

von Manuela Kloibhofer

Shiatsu & Menstruationsbeschwerden

Am Menstruationszyklus beteiligte Organe

„If good Qi is inside your body, no evil can catch you.“

Xiaolan Zhao

Ein gesunder weiblicher Unterleib ist warm, gut durchblutet und die Eierstöcke und Eileiter sind frei und unverschleimt. Energetisch wird die Gebärmutter vor allem vom Nieren-, Leber- und Milz-Qi reguliert.

Nieren

Für die Nieren, die unsere Essenz Jing speichern und die Energie für Sexualität und Sexualorgane zur Verfügung stellen, ist Kälte der größte Feind. Sind die Nieren geschwächt, können sie nicht genug Essenz zur Verfügung stellen, um den Uterus mit Qi und Blut zu versorgen.

Milz

Unsere Milz hingegen verträgt Feuchtigkeit gar nicht gut. Sie ist u.a. dafür zuständig, unsere Nahrung in Blut und Qi zu verwandeln, das Blut in seinen Bahnen und die Organe an ihrem Platz zu halten. Durch Umwelteinflüsse wie kaltes, feuchtes Klima, ungünstige Ernährung mit einem Zuviel an kalten und schleimfördernden Nahrungsmitteln, Stress und Vernachlässigung der Weiblichkeit entstehen Kälte und Feuchtigkeit. Erkalten unsere Nieren, können sie im Unterleib nicht mehr für genügend Wärme sorgen. Der Milz wird ebenfalls nicht mehr genügend eingeheizt, sie wird überarbeitet und träge. Der Unterleib wird im wahrsten Sinne des Wortes kalt und verschleimt. Typische Beschwerdebilder von Kälte und Feuchtigkeit sind klumpige, dunkle Menstruation, Abneigung gegen Kälte, Zysten, Libidoverlust und Unfruchtbarkeit. Ist die Milz besonders stark beeinträchtigt oder die Nieren leer, funktioniert die

Blutproduktion nicht mehr ausreichend und es kommt zum Blut-Mangel. Dies äußert sich in spärlichen, hellen Blutungen bis hin zum völligen Ausbleiben der Menstruation. Ein vorübergehender Qi- und Blut-Mangel während der Dauer der Blutung ist aber ganz normal und der Grund für eine gesteigerte Verletzbarkeit durch äußerer pathogene Faktoren.

Leber

Eine Qi- oder Blut-Stagnation hingegen betrifft meist das Holzelement (Leber und Galle), vor allem den Lebermeridian. Geht es uns mal nicht so gut, ist eine Laus über unsere Leber gelaufen und uns kommt mit der Wut auch gleich die Galle hoch. Außerdem speichert die Leber das Blut, ist für den freien Blut- und Energiefluss zuständig und versorgt die Gebärmutter mit Blut. Sie verträgt Starrheit und Eingeengtsein gar nicht. Leben wir nun unsere Kreativität und unsere Träume nicht, haben wir weder körperlichen noch geistigen Freiraum und schlucken wir Galle und Wut hinunter, anstatt auch unserer gesunden Aggression Ausdruck zu verleihen, wird unser Holzelement spröde und steif. Blut und Energie können nicht mehr frei fließen, es kommt zum typischen prämenstruellen Stau mit Völlegefühl, Brustspannen, Druck im Kopf und emotionalen Achterbahnfahrten. Die Nieren und Leber sind übrigens laut TCM für unseren Hormonhaushalt zuständig.

Diagnose

Für uns Shiatsu-Praktiker*innen spielen die Farbe und Beschaffenheit des Blutes eine große Rolle. Sie liefern

wichtige diagnostische Hinweise über die energetische Situation des Gesamtorganismus. Klumpiges Blut, sogenannte Blutkoageln, sind ein deutliches Zeichen einer Blutstagnation.

Dunkles, schwarzes Blut lässt auf Kälte, also einen Mangel an Yang, schließen. Leuchtend rotes Blut spricht für Bluthitze.

