang entsteht

Nieren-Yin und -Yang verbinden sich und die Temperatur fällt kurzzeitig ab, um direkt nach dem Eisprung anzusteigen (Zeichen des beginnenden Yang). Der weitere Blutaufbau füllt den Chong Mai, der dabei in den Überschuss gebracht wird. Qi und Blut sind nach oben gestiegen (in die Eierstöcke), das Yin ist nun am stärksten. Jetzt kann Befruchtung stattfinden.

Ein enger Dai Mai oder stagnierende Leber-Energie können hier zu Schwierigkeiten in der Fruchtbarkeit führen (aber auch rebellisches Magen- oder Lungen-Qi, oder eine stagnierende Verbindung zum Herzen, Bao Mai). Es ist nun die Zeit, das Yang zu stärken.

4. Zyklusphase – wachsendes Yang – prämenstruelle Phase (inkl. postovulatorischer Phase)

Der Chong Mai ist jetzt im Überfluss gefüllt und dadurch auch der Uterus. Das Yang wird nun stärker, wodurch die Temperatur insgesamt höher liegt als in den ersten beiden Phasen des Zyklus.

Durch die Hitze/Yang zeigt sich die Frau mit viel Energie und Lust an Aktivität. Der Körpergeruch verändert sich, der Unterleib ist heißer und es ist eine gute Zeit, um Geplantes in die Realität umzusetzen. Wird die Energie nicht umgesetzt, kann sie sich im Inneren stauen und zu gereizter Stimmung, Übersensibilität, Hautproblemen oder anderen Missempfindungen führen (PMS).

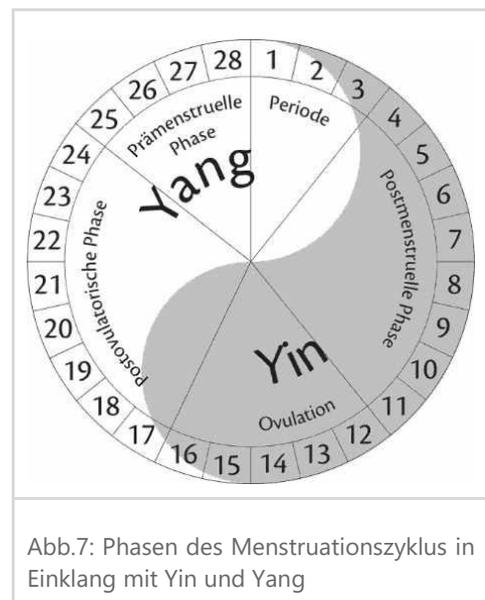


Abb.7: Phasen des Menstruationszyklus in Einklang mit Yin und Yang

Die Menstruation in der Diagnostik

Bei jeglicher Art der Störung im Menstruationszyklus sollen die Ursachen unbedingt schulmedizinisch abgeklärt und möglichst auch behandelt werden.

Erst nach der Abklärung der Ursachen und Abwendung von möglichen Gesundheitsrisiken ist es angebracht, auch in der TCM auf Ursachenforschung zu gehen und eine Therapie und einen Lebenswandel nach chinesischer Tradition anzugehen.

Das Verständnis des menschlichen Körpers und seine Gesundheit ist in der chinesischen Medizin ein systemisches. Das bedeutet, dass die Menstruationsbeschwerden nicht vom Körper und seinem Leben als getrennt zu betrachten sind, sondern Teil des Ganzen sind. Sie hängen mit dem Gleichgewicht von Yin und Yang, den Energien und den Essenzen im Körper zusammen. So muss eine Diagnostik von Menstruationsbeschwerden auch immer den ganzen Menschen und seine Lebensweise betrachten. Und: **Eine Diagnostik bei der Frau kommt nicht ohne eine Befragung über die Menstruation aus, weil sie ganz wichtige Hinweise auf grundlegende Disharmonien liefert.** Wichtige Informationen liefert aber auch die generelle Betrachtung der Frau hinsichtlich ihrer Haut, ihrer Haare, Muskeltonus, Kälte/Wärme usw., wie sie auch in der regulären TCM-Diagnostik beobachtet werden.

Tab.4: Eckdaten einer regelrechten Menstruationsblutung (Eumenorrhö) (nach Pschyrembel)

Zyklusdauer	24-35 Tage
Blutungsdauer	3-7 Tage
Blutverlust	< 80ml (zw. 10-80 ml) bzw. <150ml nach anderen Quellen
Blutungsmaximum	am 2. Tag

Zu der Befragung einer Frau in der fruchtbaren Phase ihres Lebens (zwischen Menarche und Menopause) gehört:

1. Die Vorgeschichte (Menarche, Prämenopause, Untersuchungen, Eingriffe, Aborte, Abtreibungen, Geburten und ähnliches)
2. Derzeitiger
 - a. Blutungsrythmus (zu häufig, Zwischenblutungen – mit oder ohne Rhythmus, unregelmäßige Blutung)
 - b. Blutungsdauer (Menorrhagie=zu lang, Brachymenorrhö=zu kurz)
 - c. Blutungsstärke (zu stark=Hyper-, zu schwach=Hypo-, ausbleibend=sek. Menorrhö)
 - d. Farbe, Geruch, Konsistenz: dunkelrot, hellrot, bräunlich, wässrig, dünnflüssig, zäh, klumpig, Schleimhautanteile, riechend?
 - e. Begleitsymptome und deren Zeitpunkt des Auftretens (vor, nach, während der Blutung) bzw. Charakter (z.B. Schmerz: dumpf, ziehend, krampfartig, scharf, brennend, verbunden mit Schweregefühl) und Veränderungen (z.B. werden die Beschwerden durch Druck, Kälte oder Wärme besser? Oder schlechter?)
 - f. Schmerzen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Erkältung, Fieber, Hitzeempfindungen, Körperschmerzen,
 - g. Verstopfung/Durchfall, Ödeme
 - h. Stimmungsschwankungen
3. In welchem Zusammenhang hat sich die Menstruation verändert (Medikamente, Geburt, Abort, gynäk. Eingriff, Myome, Endometriose, ...)
4. Vaginalschleim: vorhanden? Konsistenz, Farbe, Geruch, mit Juckreiz oder auch Trockenheit
5. Persönliche Fragen: Befinden während der und rund um die Blutung, Sexualität/Partnerschaft/Sozialanamnese generell, Missbrauch? Scham? Beziehung zu Körper und Weiblichkeit?

Eine Menstruation in der TCM ist regelrecht, wenn sie regelmäßig stattfindet (immer die gleichen Abstände im Raum zw. 26-32 Tage) und 3-5 Tage andauert. Gelegentliche Veränderungen können vernachlässigt werden, wenn sie nicht auffällig oft auftreten.

Die vorgeburtlich manifestierten Energien (Mingmen-F Feuer und Jing) entfalten sich im Körper zu Qi und Blut und drücken sich dann über den Zyklus und die Menstruation aus!

Die Umwandlung ist Aufgabe von Magen, Milz, Niere und Leber.

Die übergeordneten Gefäße Ren Mai und Chong Mai regulieren das Verhältnis von Qi und Blut.

Die Leber ist zuständig für den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut, speichert das Blut und hat mit den Sehnen und den Augen zu tun. Blut wird in der Leber gespeichert, Qi in den Nieren.

Die Funktion dieser Organe hängt davon ab, wie gleichmäßig Qi und Blut durch das System fließen. Ist der Fluss in einem der Organe blockiert, so spricht man von **Stagnation** in diesem Organ. Ist nicht genug Qi vorhanden, spricht man von einer **Leere**, bei zu viel Qi von einer **Fülle**.

Der Zeitpunkt und die Art der Menstruationsblutung spiegeln also das Verhältnis von Qi und Blut der betroffenen Frau wider, und zwar genauer als die Zungen- oder Pulsdiagnostik.

Der Zeitpunkt der Menstruation, sowie ihre Dauer, Menge, Aussehen, Konsistenz und die Art der auftretenden Beschwerden, spiegeln das Verhältnis von Qi und Blut wider.

Menstruationsstörungen und -beschwerden in der westlichen Medizin

Menstruationsstörungen und Menstruationsbeschwerden werden in der westlichen Medizin voneinander getrennt betrachtet und eingeteilt.

Menstruationsstörungen sind demnach alle Anomalien des Zyklus, also die Veränderungen von Blutungshäufigkeit, Blutungsdauer und Blutungsstärke. Dieser Bereich umfasst keine Beschäftigung mit Schmerzen oder anderen Beschwerden während des weiblichen Zyklus.

Tab.5: Klassifizierung der Menstruationsstörungen (Quelle Pschyrembel online, Einteilung nach Kaltenbach)

Tempstörungen Ursachen meist hormonal	Oligomenorrhö Polymenorrhö	zu selten (Zyklusdauer über 35 Tage) zu häufig (Zyklusdauer unter 25 Tage)
Typusstörungen Ursachen meist organisch	Brachymenorrhö Hypomenorrhö Hypermenorrhö Menorrhagie	Zu kurze Blutung (<i>unter 3 Tage</i>) Schwache Blutung (unter 25 ml auf unter 3 Tage bei normaler Zyklusdauer) Zu starke Blutung (über 80 ml) (manche Quellen: >150ml) Zu starke und zu lange Blutungen
Zusatzblutungen Unterschiedl. Ursachen	Metrorrhagie Prämenstruelle Blutung Postmenstruelle Blutung	„Zwischenblutungen“ Bis zu 10 Tage vor der Mens eintretende Blutung Blutungen im Anschluss an die Mens
Aussetzen der Zyklen	Dauerblutung (sekundäre) Amenorrhö Primäre Amenorrhö	z.B. bei Follikelpersistenz (kein Eisprung) Ausbleiben der Blutungen (Schwangerschaft ausgeschlossen) Gar kein Eintreten der Menstruation (Menarche)

Oligomenorrhö

Die Oligomenorrhö gehört zu den häufigsten Zyklusstörungen. Die Zyklusdauer beträgt aufgrund einer Verlängerung der Follikelphase über 35 Tage, und zwar über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten. Sie wird häufiger von prämenstruellen Symptomen begleitet als normale oder zu kurze Zyklen. Bei Eintritt der Menarche kann eine Oligomenorrhö auch Ausdruck einer normalen Entwicklung sein, bevor sich der Rhythmus findet.

Die Oligomenorrhö kann in eine Amenorrhö übergehen.

Mögliche Ursachen:

- Funktionsstörungen des Eierstocks durch hormonelle Erkrankungen: PCOS (Polyzystisches Ovar-Syndrom), Hyperandrogenämie, adrenogenitales Syndrom, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Hyperprolaktinämie
- Hormonelle Umstellung in den Wechseljahren

- Anorexie, Leistungssport
- Psychische Ursachen
- Selten auch Tumore (auch hormonproduzierende Tumore)

Polymenorrhö

Die Periode setzt verfrüht ein und der Zyklus ist über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten verkürzt (unter 23 Tage). Es kommt zu 1-2 zusätzlichen Blutungen im Jahr, wodurch erhöhter Blutverlust entsteht. Die Polymenorrhö ist eine sehr häufig vorkommende Störung, die durch eine verkürzte Follikelphase (oft vor der Menopause) und/oder eine verkürzte Lutealphase (Corpus luteum-Insuffizienz, manchmal auch Folge einer Schilddrüsenerkrankung) charakterisiert ist. Anovulatorische Zyklen können eine vorzeitige Abbruchblutung herbeiführen.

Brachymenorrhö und Hypomenorrhö

Eine Brachymenorrhö ist eine kurze Regelblutung mit unter 3 Tagen Dauer, während die Hypomenorrhö einen Blutverlust unter 25ml bezeichnet.

Sie treten häufig gemeinsam auf, werden in der westlichen Medizin jedoch zumindest systematisch unterschieden. Sie weisen auf ein unzureichend aufgebautes Endometrium hin und sind häufig Folge von wiederholten Ausschabungen (wegen langanhaltender starker Blutungen, Langzeit-Einnahme der Gestagen-Pille, nach Einlage der Gestagen-Spirale, in der Menopause oder bei übergewichtigen Frauen, sowie auch wiederholter hormoneller Stimulation bei künstlicher Befruchtung).

Hypermenorrhö

Die Hypermenorrhö ist westlich gekennzeichnet durch über 150 ml Blutverlust pro Blutung. Sie wird zu 80% durch Myome verursacht oder durch Endometriose, IUP (Intrauterinpeessar/Spirale), Polypen, Entzündungen. Dadurch kann es zu einer Kontraktionsstörung der Gebärmuttermuskulatur kommen, die für die Symptome verantwortlich ist.

Bei der **Menorrhagie** kommt es zu Blutungen von 7-14 Tagen Dauer.

