

Fachbereichsarbeit aus chinesischer Diätetik

Kurs 2004-2005

Kursort: BACOPASchiedlberg

Einfluss der Ernährung auf die weibliche Sexualität

Betreuer: Schauer Claudia

Vorgelegt von: SCHAHPAR, Sabine

Oktober 2005

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG:.....	4
2. WEIBLICHE SEXUALITÄT AUS DER SICHT DES TAOISMUS:.....	4
2.1. Yin und Yang in Bezug zur Sexualität:	4
2.2. Yin - das weibliche Prinzip	5
2.3. Das Tao:	6
2.4. Tao der Sexualität:.....	6
2.5. Tan Tien:	7
2.6. Die 3 Schätze:.....	7
2.7. Energiemuster weiblichen Sexualität- yin oder yang betonte Sexualität:	8
3. DIE 5 ELEMENTE: EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF GESUNDHEIT UND SEXUALITÄT:.....	9
3.1. Einleitung:.....	9
3.2. Erde - die Kraft der Mitte:.....	10
3.2.1. Milz Leere:	10
3.2.2. Milz leidet unter Nässe:.....	12
3.3. Nieren – Die Kraft aus der Tiefe:	15
3.3.1. Nieren Leere:	15
3.3.2. Blut Yin – oder Substanzaufbau:	17
3.3.3. Yang-Aufbau:	19
3.3.4. Überhitzung:	22
3.4. Das Holzelement:.....	22
3.4.1. Le Stagnation:.....	22
3.4.2. Leberhitze- Leberfeuer:.....	24
3.4.3. Nässe und Hitze in der Leber:	25
3.4.4. Leber Blut Mangel:	27
3.5. Das Feuerelement:	28
3.5.1. Herzfülle - Hitze im Herzen:	29
3.5.2. Herzleere: Herzblut- Leere	30
4. SEXUALZENTREN	31
4.1. Ming Meng – Tor des Lebens:	32
4.2. Brüste:	32
4.3. Gebärmutter – Uterus – Bao Gong:	32
4.3.1. Mögliche Krankheitsursachen der Gebärmutter:	33
4.3.2. Kraut für Gebärmutter und Eierstöcke:	34
4.3.3. Heilung durch Yoga:	34
4.3.4. Zur Anregung der Fruchtbarkeit:.....	35
4.4. Das Perineum – Tor zwischen Leben und Tod:	35
5. SONDERMERIDIANE:.....	36
5.1. Chong Mai (Meer des Blutes):	36
5.2. Ren Mai (See Yin):.....	36
5.3. Du Mai (Lenkergesäß – See Yang):.....	36
5.4. Dai Mai und Yin Qiao Mai:	37
6. DAS BLUT:	37
6.1. Funktionen von Blut:	37
6.2. Pathologien von Blut:	37
6.2.1. Blutschwäche oder Blutmangel:.....	38
6.2.2. Bluthitze:	38

6.3. Menstruation:.....	39
6.3.1. Menstruationsmerkmale und ihre pathologische Bedeutung:	39
6.3.3. Empfehlungen:.....	40
7. WICHTIGE ENERGIEPUNKTE BEI FRAUENLEIDEN:.....	41
8. SCHLUSSWORT:.....	42
9. ANHANG:	43
10. LITERATURVERZEICHNIS:	44
11. QUELLENVERZEICHNIS:.....	44
12. EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG ZUR DIPLOMARBEIT.....	44

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die 3 Tan T'ien, (1999). Maitreyi D. Piontek: Das Tao der weiblichen Sexualität, Barth Verlag, Bern, München, Wien, Seite 43