In hormonelle Zusammenhänge übersetzt spricht eine dunkle, dickflüssige Blutung für einen erhöhten Östrogenspiegel, während hellrotes oder rosafarbenes Blut ein Zeichen für einen zu niedrigen Östrogenspiegel ist. Ersteres kommt meist bei einem übermäßigen Schleimhautaufbau vor und letzteres geht oft mit zu wenig Regeneration, Schlaf, ungesunder Ernährung und Genuss- und Suchtmitteln einher.

Gesundes Menstruationsblut ist laut TCM von einem kräftigen Mittel- bis Dunkelrot geprägt, das zum Ende der Blutung etwas heller oder dunkler werden kann. Es ist klumpenfrei, geruchlos und weder zu wässrig noch zu schleimig und frei von Schmierblutungen zu Beginn oder zum Ende.

Beschwerden und Behandlungsansätze

„Was ich durch meine Sprache verberge, erzählt mein Körper.“ – Roland Barthes –

Durch den ganzheitlichen Therapieansatz von Shiatsu ist diese Behandlungsform eine ideale Begleitung und Unterstützung bei Zyklusbeschwerden.

Eine weitere wichtige Rolle spielen Tipps zur Ernährung, Bewegung, als auch die Hausapotheke mittels derer viele Beschwerden gelindert werden können.

Mittelschmerz

Der sogenannte „Mittelschmerz“ ist der zusammenfassende Ausdruck für Schmerzen, die rund um den Eisprung stattfinden, also um den 14. Zyklustag, wenn man von einem genormten 28-Tage-Zyklus ausgeht. Für die TCM wird der Mittelschmerz durch eine Energieblockade verursacht. Diese kann vor allem im Lebermeridian oder Konzeptionsgefäß auftreten, welche sich beide für die Behandlung anbieten.

Ausbleibender Eisprung

Die TCM erklärt das Ausbleiben des Eisprungs dadurch, dass dem jungen Yang in der Zyklusmitte das Feuer fehlt. Der Unterleib ist einfach zu kalt, was an einer Nieren- oder Milz-Schwäche, verursacht durch Kälte erzeugende Nahrungsmittel, Stress, etc. liegen kann. Wärme ist hier eine wichtige Therapie, d.h. viel Moxen, am besten am Unterbauch während der gesamten Shiatsueinheit einen Moxakasten aufsetzen.

PMS

Prämenstruelles Syndrom ist der Überbegriff für ein Sammelsurium an körperlichen und psychischen Beschwerden, die zwischen Eisprung und Menstruation auftreten. Wichtig ist das zyklusbedingte Auftreten der Beschwerden, so wird das PMS durch den Zeitraum, in dem es auftritt, definiert und nicht durch die Symptome.

Das westliche Krankheitsbild PMS lässt sich in der TCM meist mit einer Leber-Qi-Stagnation erklären. Da die Leber laut TCM für den freien Fluss von Qi zuständig ist und die „Mutter der Emotionen ist“, ist gerade sie anfällig für Blockaden aufgrund von emotionalen Spannungen und Verdrängungen. Interessant ist hier auch, dass der Lebermeridian einen internen Verlauf über die Brüste aufweist, was die typischen prämenstruellen Spannungszustände der Brüste erklärt. Prämenstruelles Kopfweh und Migräne verlaufen oft exakt am Gallenmeridian. Viele Frauen beschreiben diesen Zustand so, als ob sie kurz vorm Platzen wären. Steht weniger das allgemeine Spannungsgefühl im Vordergrund, sondern herrschen Antriebsschwäche, Resignation, Traurigkeit, Depression und Gefühle von Überforderung vor, kann es sich um eine allgemeine Qi- oder Blutschwäche handeln.