Metrorrhagie = Zwischenblutung

Eine leichte Blutung zum Zeitpunkt der Ovulation, ausgelöst durch einen Östrogenabfall kurz nach der Follikelruptur. (auch Mittelblutung, manchmal Mittelschmerz)

Dauert die Blutung länger als 14 Tage, handelt es sich um eine sogenannte Menometrorrhagie. Diese tritt häufig im Jugendalter und in der Perimenopause auf.

Mögliche Ursachen:

- Hormonelle Dysfunktion (u. a. Adoleszenz und Klimakterium)
- Myome, Endometriumkarzinom, Polyposis uteri (Polypen in der Gebärmutter)
- Extrauterine Schwangerschaft
- Intrauterinpeessar (Spirale)
- Verletztes Gefäß (z. B. iatrogen)
- Schmierblutungen unter Einnahme der Antibabypille
- Schmierblutung nach der Menopause

Vor allem bei Frauen, die älter als 40 Jahre sind und bei denen eine Metrorrhagie oder eine Menometrorrhagie auftreten, muss immer auch an die Möglichkeit des Vorliegens eines Endometriumkarzinoms gedacht werden. Bei ihnen sollte nach wiederholtem Auftreten einer Metrorrhagie beziehungsweise

einer Menometrorrhagie eine gynäkologische Abklärung mit einer Entnahme von Endometrium aus der Gebärmutterhöhle und Untersuchung dieses Gewebes unter dem Mikroskop erfolgen. (Quelle: Wikipedia)

Die Zwischenblutungen werden generell nicht von den Schmierblutungen unterschieden bzw. synonym verwendet. In Anbetracht des Zeitpunkts der Zwischen-/Schmierblutungen können die prämenstruelle oder postmenstruelle Blutung unterschieden werden:

Prämenstruelle Blutungen treten etwa 2-3 Tage vor der Menstruation auf, z.B. infolge von Corpus luteum-Insuffizienz und/oder Progesteronmangel (Gelbkörper produziert Progesteron), oder auch bei Gebrauch einer Anti-Baby-Pille mit geringem Östrogenanteil bzw. generellem Östrogenmangel.

Postmenstruelle Blutungen treten 2-3 Tage nach der Menstruation auf, z.B. auch Gelbkörperschwäche oder verzögerte Regeneration der Gebärmutter-schleimhaut. Organische Ursachen könne sein: Myome, Endometritis, Endometriose, Polypen, Gebärmutterhypoplasie

Zyklusunabhängige Blutungen treten durch besondere Ereignisse statt, die in keinem Zusammenhang mit dem Zyklus stehen, z.B.: in der Schwangerschaft, nach der Menopause oder durch mechanische Reize.

Die genauen Ursachen hinter einiger dieser Erkrankungen sind nicht vollständig geklärt und werden noch weiter erforscht. Neben den genannten Faktoren spielt auch ganz besonders das emotionale Befinden der betroffenen Frau eine wichtige Rolle. Inzwischen wird auch in der Schulmedizin anerkannt, dass Stress und Konflikte, aber auch vorangegangene Traumata (inkl. unerfülltem Kinderwunsch) die Regelmäßigkeit der Menstruation nachhaltig negativ beeinflussen können.

Hierbei (und auch sonst) sollten die Ursachen jeglicher Zwischenblutungen ärztlich abgeklärt werden!

Sekundäre Amenorrhö ist das Ausbleiben der Blutung über einen Zeitraum von über 3 Monaten.

Primäre Amenorrhö bezeichnet das ausbleibende Einsetzen der Menarche.

Mögliche Ursachen:

- Fehlen des Eisprungs (Anovulation, PCOS)
- Störungen im Hormonhaushalt
- Untergewicht
- Langanhaltende, starke psychische Belastungen, bzw. längere, hochdosierte Einnahme von Psychopharmaka oder anderen Medikamenten

Sonderform: Post-Pill-Amenorrhö – wenn die Menstruation nach Absetzen der Pille erst nach über 3 Monaten wiedereinsetzt.

Menstruationsbeschwerden beinhalten Schmerzen und andere körperliche oder emotionale Beschwerden, die in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus stehen. Dabei wird unterschieden, zu welchem Zeitpunkt im Zyklus die Beschwerden auftreten bzw. wodurch sie ausgelöst werden.

Zwischen Eisprung und Blutung klagen viele Frauen über Wassereinlagerungen, Heißhungerattacken, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, unreine Haut, Brustsymptome, Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und getrübt oder depressive Stimmung.

Zwischen Blutung und Eisprung kommt es häufig zu Überempfindlichkeit der Brustwarzen, Mittelschmerz (schmerzhafter Eisprung), Ovulationsblutung, Migräne, Übelkeit, eingeschränkte Libido und Antriebslosigkeit.

Einteilung der Beschwerden nach westlicher Sicht:

1. Primäre Dysmenorrhö

Die primäre Dysmenorrhö kennzeichnet krampfartige Unterbauchschmerzen während der Blutungsphase, die etwa nach 6 Monaten bis 3 Jahren nach der Menarche einsetzen.

Es gibt keine organischen Ursachen für die primäre Dysmenorrhö. Die westliche Medizin sieht als Auslöser die körpereigenen Schmerz hormone Prostaglandine (hoher PGF_2). Sie rufen das Zusammenziehen des Uterus und das Ausscheiden der Schleimhaut hervor. Durch das Verkrampfen des Uterus kommt es dort zu einer schlechten Durchblutung, die den Schmerz auslöst. Zu den Symptomen gehören neben den schmerzhaften Krämpfen im Unterbauch auch Kopfschmerzen und Unwohlsein bis hin zu Übelkeit oder sogar Erbrechen und Durchfall.

2. Sekundäre Dysmenorrhö

Treten Schmerzen später als nach 3 Jahren auf, „sekundäre Dysmenorrhö“ bezeichnet und haben meist organische Veränderungen oder Erkrankungen, aber auch externe Faktoren als Ursache:

- Myome
- Polypen
- Zysten
- Endometriose
- Adenomyosis uteri
- Chronische Entzündungen der Beckenorgane (PID)
- Bluthochdruck
- Schilddrüsenprobleme
- mangelhafte Hormonproduktion in den Eierstöcken (Ovarialinsuffizienz)
- Medikamente (Pille, Kortisonpräparate)
- Umwelteinflüsse (Tabakrauch, Lösungsmittel)
- Extreme Diäten, körperliche Belastung (Arbeit oder exzessiver Sport)
- Gebrauch mechanischer Verhütungsmittel (z.B. Diaphragma, Spirale), auch Tampons werden inzwischen häufig wegen der Austrocknung der Schleimhäute in Betracht gezogen.

3. PMS – prämenstruelles Syndrom

Das prämenstruelle Syndrom wird unter den Beschwerden extra aufgeführt, da es nicht in direktem Zusammenhang mit der Blutung steht, sondern in einem Zeitraum von 4 bis 14 Tagen vor der Blutung auftritt. Schwere Formen, bei denen das alltägliche Leben erheblich eingeschränkt wird, nennt man PMDS (prämenstruelle dysphorische Störung). Die genauen Ursachen sind wie bei den anderen Beschwerden bisher ungeklärt. Sie finden nicht statt, wenn der Zyklus durch Medikamente oder Operationen verhindert wird. Hormonell kommt es zum Anstieg des Progesteronlevels und einem Abfall an Östrogenen nach dem Eisprung. Durch diese Veränderungen kommt es zu vermehrtem Wasser im Gewebe und Schmerzen in den Brüsten, Händen und Beinen. Die psychischen Symptome können auf diese Weise

allerdings nicht erklärt werden. Weitere relevante Faktoren zur Auslösung oder Verstärkung des PMS sind Prolaktinüberschuss, Schilddrüsenstörungen, Pilzinfektionen, Umweltgifte, Nikotin, Koffein, Schlafstörungen, Bewegungsmangel und psychische Belastungen.

Tab.6: Symptome des prämenstruellen Syndroms	
Körperliche Symptome	Psychische Symptome
Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme)	Stimmungsschwankungen
Hautveränderungen	Antriebslosigkeit
Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome	Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
Übelkeit und Kreislaufbeschwerden	depressive oder manische Stimmungen
Durchfall	Angstzustände
Krämpfe im Unterbauch	Reizbarkeit
Kopf- und Rückenschmerzen	Aggressivität
Heißhunger oder Appetitlosigkeit	grundloses Weinen oder Lachen
Schmerzhafte Spannungen, Schwellungen oder extreme Empfindlichkeit der Brüste (Mastodynie)	vermindertes Selbstwertgefühl
erhöhte Sensibilität auf Reize (Licht, Berührung, Lärm, Geruch, Zeit- und Arbeitsdruck)	Gefühl von Überforderung und Kontrollverlust
Migräne	Veränderungen des Appetits
Ohnmacht	
Völlegefühl	
Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane und im kleinen Becken beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)	
Schleimhautreizungen	
Aktivierung von latenten Entzündungsherden im Körper	

Schulmedizinische Behandlung von Menstruationsbeschwerden

Gegen Menstruationsbeschwerden gibt es eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten, wobei hauptsächlich Medikamente zur Linderung der Symptome verschrieben werden.

Bei hormonellen Störungen werden sehr häufig Hormone verordnet, zum Beispiel Schilddrüsenhormone bei Schilddrüsenunterfunktion oder Östrogen-Gestagen-Kombinationen wie Ethinylestradiol und Desogestrel zur Verhütung. Auch Gestagene wie Progesteron, Lynestrenol und Norethisteron helfen bei Menstruationsbeschwerden.

In vielen Fällen wird also die „Anti-Baby-Pille“ eingesetzt. Mit Östrogen und Gestagen wird in erster Linie der Eisprung gehemmt (und eine Schwangerschaft vorgetäuscht). Weiters wird die Gebärmutter Schleimhaut durch Östrogen und Progesteron weniger stark aufgebaut und die Stärke und Dauer der Menstruationsblutung gedrosselt. Sie verringert die Bildung von Prostaglandinen – das sind die für die

Shiatsu-Ausbildungen Austria - Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970, tripp@shiatsu-austria.at
www.shiatsu-austria.at

Diplomarbeit
Mag. Marion Fritz
Shiatsu und Menstruation

Bauchkrämpfe verantwortlichen Botenstoffe. Das Gestagen in der Pille macht den Pfropf am Gebärmuttereingang dickflüssiger, wodurch Spermien sehr gut abgeschirmt werden.

Die Pille wird vor allem bei starken Regelschmerzen oder Blutungen, bei Eisenmangel und anderen Beschwerden empfohlen (z.B. PMS). Auch bei Zysten und Endometriose wurden gute Erfahrungen gemacht.

Inzwischen ist es weithin bekannt, dass die Pille durch den Eingriff in das natürliche Hormonsystem auch Nebenwirkungen zeigt: Kopfschmerzen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Zwischenblutungen, Gewichtszunahme und psychische Veränderungen (Stimmungsschwankungen, Libidoverlust).

Ebenfalls angezeigt ist die Neigung zu Thrombosen und Schlaganfällen, besonders wenn weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen, wie z.B. Rauchen, Übergewicht, Bettlägerigkeit, lange Flugzeugreisen, Atherosklerose oder Fettstoffwechselstörungen.

Zur Linderung von Schmerzen sind vor allem nicht-steroidale Antirheumatika wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, Flupirtin, Ketoprofen und Indometacin, sowie nicht-opioide Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Metamizol, geeignet.

Krampflösend wirkt Butylscopolamin.

Weiters können je nach vermutetem Auslöser der Symptome auch Operationen und Entfernungen von Gewebe durchgeführt werden.

Menstruationsstörungen in der TCM

Tab.6: Klassifizierung der Menstruationsstörungen in der TCM (Quelle: Leitfaden Chinesische Medizin, Tab.13.84, Claudia Focks, 6. Auflage, Elsevier)		
Vermehrte Blutung	1. Polymenorrhö	Zu häufige Blutung
	2. Hypermenorrhö/Menorrhagie	Zu starke und/oder zu lange Blutung
	3. Außerhalb des Rhythmus auftretende Blutung mit erkennbarem Rhythmus (Metrorrhagie)	Zwischenblutung, Schmierblutungen
	4. Außerhalb des Rhythmus auftretende Blutung ohne Rhythmus	„Überfluten und Sickern“
Verminderte Blutung	5. Oligomenorrhö	Zu seltene Blutung/zu lange Zyklen
	6. Brachymenorrhö/Hypomenorrhö	Zu kurze oder zu schwache Blutung
	7. Sekundäre Amenorrhö	Ausbleibende Blutung
Unregelmäßige Zyklen		Zu früh eintretende Blutung im Wechsel mit zu spät eintretender Blutung
Schmerzhafte Blutung		Dysmenorrhö

Die folgende Klassifizierung der Symptome folgt dem „Leitfaden Chinesische Medizin“, Claudia Focks, 6. Auflage, Elsevier), S. 1368 ff.