Dysmenorrhoe

Unter Dysmenorrhoe versteht man eine schmerzhafte Menstruation. In der TCM sind Schmerzen immer Ausdruck eines Ungleichgewichts beziehungsweise einer Blockade im Energie- oder Blutfluss. Sie können daher rühren, dass ähnlich wie beim PMS die Leberenergie gestaut ist und dadurch das Blut nicht in Bewegung kommt und nicht freigesetzt werden kann. Hier steht somit vor allem ein bewegender Behandlungsansatz im Vordergrund.

Mögliche Tsubos sind Le 3, 5, 6, Ga 30, Di 4.

Auch Nierenschwäche und Kälte im Unterleib kann wie ein Schock oder Trauma das Blut zum Stocken bringen, also Blutstagnation verursachen. Das dickflüssige, klumpige, oft fast schwarze Blut kann dann nur unter starken Schmerzen abgehen. Feuchtigkeit belastet unsere Milz, sie wird träge und kann den Uterus nicht mehr gut mit Qi, Blut und Nährstoffen versorgen. Er wird weniger durchblutet, kalt und das Blut kommt abermals ins Stocken. Herrscht überhaupt ein Blut-Mangel, wird ebenfalls der schmerzfreie Blutfluss erschwert. Werden die Beschwerden mit den Jahren immer stärker, ist das ein Zeichen, dass sich das Ungleichgewicht tiefer in den Körper verlagert hat, – aus der Qi-Stagnation ist eine Blutstagnation geworden. Zusätzlich zum Be-



wegen und Freisetzen sollte die Milz gestärkt werden (inkl. Ernährungstipps) und viel Zeit und Energie in die Nieren investiert werden.

Hypomenorrhoe

Unter Hypomenorrhoe versteht man eine zu schwache Blutung, die aufgrund eines zu geringen Gebärmutter-schleimhautaufbaus entsteht. Die Blutung ist laut Definition zu schwach, wenn frau nur Slipeinlagen benötigt. Dies wiederum kann bedingt sein durch einen zu niedrigen Östrogenspiegel oder hormonelle Verhütungsmittel und Therapien. Auch Rauchen, Untergewicht, Essstörungen, andere Erkrankungen wie Schilddrüsenprobleme oder allgemein zuwenig Qi, Blut und Essenz oder eine Schwäche der Milz- oder Nierenenergie können zu einer Hypomenorrhoe führen. Bei Blut-Mangel bieten sich folgende Tsubos an: Ren 4 nährt das Blut und stärkt den Uterus, Le 8, Ma 36 und Mi 6 nähren das Blut und stärken die Leber, Bl 20 und Bl 23 nähren das Blut.

Hypermenorrhoe

Bei der Hypermenorrhoe handelt es sich hingegen um eine zu starke Blutung mit einem Blutverlust von mehr als 80 Millilitern, was einem Richtwert von mehr als

5 Binden oder Tampons pro Tag oder wenn diese öfters als alle 2 Stunden gewechselt müssen, entspricht. In der Praxis merkt frau einen zu großen Blutverlust aber recht schnell an Schwäche- und Kreislaufsymptomen. Gerade bei starken Blutungen kann es zur Bildung von unterschiedlich großen Blutklumpen kommen, die wiederum meist mit Schmerzen verbunden sind. Die TCM sieht als Grundursache von zu starken Blutungen eine Ansammlung von Hitze im Blut, wodurch der Körper die Kontrolle über das Blut verliert. Oder die Milz ist zu schwach, um das Blut in den Gefäßen halten zu können. Bei einer Blut-Hitze herrschen meist Unruhe, Schlaflosigkeit, Erregbarkeit, Hitzeintoleranz, trockener Mund, etc. vor, während bei einer Milz-Schwäche Blähungen, breiiger Stuhl, schwere Beine, Trägheit, Neigung zu blauen Flecken, Ausfluss, zuviel Grübeln und Konzentrationsmangel auftreten können. Bei sehr starken Regelblutungen sollte die Milz gestärkt werden, Mi 8 sowie Salzkompresen und Salzmoxa auf Ren 8 helfen die Blutung zu stoppen.

Amenorrhoe

Bei der Amenorrhoe kommt es zum Ausbleiben der Monatsblutung. Der Schock „geht uns an die Nieren“ und „lässt uns erstarren“, wie der Volksmund weiß.

Hier stecken große Weisheiten verborgen, denn laut TCM speichern die Nieren unsere Lebensessenz, die auch für die Menstruation benötigt wird. Wenn uns ein bestimmtes Ereignis an die Nieren geht, werden die Nieren kalt und hart, verlieren Essenz und somit steht nicht mehr genug für die Menstruation zur Verfügung. Der Körper schaltet auf Notfallmodus und die Regelblutung bleibt aus. Spannenderweise gibt es sogar in der westlichen Medizin den Terminus der „Schockniere“, wenn diese aufgrund eines Schockgeschehens versagt. Ebenso kann uns bei einem Trauma das „Blut in den Adern gefrieren“, mit den Worten von Shiatsu kommt es zu Blutstagnation und kein Menstruationsblut fließt mehr.

Im Vordergrund der Behandlung steht auch hier die Niere: langer, tiefer Druck, Aufbau von Sicherheit und viel Nierenampuku, Moxakasten oder Ingwerkompressen auf die Nieren. Folgende Tsubos können zum Einsatz kommen: Ren 6 bewegt das Qi im Unterbauch, Mi 9, Mi 6 und BI 22 lösen Nässe auf.

Oligomenorrhoe

Unter einer Oligomenorrhoe versteht man eine zu seltene Menstruation, wenn die Zyklusdauer mehr als 35 Tage, aber maximal 90 Tage beträgt. Die häufigsten Gründe sind Essstörungen, das Polyzystische Ovarialsyndrom, Leistungssport, Schilddrüsen- und Nebennierenstörungen und ein erhöhter Prolaktinspiegel. Veganerinnen tendieren allgemein eher zur Oligomenorrhoe und tieferer Körpertemperatur, was grundsätzlich kein Problem darstellt, aber beim Kinderwunsch problematisch werden könnte. Nach Absetzen der Pille kommt es ebenfalls oft zu langen Zyklen. Hier sollte vor allem die Ausleitung der Hormone durch viel Leber- und Gallenbehandlung im Vordergrund stehen. In der TCM sind lange Zyklen über 32 Tage meist ein Hinweis auf Kälte, Qi-Stagnation oder Blutmangel. Tsubos bei Blut-Mangel sind Lu 7 und Ni 6, welche beide den Zyklus regulieren und Yin und Blut nähren. Ren 4 nährt das Blut und stärkt die Gebärmutter (Moxa). Ni 13 stärkt den Uterus, Le 8, Ma 36 und Mi 6 tonisieren Qi und Blut, BI 20 und BI 23 nähren das Blut.

Polymenorrhoe

Von einer Polymenorrhoe spricht man, wenn der Zyklus kürzer als 24 Tage dauert. Es kann sein, dass die erste oder zweite Zyklushälfte verkürzt ist, der Eisprung verfrüht oder gar nicht stattfindet oder eine Gelbkörperinsuffizienz vorliegt, also zuwenig Progesteron gebildet wird. Ein recht kurzer Zyklus kann laut TCM für Hitze im System oder Qi-Mangel sprechen.

Das geschwächte Qi von Milz oder Niere kann das Blut nicht in den Bahnen halten oder Blut-Hitze drängt das Blut aus den Gefäßen.

Tsubos bei Milz-Qi-Mangel sind: Ma 36, Mi 6, Ren 12 und BI 20 stärken die Milz und heben das Qi. Du Mai 20 hebt das Qi. Ren 4 tonisiert den Uterus und festigt Ren und Chong Mai. Ren 6 tonisiert und hebt das Qi. Ni 3, Ni 7 und BI 23 tonisieren die Niere.