- ➔ Zeigt die Therapiemöglichkeiten (besonders in der TCM mithilfe von Kräutern und Akupunktur)
- ⊙ Empfohlene Akupunkturpunkte

1. Polymenorrhö – zu häufige Blutung

Die Periode setzt verfrüht ein und der Zyklus ist über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten verkürzt (unter 23 Tage). Es kommt zu 1-2 zusätzlichen Blutungen im Jahr, wodurch erhöhter Blutverlust entsteht.

In den Beschreibungen sieht man, dass die Polymenorrhö (wie auch anderer Beschwerden) nicht bei jeder Person aus denselben Ursachen entstanden ist und jede Frau ganzheitlich betrachtet werden muss, um weitere Indizien für die passende Behandlung zu finden.

1.1. Hitze im Blut mit eher stärkerer Blutung = Fülle-Hitze im Blut

Ursache: äußere pathogene Hitze (scharf-warme Nahrung, Alkohol, heißes Klima) oder innere Hitze (langjährige Qi-Stagnation/Leber-Qi Stagnation). Langjährige Fülle-Hitze kann zu Leere-Hitze werden.

Symptome: verkürzter Zyklus mit starker, schwallartiger Blutung; Farbe hellrot und eher dünnflüssig oder dunkelrot bis purpur und klebrig mit Klumpen; fühlt sich heiß an

Zusätzliche Hitzezeichen: Rote Gesichtsfarbe, rote Lippen Durst, Unruhe, Nachtschweiß v.a. vor der Menstruation, trockener Stuhl, wenig Urin; auch Zunge ist rot mit gelbem Belag

- ➔ Hitze klären und ausleiten, Blut kühlen, Säfte stützen, Ren und Chong Mai festigen
- ⊙ Le2, Le3, Le5, Ni8, Di11, Mi6, Mi8, Mi10

1.2. Hitze im Blut mit schwächerer Blutung

1.2.a Yin-Mangel im Blut mit Leere-Hitze

Symptome: verkürzter Zyklus, geringe Blutmenge; entweder leuchtend rot und dünn-wässrig (Jin-Ye-Säfte vorhanden) bis hin zu dunkelrot-klebrig (Jin-Ye-Mangel); sonst auch Trockenheit, Schlafstörungen, Unruhe. Die Zunge ist dünn, rot und ohne Belag

- ➔ Hitze klären, Yin und Säfte auffüllen, Chong Mai festigen
- ⊙ Lu7 + Ni6 (öffnet Ren Mai), KG4, Ni2, Ni3, Le8, Mi6

1.2.b Leber-Blut-Schwäche bzw. -Mangel mit Hitze

Ursache: Die Blut-Schwäche führt zu Trennung von Qi und Blut und es kommt zu Leber-Qi-Stagnation mit Hitzeentwicklung. Die Hitze tritt ins Blut und bewegt es vorzeitig.

Symptome: verkürzter Zyklus, geringe Blutmenge; blassrot, dünnflüssig, evtl. mit Klumpen. Die Zunge ist blass und hat evtl. rote Ränder

- ➔ Stagnationshitze klären, Yin und Säfte auffüllen, Chong Mai festigen
- ⊙ Mi8, Mi10, Le2, Le3, Le8, BI17, BI18

1.3. Qi-Mangel/-Schwäche

1.3.a Milz-Qi kann das Blut nicht halten

Ursache: Durch den Qi-Mangel ist in der 4. Zykluswoche die haltende, sammelnde Funktion auf das Blut beeinträchtigt. Ren und Chong Mai werden instabil und können das Blut nicht halten.

Symptome: verkürzter Zyklus, oft mit starken Blutungen und nach unten drängendem Gefühl im Unterbauch, Unterbauchschmerz (evtl. bis in die Oberschenkel ziehend); kann große Klumpen enthalten; eher blass, dünnflüssig, oft auch Ausfluss 2-3 Tage vor der Blutung.

Weiters: Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Schwäche; die Zunge ist blass

- ➔ Qi und Blut nähren, Qi nach oben führen, Ren und Chong Mai festigen
- ⊙ GV20, KG4, KG6, Ma36, Mi6 (stärken Qi und Yin, Heben Qi an)

1.3.b Nieren-Qi kann das Blut nicht halten

Ursache: Das Nieren-Qi ist nicht gefestigt genug, um das Blut im Chong Mai zu halten. Kommt öfters bei jungen Mädchen, in der Prämenopause oder nach vielen Geburten/Fehlgeburten auf.

Symptome: verkürzter Zyklus, unregelmäßige Stärke; Blut ist blass-dünnflüssig, schwache Blutungen wechseln mit stärkeren Blutungen. Energielosigkeit und evtl. Rückenschmerzen. Die Zunge ist blass.

- ➔ Nieren-Qi kräftigen, Chong Mai sichern
- ⊙ GV20, KG4, KG6, Ni3, Ni7, Ni13, Bl23

2. Hypermenorrhö/Menorrhagie

Hypermenorrhö und Menorrhagie gehören ebenfalls zu den vermehrten Blutungen.

Die Hypermenorrhö ist westlich gekennzeichnet durch über 150 ml Blutverlust pro Blutung. Sie wird zu 80% durch Myome verursacht oder durch Endometriose, IUP (Intrauterinpeessar/Spirale), Polypen, Entzündungen. Dadurch kann es zu einer Kontraktionsstörung der Gebärmuttermuskulatur kommen, die für die Symptome verantwortlich ist.

Bei der Menorrhagie kommt es zu Blutungen von 7-14 Tagen Dauer.

Die Ursachen sind ähnlich denen der Hypermenorrhö und oft treten beide Störungen gemeinsam auf. Bei Fülle-Hitze, Blut-Stase, Qi-Mangel (Milz oder Niere) können die Blutungen stark und verlängert auftreten, bei Leere-Hitze sowie bei Feuchte-Hitze sind sie eher nur verlängert.

Da diese Störungen auf Karzinome hinweisen können und zu Anämien führen können, müssen sie unbedingt schulmedizinisch abgeklärt werden!

2.1. Leere-Hitze

Eher verlängerte Blutung und je mehr Säfte schon verbraucht wurden, desto dunkler und zäher in der Konsistenz. Allgemein trockene Schleimhäute. Zunge: dünn, zart, rot, eher kein Belag

- ➔ Yin nähren, Säfte auffüllen, Hitze klären, Blutungen beenden
- ⊙ Lu7+Ni6 (öffnet Ren Mai), KG4, Ni2, Ni3, Ni10, Mi6

2.2. Fülle-Hitze

Sehr starke Blutungen, hell oder dunkelrot, visköse Konsistenz mit größeren Klumpen und schwallartiger Fluss (evtl auch geruchsintensiv), Hitzegefühle im Genitalbereich. Allgemein auch Hitze-Zeichen wie Durst, Verstopfung, gelber Urin, Unruhe/Reizbarkeit, vermehrtes Schwitzen. Zunge: gerötet und gelber Belag.

- ➔ Blut kühlen, Hitze kühlen, Blutung stillen
- ⊙ Mi1, Mi6, Mi8, Mi10, Di11, Le2, Ni8, Bl17

2.3. Feuchte-Hitze

Feuchtigkeit überwiegt: eher verlängerte Blutung, zögerlicher Fluss, dunkle Farbe, klebrig/schmierig, oft geruchsintensiv

Hitze überwiegt: Zusätzlich verstärkte Blutung, evtl. Zwischenblutungen, evtl. riechender Ausfluss/Juckreiz, Schwere im Unterbauch, Brennen beim Urinieren.

Zunge: gelber, klebriger Belag v.a. an der Wurzel

- ➔ Feuchtigkeit transformieren, Hitze klären, Menstruation regulieren
- ⊙ Le5, Mi9, Di11, Bl32

2.4. Milz-/Nierenschwäche

Starke, verlängerte Blutung mit eher blass-hellroter Farbe und flüssiger Konsistenz. Ursachen sind mehrere Geburten in kurzen Abständen, Fehlgeburten, Konisation (= Gewebeentnahme aus Gebärmuttermund und -hals nach auffälligem PAP-Befund) oder anderen Eingriffen (Anamnese zeigt geschwächte Haltefunktion von Milz-/Nieren-Qi auf den Chong Mai).

Allgemeine Kraftlosigkeit, Schwindel, Herzklopfen/-stolpern, Rückenschmerzen, Kälte- oder Hitzegefühle. Zunge: blass

- ➔ Milz und Nieren nähren, Chong Mai festigen, Menstruation regulieren
- ⊙ GV6, Ma36, Mi6, GV20, Mi1, Le1, Mi8, Ni8

2.5. Blut-Stase

Starke purpurfarbene, dunkle Blutung, meist mit Klumpen und evtl. Schmerzen oder Druckempfindlichkeit im Unterbauch

- ➔ Blut beleben, Stase umwandeln, Blutungen stillen
- ⊙ Mi6, Mi8, Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai), Le3, Ma29, Ni8, Ni14

3. Außerhalb des Zyklus auftretende Blutung mit erkennbarem Rhythmus (Metrorrhagie)

Chinesisch: Zwischenblutung: am Übergang zwischen dem stärksten Yin zum Yang. Durch ein überaktives Yang zum Yin wird der Prozess instabil und Ren und Chong Mai werden leichter verletzt – Blut tritt aus den Gefäßen. Schmierblutung: Yang ist zu schwach und die Haltefunktion von Qi und Yang auf das Blut ist gestört – frühzeitiger Austritt des Blutes aus den Gefäßen.

3.1. Nieren-Yin-Mangel mit Leere-Hitze

Intensiv rote, schwache, kurze Blutung rund um den Eisprung, allg. trockene Schleimhäute, wenig Ausfluss in der Zyklusmitte.

- ➔ Yin nähren, Säfte auffüllen, Leere-Hitze klären, Ren und Chong Mai festigen, Blutungen beenden
- ⊙ Lu7+Ni6 (öffnet Ren Mai), KG4, Ni2, Ni5, Ni10, Mi6

3.2. Feuchte-Hitze

Leichte bis mittlere, klebrige Blutung, zögerlicher Fluss und vermehrter gelblicher, riechender Ausfluss rund um den Eisprung, dunkler Urin

- ➔ Feuchtigkeit auflösen, Hitze kühlen, Yin und Säfte nähren, Blutungen beenden
- ⊙ Mi6, Mi8, Mi9, KG3, KG9, Le5, BI32

3.3 Blut-Stase

Leichte bis mittlere, dunkle Schmierblutung in der Mitte des Zyklus oder prämenstruell, zögerlicher Fluss, evtl. mit Klumpen, Spannungsgefühl im Unterleib

- ➔ Qi bewegen, Stase beseitigen, Blutungen stoppen
- ⊙ MI6, Mi8, Mi10, Le3, BI32, Ma29

3.4. Milz-/Nieren-Yang-Mangel

Leichte, rote, dünnflüssige Blutung in der späteren Lutealphase (prämenstruell), dumpfer Schmerz im Unterbauch mit Verbesserung durch Druck und Wärme, nach unten drängendes Gefühl und Erschöpfung, evtl. Abneigung gegen Kälte

- ➔ Milz- und Nieren-Yang stärken und wärmen, Blutungen beenden
- ⊙ KG4, KG6, Ma36, Mi6, GV20, Mi1, Le1, Mi8, Ni8

4. Außerhalb des Rhythmus zusätzliche Blutung ohne Rhythmus = „Beng Lou“

Westlich wurzeln diese dysfunktionellen Blutungen in hormonellen Schwankungen aufgrund nachlassender Ovarialfunktion, häufig auch durch Endometriumpolypen oder Myome.

Chinesisch „Beng“ bedeutet „Überflutung/Lawine“ und „Lou“ bedeutet „Leck/Rinnsal/Tröpfeln“

Diese Blutungen treten unregelmäßig und azyklisch auf, d.h. sie sind unvorhersehbar (auch in ihrem Verlauf). Häufig treten sie bei hormonellen Umstellungen auf, z.B. zur Menarche oder zu Beginn der Menopause (besonders dann reflektieren diese Blutungen die bisherige Physiologie von Qi und Blut der Frau im Wechselspiel mit ihrer Konstitution und den Veränderungen der Organe).

Merkmale: Verlust der zyklischen Qi- und Blut-Regulation in Ren und Chong Mai (bes. deren haltende Wirkung). Typischerweise findet man einen Wechsel zwischen starken Blutungen und Tröpfelblutungen.

4.1. Milz-Qi-Mangel

Kein regelrechter Zyklus, sondern sprudelnde Blutungen, gefolgt von langanhaltenden Sickerblutungen

Hellrotes, dünnes Blut, evtl. mit nach unten ziehenden Schmerzen mit Ausstrahlung in die Oberschenkel, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit, Blässe, Appetitlosigkeit, weicher Stuhl, Zunge ist blass.