Tsubos bei Blut-Hitze und stagniertem Leber-Qi: Di 11, Mi 10 und BI 17 beseitigen Hitze und kühlen das Blut. Mi 6 reguliert die Menstruation und kühlt das Blut. Le 2 leitet Leber-Feuer aus und unterstützt damit das Kühlen des Blutes. Die Kombination aus Le 3 und Ni 2 kühlt das Blut. Mi 8 beendet Gebärmutterblutungen, Le 14 beruhigt die Leber.

Rhythmusbeschwerden & Unregelmäßigkeit

In der Realität ist es nun oft so, dass sich kurze und lange Zyklen abwechseln, beziehungsweise dass der weibliche Zyklus alles andere als einen regelmäßigen Rhythmus verfolgt. Die Unregelmäßigkeit geht meist mit ausbleibenden Eisprünge einher. Vor einer Therapie sollte immer zuerst geklärt werden, ob wirklich kein Eisprung stattfindet oder ob der Grund an anderer Stelle zu suchen ist. Ein erhöhter Prolaktinspiegel sowie eine Schilddrüsenunterfunktion können auch dahinter stecken. Oft geht der unregelmäßige Zyklus aber auch mit einem unregelmäßigen Leben einher oder mit einer Leber-Qi-Stagnation. In späterem Alter kann er auch Hinweis auf eine sich anbahnende Menopause sein.

Fazit

Hat eine Frau nun aber wirklich gleich eine „Zyklus-anomalie“ wenn sie in eine der oben genannten, relativ willkürlichen und selten wirklich einheitlich festgelegten Kategorien fällt? Ist jeder aus der Reihe tanzende Zyklus pathologisch? Ist sie abnormal, weil durch einen Trauerfall ihre Menstruation ausbleibt? So einfach wird nun doch nicht aus dem Zyklus der Frau etwas Krankhaftes. In allererster Linie ist jede Frau die beste Expertin für ihren eigenen Körper und für ihren eigenen Menstruationszyklus. Hört sie auf die Signale ihres Körpers, spürt sie selbst am besten, ob ihr Zyklus eine Regulierung von außen benötigt.

Mit ein bisschen Zyklusbeobachtung und Temperaturmessung lässt sich recht einfach selbst herausfinden, wie es um den eigenen Zyklus bestellt ist. Die Frau wird auf wieder eigenverantwortlich für ihren Körper und ihre Zyklusgesundheit und unabhängig von Normen. Sie kann selbst herausfinden, ob eine bestimmte

Therapie für sie überhaupt angebracht ist oder ob ihr Zyklus völlig gesund funktioniert. Sie wird wieder eigen-mächtig in ihrem Körperempfinden und kann ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen.

So lernt sie auch, Schmerz und Beschwerden rund um die Menstruation besser einzuschätzen und dass sie nicht einfach so hingegenommen werden müssen. Denn sie sind leider zwar häufig aber müssen nicht sein. Sie stehen nie für sich alleine und sind immer im Kontext der allgemeinen körperlichen Kondition zu sehen. Unser Unterleib existiert nicht wie eine Insel losgelöst vom restlichen Körper, sondern ist durch viele feine Rückkoppelungsmechanismen mit anderen Körperbereichen verbunden. In der ganzheitlichen Körperarbeit wird sowie so nie ein Körperteil isoliert betrachtet, sondern immer der Gesamtorganismus gemeinsam mit Geist und Seele als Einheit behandelt. Somit können wir Regelbeschwerden als Warnsignal unseres Organismus sowie als Indikator für unseren körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitszustand sehen. Lauschen wir in weiterer Folge auch noch ihren Nachrichten, können wir vielleicht ihre Bedeutungen entschlüsseln.

Dies und noch viel mehr zum Thema alternative Heilmethoden bei Menstruationsbeschwerden finden sich im Buch „Frauenblut – dein Ratgeber für die Menstruation“, erschienen im Herbig Verlag 2021.

Manuela Kloibhofer
ist Shiatsu Praktikerin
und Qualified Senior Teacher