- ➔ Qi tonisieren, Milz stärken, Blut nähren, Blutung stillen, Ren und Chong mai festigen
- ⊙ KG6, GV20, Mi6, Mi8, Ma36, Ni8, KG12, Mi1 (Moxa), Le1 (Moxa)

4.2. Nieren-Yang-Mangel

Kein regelrechter Zyklus, eher zu späte, verlängerte Blutung gefolgt von langanhaltender Sickerblutung. Blasses bis hellrotes, dünnflüssiges Blut, Abneigung gegen Kälte, Schwäche und Schmerzen im unteren Rücken. Zunge ist blass.

- ➔ Nieren stärken und wärmen, Ren und Chong Mai festigen, Blutung beenden
- ⊙ GV4, GV6, Ni3, Ni7, Ni8, Ni13, Ma30, GV20, Bl23

4.3. Nieren-Yin-Mangel mit Leere-Hitze

Kein regelrechter Zyklus, langes Nachträufeln, eher verlängerter Zyklus, leuchtend rotes, zähflüssiges Blut, Schwindel, Unruhe und Hitzegefühle gegen Abend. Die Zunge ist rot, trocken, mit wenig oder keinem Belag.

- ➔ Yin nähren, Nieren stärken, Blutung stillen
- ⊙ Ni2, Ni3, Ni10, Lu7+Ni6 (öffnet Ren Mai), Mi6

4.4. Blut-Hitze

Kein regelrechter Zyklus, langanhaltende, schwallartige Blutungen, tiefrotes, zähflüssiges Blut, mit Klumpen, evtl. Geruchsintensiv

- ➔ Hitze und Blut kühlen, Yin nähren, Blutung beenden
- ⊙ Mi10, Di11, Mi8, Mi1, Le1, Ni2, Ni5, Le5

4.5. Blut-Stase

Kein regelrechter Zyklus, dunkle, klumpige Blutung, evtl für einen oder mehrere Tage aussetzend, dann wiedereinsetzend. Zögerlicher, aber auch schwallartiger Fluss, evtl. mit Schmerzen, die nach dem Ausscheiden der Klumpen nachlässt. Langes Nachträufeln nach der Blutung

- ➔ Blut beleben, Stase beseitigen, Blutung stillen
- ⊙ Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai), Le1, Le3, Mi8, Mi10, Ma29, Ma30, Ni13

5. Oligomenorrhö (zu seltene Blutungen, zu lange Zyklen)

Aus Sicht der chinesischen Medizin entsteht eine Oligomenorrhö aus einem Mangel an Nähr-Ying-Qi und Blut durch unzureichende Blutbildung. Dieser Mangel entsteht:

- Konstitutionell (Niere 12-20 Jahre, Leber 20-40 Jahre, späte Menarche)
- Zu wenig oder mangelhafte Produktion (Magen/Milz, >40 Jahre)
- Zu hoher Verbrauch bei psychischem oder geistigem Stress, körperlicher Verausgabung, langem Stillen, Blutverlust durch zu starke Blutungen in der Vorgeschichte, langjährige Einnahme der Anti-Baby-Pille.

In Folge ist insgesamt „zu wenig“ Blut vorhanden im Sinne eines Überschusses, der Ren und v.a. Chong Mai füllen sollte. Dieser Mangel an Nähr-Qi und Blut führt meist auch zu Hypomenorrhö (zu schwache Blutung) und Brachymenorrhö (zu kurze Blutung).

Die Behandlung wird je nach Lebensabschnitt der Frau individuell aussehen:

- Pubertät, Adoleszenz, 12-20 Jahre: über die Niere stärken
- Geschlechtsreife, 20-40 Jahre: über die Leber stärken
- Vor oder in der Menopause, >40 Jahre: über die Milz stärken

Eine weitere Ursache für Oligomenorrhö kann eine Behinderung des Blutflusses in den Uterusgefäßen (v.a. Ren und Chong Mai) sein. Kälte, Schleim-Feuchtigkeit und Qi-Stagnation verlangsamen hierbei den Zyklusablauf und verzögern die Zirkulation des Blutes. Je stärker die Kälte den Blutfluss koaguliert, umso mehr kommt es dann auch zu Blut-Stase. Diese Kälte-Stase führt dann zu starken Schmerzen während der Menstruation, dunklem Blut mit Klumpen und eine schwache Blutung.

5.1. Mangel an Nähr-Ying-Qi und Blut

Verspätet einsetzende, eher schwache, rötlich-braune, blasse Blutung (evtl. auch nur Tröpfel- oder Schmierblutung); Schmerzen gegen Ende oder nach der Blutung; evtl. auch Migräne oder Kopfschmerzen, Schwindel; die Zunge ist blass und dünn, evtl. trocken.

Begleitsymptome: stumpfer, blasser Teint, fahl, trocken, Trockenheit der Haut und Schleimhäute, Haar- ausfall, brüchige Nägel, unscharfes Sehen, Parästhesien, Müdigkeit, Muskelschwäche, Schwindel, Herzklopfen/-stolpern, Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, geringes Selbstwertgefühl, evtl. Verstopfung.

- ➔ Blut nähren, Ren und Chong Mai auffüllen, Zyklus regulieren
- ➔ Adaptiert
 - Follikelphase (ab dem 3. Zyklustag): Blut nähren und Qi bewegen
 - Lutealphase: Blut nähren und Yang stützen
 - Perimenstruell: sanft das Blut bewegen

⊙ Le8, Ma36, Mi6, KG4, BL17, Bl20, Ni13

5.2. Behinderung des Blutflusses in den Uterusgefäßen (Ren und Chong Mai)

Bei der Diagnostik muss unterschieden werden: Fehlt das Yang, um das Blut zu bewegen und den Uterus zu wärmen? Oder blockiert Kälte im Uterus den unteren Erwärmer?

Kälte: Kälteempfindlichkeit während der Menstruation, bei Leere-Kälte zusätzlich Nieren-Mangel-Symptome wie Rückenschmerzen, Besserung durch Hinlegen

Verspätet einsetzende, schwächere, dunklere Blutung von dünner, wässriger oder dickflüssiger Konsistenz mit Klumpen und Schleim und zusätzlich bei:

- Kälte und Blut-Stase: eher mit Dysmenorrhö
 - Schleim-Feuchtigkeit: eher mit Schweregefühl, Schwellungen und vermehrter Ausfluss
- ➔ Kälte: Uterus wärmen, Kälte zerstreuen, Menstruation regulieren
 - ➔ Qi-Stagnation: Stagnation beseitigen, Qi bewegen, Blut beleben, Menstruation regulieren

- ➔ Schleim und Feuchtigkeit: Schleim umwandeln, Feuchtigkeit trocknen, Qi und Blut bewegen, Menstruation regulieren
- ➔ Blut-Stase: Blut beleben, Stase beseitigen, Menstruation regulieren
- ⊙ KG4, KG6, GV4, Ni5, Ni14, Ma28, Ma29, Mi9, Mi10

6. Brachymenorrhö und Hypomenorrhö

Mögliche Ursachen:

- Mangel der Bildung und Umwandlung von Blut und Säften in den Funktionskreisen Milz, Leber, Herz und Niere
- Blockade des Blutflusses durch Blut-Stase und Schleim im Uterus

6.1. Leber-Blutmangel

Blass-bräunliche, dünnflüssige, tröpfelnde Blutung, die innerhalb von 3 Tagen aufhört. Im Verlauf der Menstruation können leichte nach unten ziehende Schmerzen im Unterleib, sowie Schwindelzustände, Kopf- und Nackenschmerzen, Sehstörungen, Herzklopfen und Taubheitsgefühle auftreten. Außerdem trockene Haut und Kälteempfindlichkeit.

- ➔ Blut nähren, Leber stärken, Chong Mai auffüllen
- ⊙ KG4, Le3, Le8, Ma36, Mi6, Bl17, Bl18

6.2. Nierenschwäche

Blasse – hellrote, wässrige Blutung (bei Fehlen von Säften auch trockene Konsistenz möglich), evtl. Zyklusverkürzung oder -verlängerung, weitere Zeichen einer Nierenschwäche sind Rücken-, Knie-, Fersenschmerzen, Tinnitus, verändertes Harnlassen.

- ➔ Nieren stärken, Blut und Essenz-Jing nähren
- ⊙ KG4, KG6, Bl17, Bl23, Ni3, Ni13, GV4, Mi6, Ma36, Le8

6.3. Blut-Stase

Dunkle, schwärzliche, trockene oder klumpige, schleimige Blutung, Druckempfindlichkeit und Schmerz im Unterbauch (der nach der Ausscheidung der Klumpen verbessert), zögerlicher Fluss der schwachen Blutung.

- ➔ Blut nähren und beleben, Stasen beseitigen
- ⊙ Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai), Mi8, Mi10, Bl17, Ma29, Ma30, Ni14

6.4 Schleim verlegt den Uterus

Hellrote, klebrige Blutung von schleimiger Konsistenz, zögerlicher Fluss, evtl. vermehrter Ausfluss, Tendenz zu Übergewicht, Schweregefühl, Schwellungen

- ➔ Schleim umwandeln, Feuchtigkeit trocknen, Milz stärken
- ⊙ Ma36, Ma40, Mi9, Mi6, KG6, KG9, BI22, BI32

7. Sekundäre Amenorrhö

Chinesisch betrachtet ist die Amenorrhö am äußeren Ende der vorher beschriebenen verminderten Blutungen und ist durch die gleichen Ursachen bedingt (Blut-Leere, Blut-Mangel). Sie kann aber auch plötzlich auftreten und zeigt dann eine Blockade im Chong Mai an. In der Anamnese ist es daher wichtig zu erfahren, ob die Menstruation zuvor schon verändert war oder ob die Amenorrhö plötzlich eingetreten ist.

7.1. Zu wenig Blut

Im Falle einer Amenorrhö sind zusätzlich zu den sonstigen Behandlungsweisen bei verminderten Blutungen auch weitere Strategien notwendig und es sollen auch weitere Funktionskreise außer der Leber in die Therapie miteingebunden werden.

Vorrangig soll der Zyklus wiederhergestellt, sowie die Follikelreifung und der Eisprung gefördert werden. So können sich Ren und Chong Mai wieder füllen und das Blut kann zirkulieren.

- ➔ Bei jungen Frauen: Behandlung der Essenz (Jing) und des Nieren-Yin und -Yang
- ➔ Bei älteren Frauen: Nieren-Yin oder -Yang und die Säfte von Magen und Lunge stärken, sowie die Mitte stützen (Milz)
- ➔ Bei langanhaltenden psychischen Belastungen: Lunge, Herz, Leber gezielter behandeln

7.1.a Leber- und Nierenschwäche

Die vorangegangenen Blutungen wurden immer schwächer, seltener und kürzer, haben nach Absetzen der Pille nicht wiedereingesetzt, nach langer Stillphase, schwerer Erkrankung, Untergewicht oder Ausbleiben der Menarche nach dem 16. Lebensjahr.

- ➔ Behandlung der Nieren-Essenz (Jing), Leber nähren, Menstruation fördern
- ⊙ KG4, KG6, Le8, Ni3, Ni13, Mi6, GV4, BI17, BI18, BI23

7.1.b Nieren-Yin-Mangel mit Trockenheit des Blutes

Eher <30 Jahre, Zeichen von vorzeitiger Menopause, Anovulation, evtl. Leere-Hitze-Zeichen, schwächer werdende bis ausbleibende Blutung, Trockenheit der Schleimhäute, Unruhe, Schlafstörungen, Ängstlichkeit, Depressionen, Traurigkeit

- ➔ Nieren-Yin nähren, Säfte nähren, Hitze kühlen, Menstruation fördern
- ⊙ Mi6, Le8, Ni3, Ni10, Lu7, Ni6, Lu9

7.1.c Nieren-Yang bzw. Nieren-Qi-Mangel

Ausbleibende Blutung und zunehmende Entwicklung von Leere-Kälte im Uterus (in Folge: Beeinträchtigung der Follikelreifung bzw. Eisprung und Gelbkörperfunktion).

Die Kälte blockiert das Blut in Chong Mai und Uterus, sodass die Zyklen länger und die Blutung schwächer werden (bis hin zum Ausbleiben). Man ist vermehrt kälteempfindlich im Bereich des Bauchs und der Lenden. Typisch sind auch Frösteln, Rückenschmerzen, Durchfall, Verdauungsprobleme.

- ➔ Yang kräftigen, Nieren und Uterus wärmen, Menstruation fördern
- ⊙ KG6, KG12, GV4, Ma36, Mi6, Moxa am Unterbauch

7.1.d Qi- und Blut-Mangel

Sich allmählich verlängernde Zyklen mit kurzer, schwacher Blutung bis hin zum Ausbleiben. Auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, fahler Teint, Haarausfall, brüchige Nägel.

- ➔ Qi und Blut nähren, Menstruation fördern
- ⊙ Le8, Mi6, Ma36, Ni3, KG4, KG6, Bl17, Bl18

7.2. Blut-Stase, -Stagnation

Blut-Stagnation oder -Stase entsteht durch langjährige Qi-Stagnation in der Leber oder im Herzen durch Kälte und Schleim-Feuchtigkeit im Uterus (verlegt den Chong Mai).

7.2.a Kälte im Uterus

Ausbleiben der Menstruation nach Kälte (z.B. Wassersport während der Mens. Kälte-/Berührungsempfindlicher Unterleib, evtl. mit ziehenden Schmerzen, Schwere- und Spannungsgefühl.

- ➔ Uterus wärmen, Kälte zerstreuen, Menstruation fördern
- ⊙ Ma28, Ma40, Mi6, KG4, KG6, Moxa empfohlen

7.2.b Qi-Stagnation, Blut-Stase

Ausbleiben der Menstruation (evtl. nach einem Trauma, Unfall, Operation). Die Blutung war zuvor dickflüssig und von Kälte, Schmerzen, Druckgefühl im Brustkorb, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Rastlosigkeit und Trockenheit begleitet.

- ➔ Blut nähren, beleben, Stasen beseitigen
- ⊙ Mi4 + Pe6 (bewegt Qi und Blut im Chong Mai bzw. öffnet), Mi8, Mi10, Bl17, Ma29, Ma30, Ni14

7.2.c Schleim-Feuchtigkeit

Die Zyklen verlängern sich allmählich und die Blutung bleibt aus. Vermehrter Ausfluss, Tendenz zu Übergewicht, allgemeines Schweregefühl und Schwellungen.

- ➔ Schleim umwandeln, Feuchtigkeit trocknen, Milz stärken
- ⊙ Ma36, Ma40, Mi9, Mi6, KG6, KG9, Bl22, Bl32

8. Unregelmäßige Zyklen

Bei unregelmäßigen Zyklen erscheint die Menstruation über mindestens 3 Monate wechselweise bis zu 7 Tage zu früh oder zu spät. Der Eintritt der Blutung ist also unvorhersehbar. Häufig bei jungen Frauen in der ersten Zeit nach der Menarche oder bei älteren Frauen vor der Menopause. Westlich werden unregelmäßige Zyklen durch hormonelle Schwankungen der Sexualhormone erklärt, die noch nicht oder nicht mehr einem stabilen Rhythmus folgen.

Chinesisch bedeutet die Unregelmäßigkeit ein Ungleichgewicht zwischen Qi und Blut bzw. Ren und Chong Mai. Sie wird der Leber und den Nieren zugeordnet:

Die Blutung tritt später ein, wenn

- das Leber-Qi im freien Fluss behindert, oder
- durch Nieren-Leere zu wenig Menstruationsblut gebildet wird.

Die Blutung tritt früher ein,

- je stärker die Leber-Qi-Stauung von Stagnationshitze begleitet, bzw.
- je weniger das Nieren-Qi wieder gefestigt ist, um Ren und Chong Mai zu sichern.

8.1. Leber-Qi-Stauung

Frustration, Groll, Wut lassen das Qi ins Stocken kommen. Die Leber wird in ihrer Funktion (freier Qi-Fluss) beeinträchtigt und das Qi wird nicht gleichmäßig verteilt. Dadurch kommt es zu Problemen in Ren und Chong Mai.

Unregelmäßige Menstruation, geringe oder starke Blutung, dunkelrotes-violettes Blut, evtl. mit Klumpen, langsamer Fluss, Druckgefühl und Ziehen oder Schmerzen in den Flanken, Brüsten und im Unterleib. Beengtes Brustgefühl, Seufzen, Verdauungsbeschwerden, PMS. Vielleicht Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung, Neigung zu Wutausbrüchen. Zunge ist normal bis rot mit weißem oder gelbem Belag.

- ➔ Leber besänftigen, Qi bewegen, Stagnation beseitigen, Menstruation regulieren
- ⊙ Le3, Pe6, 3E6, Le14, Gb41, 3E5 öffnet Dai Mai (v.a. bei lang bestehender Le-Stauung und wenn Punkte entlang des Dai Mai druckschmerzhaft sind)

8.2. Nieren-Qi-Mangel

Die Speicherfunktion der Nieren ist beeinträchtigt, wodurch es zur Disharmonie von Chong und Ren Mai kommt.

Unregelmäßige Menstruation, geringe Blutung von dunkler Farbe, dünne Konsistenz, evtl. Klumpen, stockender Fluss. Auch Lenden-/Kreuzbeinschmerzen, Schwache Lenden und Knie, Schwindel, Tinnitus, grauer Teint, dunkle Flecken im Gesicht. Zunge: blass, dünner weißer Belag.

- ➔ Nieren supplementieren, Menstruation regulieren
- ⊙ KG4, KG6, Ni3, Mi6, Ma36, GV4, Bl17, Bl23

9. Dysmenorrhö (Tong Jing)

Die Dysmenorrhö ist gekennzeichnet durch schmerzhafte Blutungen. Chinesisch bedeuten Schmerzen immer eine Blockade des freien Qi- und Blutflusses. Da Qi und Blut in ihrer Bewegung und Funktion sehr eng miteinander verwoben sind, kommt es bei Störungen des einen auch zu Störungen des anderen. Ist der freie Fluss beeinträchtigt, dann betrifft es immer BEIDE Anteile. Trotzdem ist es wichtig, in der Diagnose zu unterscheiden, auf welcher Ebene sich die Stagnation zuerst festgesetzt hat und ob es weitere pathogene Einflüsse gibt, wie z.B. Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit. Grundsätzlich sind Schmerzen, die vor, während oder nach der Menstruation auftreten immer ein Hinweis auf eine Stagnation in den Uterusgefäßen, besonders des Chong Mai.

Hier ist es wichtig, zusätzlich zu den Zyklusspezifischen Fragen (Regelmäßigkeit, Dauer, Farbe, Konsistenz, etc.) auch die Schmerzqualität, sowie den Zeitpunkt, die Lokalisation (und Ausstrahlung der Schmerzen) genauer zu erfragen. Außerdem auch, ob die Schmerzen durch Wärme, Kälte, Druck oder Bewegung besser werden.

- ➔ Ganz allgemein ist es bei schmerzhafter Menstruation wichtig, den Qi- und Blutfluss in Ren und Chong Mai zu öffnen und von der Stagnation zu befreien. Vorzugsweise in der letzten Zykluswoche und während der Menstruation (Akupunktur bzw. chinesische Arznei)

Ausgehend vom Auftreten der Schmerzen wird unterschieden:

VOR Blutungsbeginn: wird dem Qi-Aspekt zugeordnet. Das Qi sammelt sich und gibt Wärme und Kraft, um das Blut nach unten zu bewegen und auszuscheiden. Bei Qi-Stagnation führt in dieser Phase zu Schmerzen. Je früher sie auftreten und je mehr PMS-Symptome hinzukommen, desto wichtiger ist die Behandlung der Qi-Stagnation

Kurz vor oder kurz nach dem Einsetzen der Blutung: Blut-Stase. Es ist notwendig zu klären, wodurch die Stase verursacht wird. Je stärker die Schmerzen sind, desto stärker wird die Stase angenommen, v.a. wenn die Schmerzen örtlich und zeitlich fixiert sind.

Gegen Ende oder Nach der Blutung: Stagnation aus Mangel. Qi und Blut sind durch den Blutverlust schon in Dysbalance. Häufig

9.1. Stagnation durch Fülle

9.1.a Qi-Stagnation

Unbestimmte, diffuse Spannungs- und Schmerzzustände, treten wechselhaft auf und nicht in jedem Zyklus von gleicher Stärke. Sie sind eher an die Kapazität des frei fließenden Qi gebunden.

Oft werden die Schmerzen durch emotionale Belastungen verursacht und verstärken sich in Phasen erhöhter Anspannung.

Schmerzen eher VOR der Menstruation, Spannungsgefühl v.a. im Unterbauch, Leistenregion, Brüste, Hypochondrium (Oberbauch). Zögerlicher Beginn der Blutung, evtl. unregelmäßige Zyklen, Kälte (aber auch Hitze möglich). Die Zunge ist wenig verändert, evtl. aufgerollte oder blasse Ränder (Blut-Mangel) oder gerötete Ränder (es ist schon Stagnations-Hitze vorhanden).

- ➔ Einschnürung öffnen, Menstruation regulieren, Schmerzen beenden

- ⊙ Le3, Le5, Di4, Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai), Mi6, Mi8, Mi14, Ma28, Ma29, Gb41, 3E6

9.1.b Blut-Stase

Häufig geht der Blut-Stase eine langjährige Qi-Stagnation voran. Manchmal können auch Operationen, Fehlgeburten, Aborte, Geburten, sowie auch die Verwendung von Tampons oder der Spirale (IUP) für eine Behinderung des freien Blutflusses in der Gebärmutter und im Chong Mai verantwortlich sein.

Auch kritisch ist der Eintritt von Kälte in den Unterbauch zu sehen (z.B. kalte Nahrung, kalter Sport während der Menstruation, bauchfreie Kleidung, Einführen von „kalten“ Tampons im Winter).

Blut-Stase ist oft schon durch substanzielle Veränderungen der Gewebe und Flüssigkeiten (wie Myome, Zysten oder Polypen) gekennzeichnet.

VOR und WÄHREND des 1. Tages der Blutung treten bohrende, messerstichartige Schmerzen mit fixer Lokalisation auf, oft nächtlich. Das Blut ist dunkel mit größeren Klumpen – nach Abgang der Klumpen kommt es zu einer Erleichterung der Schmerzen, die Blutung kann dann für einen oder mehrere Tage stoppen, um dann wiedereinzusetzen.

Fülle im Unterbauch, Härte des Unterbauchs, oft auch verlängerter Zyklus (bei Kälte). Schwache oder starke Blutungen sind möglich. Die Zunge ist blass-bläulich und man findet gestaute Zungenuntervenen.

- ➔ Blut beleben, Stase beseitigen, bei starken Blutungen auch Blutung beenden und Menstruation regulieren.
- ⊙ Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai), Mi8, Mi10, Le3, Le8, Ni14, Ma28, Ma29, Ma30

IM ZUSAMMENSPIEL MIT HITZE:

Über lange Zeit stagnierendes Qi ist häufig mit Hitze-Entwicklung verbunden, die auch auf das Blut übergeht. Das Blut trocknet zunehmend aus, weil befeuchtende Flüssigkeiten fehlen. Es wird dickflüssiger und klebrig, sodass sich die Fließigenschaften ändern. Die Hitze bringt aber zusätzlich Dynamik hinzu, sodass das Blut chaotisch aus den Gefäßen treten und sich in starken, schmerzhaften Blutungen zeigen kann.

Der Zyklus ist eher verkürzt, mit Schmerzen VOR und WÄHREND der Menstruation. Das Blut ist dunkelrot, viskös, verbunden mit starker Blutung, zusätzlich auch Hitze-Zeichen wie Reizbarkeit, Durst, Abneigung gegen Hitze, Schwitzen während der Menstruation, Verstopfungsneigung. Die Zunge ist gerötet, auch die Ränder, evtl. auch gelblicher Belag.

- ⊙ Le2, Mi10, Di11, Ni14, Mi4+Pe6 (öffnet Chong Mai)

9.2. Stagnation durch Qi- und Blut-Mangel

Gegen Ende der Blutung auftretende, nach unten ziehende Schmerzen im Unterbauch bzw. Rücken, werden verursacht nachdem sich der Chong Mai vollständig entleert hat und durch die Blutleere das Qi nicht mehr gebunden ist.

Besserung durch Druck und Massage.

Blutung eher schwach, dünnflüssig, blassrot, wenige/keine Klumpen. Je stärker der Qi-Mangel ist, desto stärker können die Blutungen sein und können dann auch verfrüht einsetzen. Je stärker der Blut-Mangel ist, desto spärlicher und kürzer ist die Blutung und kann verspätet einsetzen.

- ➔ Qi und Blut nähren, Schmerzen beenden
- ⊙ KG4, KG6, GV20, Mi6, Mi8, Le8, Bl17

10. Zyklusassoziierte Beschwerden

Außer den oben genannten Menstruationsbeschwerden können zyklusassoziierte Beschwerden einen gewichtigen Anteil an den wahrgenommenen Schmerzen ausmachen.

Diese Kategorie schließt das **PMS (prämenstruelles Syndrom)** mit ein.

Dazu gehören Spannungsgefühle in der Brust, Kopf- und Körperschmerzen, Hitze- oder Kältegefühle, Stuhlveränderungen und emotionale Schwankungen.

Die Blutung wird hierbei als Regulationsmechanismus betrachtet, die **überschüssige Hitze** (z.B. emotional angeheizte Stauungshitze der Leber). So werden eine bestehende Qi-Stagnation und Blut-Stase durch die starke Bewegung im Chong Mai aufgelöst. Diese Stagnation kann im ganzen System zu finden sein, sodass die außerordentlichen Gefäße lediglich als Reservoir verwendet, um alles Überschüssige anzusammeln bzw. zu verwahren, um die Organe vor den „Pathogenen“ zu schützen!

Der Chong Mai ist dabei besonders relevant, weil er die Hauptleitbahn für Qi und Blut ist.

Eine weitere Ursache für zyklusassoziierte Beschwerden kann **Schwäche** sein, die sich durch die Schwankungen von Qi und Blut während des Zyklus verdeutlicht. Bestehende Ungleichgewichte der Frau spiegeln sich daher im Zyklus besonders stark wider.

Vorhandene Zyklusstörungen wie die vorher genannten müssen daher reguliert und die primären Muster und Ursachen behandelt werden.

Bei Therapieresistenz: Feuchtigkeits-/Schleimbelastung beachten!

Häufig treten Mischbilder der Symptome vor, da die Beschwerden in jedem Zyklus schwanken und wechseln.

Die Symptome sollten behandelt werden, während sie auftreten.

Aktuelle Beschwerden haben immer Vorrang. Möglichst können regelmäßig wiederkehrende Beschwerden schon prophylaktisch, wenige Tage vor ihrem erwarteten Einsetzen, behandelt werden.

Beschwerden VOR Blutungsbeginn:

Qi-Aspekt: Qi sammelt sich, eine Qi-Stagnation manifestiert sich eher zwischen Eisprung und Blutung. Je früher die Beschwerden auftreten, desto eher ist es der Qi-Aspekt. Sie lösen sich, nachdem die Blutung den 1. Tag frei geflossen ist.

Beschwerden kurz vor bzw. kurz nach Blutungsbeginn:

Blut-Stase: Es ist abzuklären, wodurch die Blut-Stase verursacht wird.

Beschwerden gegen Ende oder nach der Blutung:

Schwäche: in dieser Phase ist der Chong Mai völlig entleert. Qi und Blut sind bei Schwächezustand nun im Ungleichgewicht und es geht Richtung Stagnation (besonders Kopf-, Körperschmerzen und Migräne). Auch dumpfe Schmerzen mit allgemeinem Schwächegefühl sind möglich, z.B. Schwindel, Kreislaufstörungen. Füllt sich der Chong Mai, so werden die Symptome besser.

10.1. Spannungsgefühle in der Brust

10.1.a. Leber-Qi-Stagnation

- ➔ Leber besänftigen, Stagnation beseitigen, Qi regulieren, die Gefäße befreien und öffnen
- ⊙ Le14, Ma18, KG17, Ma16, Le3, Gb41, öffnen des Dai Mai durch Gb41+3E5; Pe6 bewegt Leber-Qi, beruhigt den Geist, öffnet den Thorax; 3E6 bewegt Le-Qi und harmonisiert den Oberkörper, Gb21 zur Absenkung besonders bei sehr angespannten Frauen mit Kopf und Nackenverspannungen

10.1.b. Leber-Blut-/Yin-Mangel

Treten sie nach Blutungsende auf, sind sie ein Zeichen von Schwäche-Syndromen.

- ➔ Leber-Blut nähren, Qi bewegen, evtl. Yin nähren und Leere-Hitze klären
- ⊙ Le14, Ni24, Ma18, Gb41; KG4, Mi6, Le8 stärken und nähren das Blut und Yin; Le3, Gb34 bewegen Le-Qi; Bl18, Bl23 stärken Blut und Yin; Pe6 beruhigt den Geist

10.2. Kopfschmerzen und Migräne

Schmerzen sind immer ein Zeichen für Stagnation von Qi und/oder Blut, entweder durch Fülle oder Mangel. Oft wird beobachtet, dass die betroffenen Frau eine weniger starke/schmerzhaftere Blutung hat und dafür stärkere Migräne, und umgekehrt.

Fülle: starke pulsierende oder Spannungskopfschmerzen, 1-2 Tage vor oder zu Beginn der Blutung (Chong Mai ist stark gefüllt)

Leere: dumpfe oder mit Leere (Schwindel, Kreislaufbeschwerden) verbundene Kopfschmerzen, entwickeln sich langsam während der Blutung und sind gegen Ende oder danach am stärksten. Oft bleiben sie noch einige Tage bestehen und bessern sich, wenn sich Chong und Ren Mai langsam wieder füllen.

Wichtige Punkte gegen Kopfschmerzen werden je nach Kopfschmerzlokalisierung in den sechs Schichten eingeteilt und werden hier nicht explizit angeführt.

Zusätzlich zum aufsteigenden Le-Qi kann man mit Lu7 auch die absteigende Funktion der Lunge miteinbeziehen. Die unten angeführten Punkte sind relevant für die angegebenen Ursachen.

Mögliche Ursachen:

- Bei Blutmangel kommt es zu einem Defizit von Blut im Chong Mai, wodurch der Kopf nicht ausreichend genährt werden kann und unter Schmerzen leidet.
 - ➔ Blut nähren, evtl. Qi stärken, Schmerzen beenden
 - ⊙ Ma36, KG6, Bl20, Le8
- Bei Leber-Qi-Stagnation wird der Fluss des Qi zum Kopf blockiert.

- ➔ Leber-Qi bewegen, Stauung lösen, Schmerzen beenden, evtl. Hitze klären
- ⊙ Le3, Di4
- Durch den Blutverlust wird ein bestehender Yin-Mangel verstärkt und das Yang kann nicht gehalten werden. Es steigt auf und verursacht Kopfschmerzen.
 - ➔ Blut und Yin nähren, Leber besänftigen, Leber-Yang absenken, Schmerzen beenden
 - ⊙ Ni6, Mi6 nähren Yin; Gb20, Le3, Gb44 senken Yang und besänftigen die Leber
- Blut-Stase
 - ➔ Qi regulieren, Blut bewegen, Stase beseitigen, Meridiane durchgängig machen, Schmerzen beenden
 - ⊙ Mi10, Le3

10.3. Körperschmerzen

Bereits bestehende Schmerzen können sich verstärken, oder Schmerzen treten erst während oder nach der Blutung auf. Ist die Ursache eine Blut-Stase, sollte bei der Therapie unbedingt deren Wurzel betrachtet werden. Außerdem kann auch Blut-Mangel die Schmerzen verursachen.

Bei Blut-Mangel kommt es zu leichten, nach unten ziehenden Schmerzen im Unterleib oder auch in anderen Körperbereichen. Ursachen können sein: mangelnde Ernährung, Erschöpfung, Taubheitsgefühle, Verkrampfungen. Oft mit einer zu kurzen oder zu schwachen Blutung und blasser Zunge.

- ➔ Blut nähren, Qi stärken, Sehnen nähren und erweichen, Schmerzen beenden
- ⊙ Le8, Ma36, Mi6, Bl18, Bl20, Le3; außerdem lokale Schmerzpunkte und Moxa

Zu einer Blut-Stase kann es durch Kälte-Feuchtigkeit kommen, die sich ansammelt und dann Schmerzen im Körper verursacht. V.a. im Rücken, in Knien und Gelenken. Schwache, dunkle, klumpige Blutung.

- ➔ Blut nähren, Wind vertreiben, Kälte zerstreuen, Blut bewegen, Schmerzen beenden
- ⊙ Mi10 bewegt Blut, Mi6 nährt Yin, Le3+Di4 bewegen Qi, Mi4+Pe6 öffnet Chong Mai, außerdem lokale Punkte und Moxa

10.4. Hitze und erhöhte Temperatur

Durch Blut-Hitze, Yin-Mangel mit Leere-Hitze, Qi- und Blut-Mangel oder Blut-Stase mit Hitze.

Bei Fülle: Hitze kühlen,

Bei Mangel: Qi stärken, Blut und Yin nähren.

10.5. Stimmungsschwankungen

Stimmungsschwankungen und Gefühle von Reizbarkeit, Frustration, Angst und Weinerlichkeit entstehen aufgrund der Vorgänge im Chong Mai als Regulator. Unterdrückte Emotionen und nervliche Anspannung kommen über Qi- und Blutbewegungen stärker hervor und Tränen können sich lösen.

Ursachen:

- Leber-Qi-Stagnation (unterdrückte Emotionen und „nicht Gelebtes“): Frustration, depressive Verstimmung und Reizbarkeit vor der Blutung
 - ➔ Leber besänftigen, Qi bewegen
 - ⊙ Le3, Di4, Pe6, Ex-HN3 (Yintang)

- Schleim-Feuer (Leber-Feuer und evtl. gleichzeitiger Schleim durch schlechte Ernährung, wirkt auf Shen): Unruhe mit Aggression und Aufregung vor der Menstruation, Kopfschmerzen, Schlafstörungen
 - ➔ Hitze kühlen, Schleim beseitigen, Geist beruhigen
 - ⊙ Pe5 entfernt schleim, klärt Hitze; Pe6, Ma40, Mi9 transformieren Schleim und Feuchtigkeit, beruhigen den Geist; Ma8, GV24 beruhigen den Geist und entfernen Schleim vom Kopf; Di11 klärt Hitze; Mi4, Pe6 regulieren Chong Mai und gegenläufiges Qi

- Qi- und Blut-Mangel (Milz und Herz, Shen wird nicht gut versorgt, Mangel im Chong Mai): depressive Verstimmung gegen Ende der Blutung
 - ➔ Milz und Qi stärken, Herz-Blut nähren, Qi heben
 - ⊙ KG6 stärkt Qi; Pe6 beruhigt den Geist; Lu7, Ni6 regulieren Ren Mai; KG4 nährt Blut und reguliert den Uterus; Le8, Bl18 nähren Leber-Blut; Ma36 stärkt Milz und Qi; Ex-HN3 (Yintang) bei Konzentrationsstörungen.

Shiatsu bei Menstruationsstörungen und -beschwerden

Zusammenfassung

Die große Vielzahl an möglichen Menstruationsbeschwerden möchte ich in diesem Kapitel noch einmal strukturieren, um eine Diagnostik und Behandlung klarer zu gestalten.

Menstruationsblut ist vom restlichen Blut als getrennt anzusehen und wird als Überschuss ausgeschüttet, wenn genügend Blut den Chong Mai füllen konnte.

VOR der Blutung oder zu Beginn der Blutung treten Beschwerden auf, wenn der Chong Mai schon übertoll mit Blut gefüllt ist und es zu Spannung oder Druck kommt, weil bereits eine Fülle im Körper oder eine Stagnation besteht.

Beschwerden die NACH der Blutung bzw. mit Ende der Blutung auftreten sind einer Schwäche oder Leere zuzuordnen. Der Chong Mai ist dann nämlich völlig entleert – ist im Körper bereits Leere vorhanden, so verstärken sich zu diesem Zeitpunkt die Symptome bzw. werden dann erst sichtbar.

Das Blut wird von Milz und Herz mithilfe von Qi hergestellt.

Menstruationsblut wird zusätzlich auch mithilfe des Nieren-Qi bzw. Jing produziert.

Durch **pathogene Einflüsse** (äußere: Kälte, Hitze, Wind, Feuchtigkeit oder Trockenheit; innere: starke Emotionen), kann die Milz aus dem Gleichgewicht geraten und produziert zu wenig Qi und damit auch zu wenig Blut. Durch Qi-Mangel kann die Leber nicht vernünftig arbeiten, sie sollte nämlich Qi und Blut fließend durch den Körper bewegen. Durch verschiedenen Ursachen können negative Kreisläufe ausgelöst werden, da alle Organe miteinander verbunden sind und ihre einwandfreie Funktion voneinander abhängig ist.

Führt man dem Körper keine gut geeigneten Nährstoffe zu, so wird die Milz irgendwann das Ursprungs-Qi aus den Nieren holen. So werden diese Reserven irgendwann ebenfalls in einen Mangel (Yin-/Yang-Mangel) geraten. Yin-Mangel führt zu Hitze-Symptomen, Yang-Mangel führt zu Kälte-Symptomen.

Die Milz wird durch ihre Dysfunktionalität außerdem Feuchtigkeit bzw. Schleim ansammeln (der sich u.a. in der Lunge absetzt und damit die Regelmäßigkeit des Menstruationszyklus stört). Zusammen mit Hitze bzw. Yin-Mangel entsteht also „Feuchte-Hitze“.

Kälte blockiert das Qi, erzeugt Schmerzen und wirkt sich negativ auf die Nieren aus.

Bei Menstruationsproblemen ist Kälte häufig von außen eingetreten, wenn die Nieren oder insgesamt der Unterleib schlecht gewärmt wurden (bauchfreie Kleidung oder Baden in kaltem Wasser, besonders während der Menstruation; aber auch gynäkologische Untersuchungen mithilfe kalter Metallgegenstände können Kälte einbringen).

Innere Kälte entsteht durch Yang-Mangel, also dadurch, dass sie schließlich durch die schützenden Yang-Schichten nach Innen eindringen konnte. Je nachdem wo die Kälte eingedrungen ist, werden sich Beschwerden in den zugehörigen Yin-Organen entwickeln.

Kälte führt also zu Stagnation (bis hin zu Stase) und zu Schmerzen.

Folgende Syndrome sind mit Kälte assoziiert:

- Milz- und/oder Nieren-Schwäche
 - Milz- und/oder Nieren-Yang-Mangel (Leere-Kälte)
 - Leber-Blut-Mangel
 - Verminderter Blutfluss in Ren und Chong Mai
 - Blut-Stagnation oder Blut-Stase durch Kälte
 - Dysmenorrhö im Allgemeinen (außer bei Blut-Stase durch Hitze)
-
- ➔ Menstruationsbeschwerden, die durch Kälte entstanden sind, werden weitestgehend durch wärmende Behandlungen verbessert (bei Shiatsu besonders auch durch Moxa!). Wärme macht Meridiane durchgängig und löst Blockaden.
 - ➔ Außerdem Kälte zerstreuen, aber auch Yang wiederherstellen, Yang wärmen, Feuchtigkeit umwandeln.
 - ➔ Die meisten der oben genannten Syndrome sind gekennzeichnet durch Mangel (Leere), deshalb wird hier vor allem auch nährend und stärkend gearbeitet.
 - ➔ Bei Stagnation oder Stase müssen erst die Blockaden gelöst werden, bevor nährend gearbeitet wird.
 - ➔ Blut-Stase durch Kälte: GV14, Di11 mit Moxa, aber auch Schröpfen möglich
 - ➔ Bei Blut-Mangel aus Qi-Mangel (oder Jing-Mangel oder Blut-Stase) soll vor allem das Qi gestärkt werden, damit es zu keiner Stagnation kommt. Aber auch umgekehrt kann Qi-Mangel oder Qi-Stagnation zu Blut-Mangel führen (es kommt zu Leere-Hitze). Bl17, Mi10, Ma36, Bl18. Mi6 und Ni3 stärken Yin und Jing.
 - ➔ Qi- und Blut-Mangel können durch Bl17, Bl18 und Ma36 genährt werden.
 - ➔ Blutungen durch Mangel (wenn die Milz das Blut nicht halten kann bzw. bei Leere im Ren und Chong Mai): Milz stärken durch Mi6, Mi4, Mi9; Blutung beenden durch Moxa an Le1, Mi1
 - ➔ Geist beruhigen (Störungen des Geistes bei Mangel/Leere), Herzklopfen, Konzentrationsstörungen und Schlaflosigkeit, Reizbarkeit. Pe6, Bl15, He7; bei Disharmonie mit Niere zusätzlich Ni3, Bl23, Pe8; Bei Blut-Mangel zusätzlich Mi6, Bl17, Bl20

Hitze kann einerseits durch klimatische Hitze eindringen (oder durch Krankheitserreger), die häufigste Art ist allerdings durch die Ernährung (z.B. Frittiertes und tierische Eiweiße). Im Inneren kann Hitze auch durch Yin-/Blut-Mangel entstehen oder durch die Reibungshitze bei Leber-Qi-Stagnation.

Hitze verletzt die Flüssigkeiten und damit das Yin. Sie tritt also viel schneller viel tiefer ein. Außen verletzt sie erst das Immunsystem (Abwehr-Qi, von der Lunge gebildet), dann das Qi (durch Milz gebildet, bei Blockade kommt es zu weiterer Hitze durch Reibung) – so werden auch Lunge und Milz geschädigt. Wird die Hitze nicht bekämpft, dringt sie tiefer zum Nähr-Qi und schädigt dort das Herz, das die Organe nährt.

So entsteht die Verbindung zum Shen (Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit). Die innerste Schicht ist schließlich die Blut-Schicht, in der die Hitze das Blut blockiert und zu Fülle-Hitze führt.

Leere-Hitze tritt auf, wenn der Körper von vornherein so stark geschwächt war, dass die Hitze gar nicht erst auffällt oder nur kurzzeitig erkennbar ist. Sie ist oft schwer zu erkennen.

Folgende Syndrome sind mit Hitze assoziiert:

- Hitze im Blut
 - Fülle-Hitze
 - Leere-Hitze (aus Yin-Mangel)
 - Blut-Stase durch Hitze (Leere-Hitze mit länger bestehendem Yin-Mangel)
-
- ➔ Hitze wird vor allem durch Kühlung, Klärung und Ausleitung verbessert.
 - ➔ Bei Leere-Hitze Ren Mai öffnen (Lu7+Ni6)
 - ➔ Blut-Stase durch Hitze: Blut beleben und Yin befeuchten. Bl18, Bl20, Bl23, KG4, KG6, Mi6, Mi9 (allerdings nicht alle in einer Sitzung);
 - ➔ Oder allgemein bei Menstruationsstörungen durch Blut-Stase: KG4, KG2, Ex-CA1 mit Mi6, Mi8, Le3 kombinieren, um Blut-Stase zu beseitigen
 - ➔ Bei Blut-Stase wird auch der Chong Mai geöffnet (Mi4+Pe6)
 - ➔ Blutungen durch Blut-Hitze: Mi10 kühlt das Blut, Moxa an Le1 und Mi1 beendet Blutungen
 - ➔ Den Geist beruhigen bei Fülle (Angst, Panikattacken, Phobien, Ruhelosigkeit und unkontrollierbare Emotionen): He7, Pe6; bei Herz-Feuer: Pe8, He8, Pe5; Schleim-Feuer auch Ma40
 - ➔ Den Geist beruhigen bei Leere: siehe oben

Feuchte-Hitze tritt meistens auf, nachdem von außen Hitze eingedrungen ist, die den Körper bzw. die Milz so geschwächt hat, dass sie Feuchtigkeit produziert. Diese blockiert dann den freien Fluss von Qi, Blut und den Säften, sodass durch die Reibung noch mehr Hitze entsteht. Es kann auch sein, dass sich die Leber durch Stress zuerst anspannt, um dann in weiterer Folge mit Hitze die Milz zu schädigen, die dann Feuchtigkeit produziert. (Wird die Feuchtigkeit durch Hitze immer weiter eingedickt, entsteht Schleim.)

Feuchtigkeit schädigt das Yang, Hitze schädigt das Yin. Dadurch entstehen meist chronische Erkrankungen.

- ➔ Hier ist es nötig, die Feuchtigkeit umzuwandeln und Hitze zu klären
- ➔ Feuchtigkeit transformieren durch Mi9, Mi6, Bl28, KG9.
- ➔ Schleim transformieren: Ma40
- ➔ Bei Hitze zusätzlich: GV20, Ex-HN3, ExUE11, 3E5, Di11

- ➔ Mittels Shiatsu empfiehlt sich hier v.a. eine Behandlung von Milz und Herz bzw. 2. Umlauf, aber auch die Stärkung des Dreifachen Erwärmers (Niere, Milz, Lunge), z.B. durch Shu-Punkte des Rückens des jeweiligen Organs

Bei **Yin-Mangel** wird genährt, wobei auch das Yang genährt wird.

Bei **Yang-Mangel** wird gewärmt und gestärkt.

Gemeinsam eignet sich dazu z.B. Moxa an KG4, GV4, KG6, und Ni6 oder Mi6.

Zu den am häufigsten genannten Punkten gehören jedenfalls KG4, KG6 und GV4 (Mingmen). Diese Punkte umgeben das untere Dantien (Zinnoberfeld, siehe Abb.4) und stärken die Nieren v.a. bei Nieren-Qi-Mangel.

Shiatsu

1. Shiatsu dient der begleitenden Behandlung von Beschwerden, nicht zur alleinigen Therapie. Menstruationsstörungen sollten hinsichtlich ihrer organischen Ursachen immer auch von zuständigen Ärzten abgeklärt werden.
2. Es ist wichtig, an dieser Stelle auch zu notieren, dass die Monatsblutung der Ausleitung von pathogenen Faktoren dient. Oft wird ein Übermaß an Hitze (meistens Leber-Hitze), eine Qi-Stagnation oder Blut-Stase aufgelöst, die in einem anderen Bereich des Körpers zu finden sind. Deshalb müssen immer auch die ursächlichen Krankheitsauslöser ermittelt und mitbehandelt werden.
3. Beschwerden und Störungen rund um die Menstruation können oftmals sehr effektiv mit Behandlungen der außerordentlichen Gefäße gemildert werden. Dazu gehören in diesem Zusammenhang:
 - **Chong Mai**
 - **Ren Mai**
 - Dai Mai (v.a. bei Kopfschmerzen, Ausfluss oder Senkungen)
4. Je nach Resonanz bzw. Empfänglichkeit dieser außerordentlichen Gefäße kann es ratsam sein, zuvor an den Hauptmeridianen zu behandeln. Diese Arbeit richtet sich dann je nach Beschwerde an die jeweiligen Funktionskreise, in denen eine Störung gefunden wurde.

Häufig angezeigte Meridiane sind:

- Milz (und Magen)
 - Leber (und Gallenblase)
 - Niere und Herz (2. Umlauf)
5. Während der Arbeit an diesen Meridianen können die außerordentlichen Gefäße durch Punktverbindungen vorbereitet und geöffnet werden.

Hierfür geeignete Punkte sind:

- Mi4 = Öffnungspunkt des Chong Mai + Pe6 = Ankopplungspunkt des Chong Mai
- Lu7 = Öffnungspunkt Ren Mai + Ni6 = Ankopplungspunkt Ren Mai
- Gb41 = Öffnungspunkt Dai Mai + 3E5 = Ankopplungspunkt Dai Mai
- Dü3 = Öffnungspunkt Du Mai + Bl62 = Ankopplungspunkt Du Mai

Nährende Arbeit

6. Zu Beginn der Behandlung empfiehlt es sich, die Verbindungen von Niere-Uterus (Bao Luo) und Herz-Uterus (Bao Mai) herzustellen. Diese Arbeitsweise öffnet auch den Zugang zum Uterus und tiefere Arbeit. Je nach Klient ist es vielleicht notwendig, diese Kontakte erst mit etwas Distanz aufzubauen, um später näher gehen zu können.
 - a. Man sitzt hinter der Klientin, die rechte Hand wird auf ihren unteren Erwärmer (Gebärmutter) aufgelegt, die linke Hand auf ihr Herz (über die linke Schulter oder unter dem Arm hindurchgreifen)
 - b. Die rechte Hand bleibt auf dem unteren Erwärmer, während man zur Seite rutscht und die linke Hand wechselt zum Bereich der Nieren.
 - c. Ist dieser Zugang zu „nah“, so kann diese Übung auch einfach durchgeführt werden, während die Klientin auf dem Rücken liegt. So entsteht automatisch etwas mehr Abstand, falls nötig.
7. Persönlich arbeite ich anschließend gerne mit einem Ablauf aus dem Schwangerschafts-Kurs von Gabriele Souri (Kursteil 1, Arbeit an Chong Mai) und kombiniere diesen je nach Bedarf mit stärker bewegenden Anteilen an Leber und Gallenblase. So inkludiere ich Milz/Magen, den nährenden Aspekt und Gallenblase/Leber, um Stagnationen zu lösen
 - o Beginn an den Füßen, halten und dann linken Fuß kreisen, Ni1 dabei halten
 - o Positionswechsel, um an dieser Stelle schon den Chong Mai zu öffnen. Hier kann Mi4+Pe6 gehalten werden, am besten diagonal, aber auch auf der gleichen Seite möglich, je nachdem wie gut man die Punkte erreicht.
 - o Milz nach oben arbeiten (dabei Mi4 halten), geeignete Punktverbindungen sind auch Mi4+Mi9 oder Mi4+Mi10
 - o Jetzt kann man das Bein anwinkeln und in der Hüfte kreisen (mobilisierend)
 - o Man legt das Bein auf dem Torbogen ab und fasst mit beiden Händen unter den Rücken der Klientin, zu den Nieren. Dort wird die Nieren-Energie gesammelt (Wärme entsteht), um sie dann zu Ma30 zu ziehen.
 - o Ma30 halten (Daumen oder Handflächen)
 - o Anschließend arbeitet man den Chong Mai nach oben, beidseitig mit dem Daumen. Dieser liegt ½ cun lateral der Mediane im Bauchraum, aber 2 cun lateral im Brustraum)
 - o Gleichzeitig behandelt man durch die Nähe auch Ren Mai, bzw. können beide Linien auch extra gearbeitet werden.
 - o An den Schultern angekommen arbeitet man die Arme mit Handballen hinunter (Perikard!), hin zu Pe6: beidseitig halten (oder hier Mi4+P6 halten)
 - o Nun das Bein aufstellen und Magen nach unten behandeln

- Variante: Ich verwende vorher die Beckenschaukel, um anschließend über den Russian Dance in die Seitenlage zu kommen und je nach Zeit die Gallenblase abschnittsweise oder auch ganz zu behandeln. Hier wird auch der Dai Mai noch mehr inkludiert. Zurück in Rückenlage arbeite ich Magen hinunter.
 - 2. Seite
 - Abschließend z.B. beide Beine kreisen, BI67Ni1 halten
8. Je nach Menstruationsstörung kann man in dieser Arbeit selbstverständlich Schwerpunkte setzen und gewisse Punkte einbeziehen.

Bewegende Arbeit

Bei Leber-Qi-Stagnation wäre es eine Möglichkeit mit Atemöffnungen aus der Körperarbeit zu beginnen, um Stagnationen zu lösen und das Qi zu bewegen, und dann nähernde Aspekte zu verwenden.

Hitze-ausleitende Arbeit

Arbeit am 2. Umlauf – Herz, Dünndarm, Blase, Niere

Shiatsu mit dem Zyklus oder mit dem Mond

Zusätzlich zur Linderung der Beschwerden kann man versuchen, die Behandlungen bei Unregelmäßigkeiten des Zyklus (zu kurz, zu lang, zu häufig, zu selten oder generell unregelmäßige Abstände) mittels zyklischen Abfolgen zu steuern bzw. zu regulieren.

Das würde zum Beispiel bedeuten, man arbeitet beruhigend, nährend, um eine Blutung hinauszuzögern, um den Zyklus zu verlängern. Oder man arbeitet gezielt bewegend und anregend, um eine Blutung zu fördern, wenn es an der Zeit ist.

Sonstige Empfehlungen

1. Zur Übung in Ruhe können die Handmitten übereinander auf das Dantien gelegt werden, klassisch Frauen die rechte Hand unten. Die beste Wirkung entsteht bei einer geraden Sitzhaltung, geradem Stehen oder Liegen, da ansonsten die Lunge nicht komplett beatmet wird. Die Aufmerksamkeit auf den Bereich des Dantien lenken und spüren, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen die Bauchdecke senkt. Gedanken an andere Dinge lässt man ziehen. Diese Übung stärkt das Ursprungs-Qi, hat eine entspannende Wirkung und hilft die "Tiefe Bauchatmung" zu automatisieren, erhöht also auf längere Sicht das Atemzugvolumen.
2. Stress reduzieren, Arbeit reduzieren (bei Leber-Qi-Stagnation vor allem Bildschirmarbeit).
3. Ausgleiche schaffen, v.a. durch Bewegung, die nicht zu sehr an den Kräften zehrt und Mangelzustände verschlimmert. Z.B. Qigong oder Yoga. Bei Stagnationen kann auch Tanzen oder stressfreies Laufen (ohne Druck) über kurze Distanzen (oder andere anregende, freude-bereitende Sportarten!) helfen.

4. Manchmal wird sogenanntes „Moon gazing“ empfohlen. Dabei sieht man sich den Mond an, um mit seinen Phasen in Einklang zu kommen. So würde sich auch die Menstruation nach den Mondphasen ausrichten.
5. Vor allem aber ist es hilfreich, den eigenen Zyklus kennenzulernen und sich mit dem Körper auseinander zu setzen. Man kann dazu einen Kalender führen, in dem man alle typischen Anzeichen rund um den Zyklus notiert. Dazu gehört neben der Blutung auch die Körpertemperatur (Basaltemperatur), Ausfluss (Zeitpunkt, Eigenschaften, Schmerzen und sonstige Befindlichkeiten).
6. Es kann hilfreich sein, unnatürliche Verhütungsmethoden zu überdenken. Trotzdem ist es notwendig die Klientin da abzuholen, wo sie momentan steht und mit ihr (und ihrer gewählten Verhütungsmethode) einen Weg zur Besserung der Beschwerden zu finden.

Ernährungsempfehlungen

Qi-Mangel (Milz)

Warme Speisen, vorzugsweise Gekochtes, nicht gegrillt oder frittiert und nicht geräuchert. Kein Zucker, Süßigkeiten, Zitrusfrüchte (v.a. im Winter), Milch- und Milchprodukte reduzieren, sowie Samen, Nüsse und Rohkost. Die Ernährung sollte auf den Tag gut verteilt werden, wobei das Frühstück die üppigste Mahlzeit sein sollte. Zum Frühstück auch warm – gekochte Getreide (Reis/Hirse) und gedünstetes Obst. Mittags eher Eintöpfe mit Gemüse. Auch Suppen sind gut geeignet, vor allem für den Abend. Hier kann aber auch Brot mit Schinken dazugehören. Abends weniger reichhaltig und auch nicht zu spät essen.

Mit Feuchtigkeitsbelastung (Schleim): Feuchtigkeit ausleiten mittels Bohnenkraut oder mediterranen Kräutern, Salbei, aber auch Anis, Fenchel, Kümmel und Ingwer, Pfeffer. Vollwertiges Dinkelbrot oder Weizen-Roggen-Brot, bittere Blattsalate (kleine Mengen). Bei Übergewicht abends dünne Suppen und Schafgarbentee

Blut-Mangel

Neutrale und leicht warme Lebensmittel (Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln), die Milz und Magen stärken, kombiniert mit leicht kühlenden Nahrungsmittel mit leichter Säure. Fleisch (weißes Fleisch von Huhn oder Pute, auch weißer Fisch oder auch Fleischbrühe) oder Hülsenfrüchte (Tofu/Miso) bilden Blut. Besonders rote (blaue) Früchte, sowie dunkelgrünes Gemüse (Brokkoli, Mangold, Kohlsprossen, Spinat, ...), sowie gelb-rotes Gemüse (Karotten, Rote Rüben, Kürbis). Milchprodukte nur dann, wenn die Milz-Schwäche weniger ausgeprägt ist. Keine scharfen Speisen oder Getränke (Kaffee, Yogi-/schwarzer Tee, Cola, Alkohol)

Nieren-Yin-Mangel

Süß (Früchte und Getreide w.o., nährend); sauer und salzig (wie Algen), aber nur solange die Milz dadurch nicht belastet wird. Nüsse und Samen nähren das Yin, auch Milchprodukte (Käse). Rohe Früchte befeuchten und können gekochtem Reis (Congee) zugefügt werden. Grundsätzlich auch hier dünsten und kochen, blanchieren. Keine anregenden Getränke (inkl. Alkohol), kein Grillen, Braten, Geräuchertes.

Magen-Yin-Mangel (oft gemeinsam mit Milz-Qi-Mangel)

Der Magen will Feuchtigkeit und braucht feuchtigkeits-spendende Nahrungsmittel. Wie beim Nieren-Yin-Mangel soll man dünsten und kochen. Vor allem sollten Lebensmittel verwendet werden, die die Verdauung nicht belasten (Spinat, Melanzani, Mangold, Zucchini, aber auch Paprika und Fleischtomaten). Weiterhin gekochtes Getreide (Schleim, Congee), Suppen, Kartoffeln. Keine anregenden Getränke und ganz besonders keine zu fetten, zu süßen oder zu scharfen Speisen. Keine Vollkornbrote, fette Backwaren, Geräuchertes. In Ruhe essen und nicht zu spät. Bei Magenschmerzen: Kamillentee, ansonsten verdünnte Säfte oder Joghurts, Wasser, Kräutertees.

Fülle

Geht auf den Magen. Vor allem Alkohol, übermäßig heiße, fette Nahrung, und scharfe Gewürze, sowie Rauchen und Kaffee sind die Ursache und müssen umgestellt werden. Reis-/Kartoffel-Gemüse Kur ist sinnvoll. Stress reduzieren. Gut geeignet sind Früchtetees und Kamillentee, Birnensaft und verdünnte Joghurts, Gekochte Getreide, Gemüse, Tomatensalat oder Salate aus gekochtem Gemüse (Fisolen, Rote Rüben, Kartoffeln oder Nudelsalat mit rohem Gemüse z.B.) oder Aufläufe (auch kalt). Auch Fisch und wenig weißes Fleisch.

Feuchte Hitze

Gedünstete und gekochte Speisen und Suppen, Dämpfen oder Garen, Fett einschränken oder meiden. Allgemein alle Feuchtigkeitsfördernden Lebensmittel vermeiden: Süßes, Weißmehl, Knabberzeug, Fertigspeisen allgemein, übermäßig Fleisch, Wurst, Milchprodukte (vor allem gesüßtes oder fettiges), Frittiertes, Gebratenes und Alkohol. Getränke: Grüner Tee, aber auch Löwenzahntee, Pfefferminztee, Getreidekaffee (Zichorien), Brottrunk, Bitter, Artischockensaft als Kur.

Leber-Qi-Stagnation, rebellisches Magen-Qi oder Nahrungsstagnation.

Mehr Zeit nehmen für Essen, weniger hetzen, ansonsten Empfehlungen für Milz-Qi-Stärkung verfolgen. Mehr Zwischenmahlzeiten statt große Mengen essen. Leicht verdauliches, bekömmliches. Weniger süß und scharf. Wenig Kaffee, aber auch grüner Tee oder Pfefferminztee, Bitterkräuter.

Es gibt auch eine Vielzahl **heimischer Kräuter**, die ganz gut für den Einsatz bei Menstruationsbeschwerden geeignet sind (bei weiteren Fragen muss ein Arzt konsultiert werden):

Artischocke: PMS; Brennnessel: Amenorrhö; Beifuß: Amenorrhö, Dysmenorrhö; Frauenmantel: Unregelmäßigkeiten, Dysmenorrhö; Eisenkraut: Migräne, PMS, Krämpfe, Dost: Amenorrhö, Dysmenorrhö, PMS; Weißdorn: Dysmenorrhö; Wacholder, Thymian, Rosmarin: Amenorrhö und Dysmenorrhö; Spitzwegerich-Blätter: Dysmenorrhö; Schafgarbe: PMS, Migräne, Flankenschmerzen, Dysmenorrhö; Sauerampfer: PMS; Salbei: Dysmenorrhö, PMS; Safran: Dysmenorrhö; Rosskastanie: Zwischenblutungen, verfrühte Blutungen, Hypermenorrhö; Ringelblume: PMS, Dysmenorrhö; Ysop: Dysmenorrhö

u.v.m.

Quellenangabe

Die hier vorliegende Diplomarbeit wurde aus allen hier angegebenen Quellen verfasst.

1. **Zhao Xiaolan (2006):** „Traditional Chinese Medicine for Women: Reflections of the Moon on Water“
2. **Eldlund, Roni; Mitchell Damo (2016):** „Daoist Nei Gong For Women: the Art of the Lotus and the Moon“
3. **Focks, Claudia (2018):** „Leitfaden chinesische Medizin, 6. Auflage“
4. **Andreas A. Noll (2016):** „Frau im Dao: Frauenrollen im alten China – abseits des Mainstreams“
5. **Suzanne Yates:** www.wellmother.org – online course „Transforming your work with the Extraordinary Vessels“
6. **Georg Weidinger (2015):** „Die chinesische Hausapotheke“
7. Pschyrembel online
8. <http://www.bellevueacupuncture.net/TianGui.html>
9. <https://themovingtouch.com/shiatsu-and-the-cycles-of-a-womans-life-menstrual-discomforts>
10. <https://www.gesunde-mitte.net/die-jahreszyklen-aus-sicht-der-tcm>
11. **Dr. med. Guido Ramper** http://www.sacam.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/pdf/Skripte_Grundlagen_HS_2013/10_Leitbahnen.pdf
12. **Gabriele Souri,** Workshop für Schwangerschaftshiatsu, Unterrichtsskriptum 2018
13. <https://www.chinesischekrauter.com/de/aus-dem-nahkastchen-der-tcm/menstruation-laut-tcm>
14. <http://www.abz-nord.de/Literatur/Diplomarbeiten/andre.htm>
15. <http://www.qigongforum.at/meridiansystem-und-dantien/>
16. <https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/menstruationsbeschwerden>
17. <https://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/11-tipps-regel-zyklus/>
18. <https://www.netdokter.at/sex/verhuetung/pille-5460>
19. <https://www.onmeda.de/symptome/schmierblutung.html>
20. <https://qigongkoeln.blogspot.com/2018/11/das-untere-dantian-im-qigong.html>
21. **Ploberger Florian (2017):** „Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin.“, 4. Auflage

Bildquellen:

Abb. 1 Wikipedia

Abb. 2 Wikipedia

Abb. 3 <https://musculoskeletalkey.com/physiology-and-pathology-of-fertility-and-reproduction-from-the-tcm-perspective>

Abb. 4 <https://shaolin.org/general-2/cosmic-breathing/cosmic-breathing10.html>

Abb. 5 Focks Akupunktur, aus: http://www.sacam.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/pdf/Skripte_Grundlagen_HS_2013/10_Leitbahnen.pdf, Dr. med. Guido Ramper

Abb. 6 <https://de.wikipedia.org/wiki/Menstruationszyklus>, Thomas Steiner

Abb. 7 https://jens-heitmueller.de/wp-content/uploads/2018/10/zyklusphasen_450.jpg