1. EINLEITUNG:

Ich habe mich für das Thema weibliche Sexualität entschieden, weil ich im Laufe einiger Seminare immer wieder unweigerlich mit diesem Thema konfrontiert wurde. Eine selbstbewusste, gesunde Entwicklung vom Mädchen zur Frau kann nur dann stattfinden kann, wenn sie sich mit ihrem Körper und ihrer Sexualität auseinandersetzt, wenn nötig auch versöhnt und anfreundet. Als Mutter von 2 jungen Mädchen, liegt es mir sehr am Herzen, ihnen eine gesunde Beziehung zur Sexualität zu vermitteln. Viele Frauen leben in der Vorstellung, dass Lust und Freude an Sexualität egoistisch seien. Sie erleben sich in der Opferrolle, denn sie haben noch keine eigene sexuelle Identität entwickelt. Also ist es leicht sie zu manipulieren und für selbstsüchtigem Lustgewinn zu missbrauchen. Viel zu viele Frauen werden noch unterdrückt und haben überhaupt keine Rechte wie z.B. die Inderinnen, denen ihre Religion vorschreibt ihren Ehemann wie einen Gott zu verehren, oder die Beschneidung der weiblichen Geschlechtsorgane, die in über 25 Ländern noch Brauch ist. Die Erfüllung der weiblichen Sexualität liegt jedoch nicht einzig und allein darin dem Manne Lust zu bereiten, oder Kinder zu gebären. Deshalb erfordert es von jeder einzelnen Frau ein ständiges Bemühen, sich mit ihren unbewussten Schattenseiten und Tabuzonen der Sexualität auseinander zu setzen, wenn sie ihre tief verankerten Verhaltensmuster verändern will. Angst, Unsicherheit, Eifersucht, mentale Blockaden und Unwissenheit hindern uns Frauen daran, die eigene Sexualität wahrzunehmen und zu entfalten.

Was die Ernährung angeht, so haben Essen und Trinken direkten Einfluss auf die Sexualekraft. Darüber möchte ich nun im Rahmen meiner Arbeit genauer berichten. Beginnend mit einer Betrachtung der weiblichen Sexualität aus der Sicht der Taoisten, der Traditionell chinesischen Medizin, werde ich dann über Nahrungs- und Kräuterempfehlungen schreiben, ergänzt mit einem kleinen Überblick über Sexualzentren, das Blut, heilende Meridianpunkte und die Sondermeridiane.

2. WEIBLICHE SEXUALITÄT AUS DER SICHT DES TAOISMUS:

2.1. Yin und Yang in Bezug zur Sexualität:

„Nach der alten taoistischen Kosmologie teilt sich das Wu Chi – die Totalität, die absolute Offenheit, in 2 Aspekte: Yin und Yang. Jede Lebensform ist ihrem Wesen

nach eine Einheit aus diesen dualistischen Anteilen.“ (Zitat: Piontek Maitreyi D.: Das Tao der weiblichen Sexualität, S.33) Die gegensätzlichen Pole gehören untrennbar zusammen, d.h. das Dunkle kann nur existieren, solange es auch Helligkeit gibt; das Positive nur, solange es das Negative gibt. Das Gleichgewicht zwischen den beiden Polen aufrechtzuerhalten ist das Bestreben der Natur. Genauso verhält es sich mit dem menschlichen Körper, der aus taoistischer Sicht genauso dem Wechselspiel unterworfen ist. Aus der gegenseitigen Abhängigkeit dieser beiden Pole und deren Wechselspiel entsteht Magnetismus. Dieser erzeugt eine Spannung, die den Fluss der Energien aufrechterhält. Stagniert der Fluss, so ist das Gleichgewicht gestört und Disharmonie entsteht. Es wäre jedoch falsch zu sagen, Yin ist gleich Frau, oder Yang ist gleich Mann. Es gibt Frauen mit starken Yang-Anteilen und Männer mit einer starken Yin-Betonung.

Folgende Liste enthält eine Auswahl von Gegensätzen, die im Umgang mit der Sexualität eine Rolle spielen und ist natürlich noch erweiterbar.

Yin: Weiblich, Wasser, Nacht, Erde, Östrogen, Materie, Intuition, Gefühle, Weisheit, Ruhe, Entspannung, Tiefpunkt, sanft, passiv, kalt, aufnehmend, sein, Hingabe, schwach

Yang: männlich, Feuer, Tag, Himmel, Testosteron, Energie, Logik, Verstand, Wissen, Bewegung, Erregung, Höhepunkt, heftig, aktiv, warm, erzeugend, tun, Kontrolle, stark

2.2. Yin - das weibliche Prinzip

Das weibliche Prinzip wird mit den Tiefen des Unbewussten in Verbindung gebracht und gilt als geheimnisvoll. Um die Yin-Qualität im Tao zu symbolisieren, werden die Eigenheiten des Wassers benutzt. Es ist formlos, nimmt Bilder, Gefühle und Gedanken in sich auf, ist anpassungsfähig, strebt nach unten, ruht im tiefsten Punkt und ist grenzenlos. Die Stärke liegt in seiner Weichheit und Beständigkeit. Da der weibliche Körper dem Yin Prinzip unterliegt, ist es wichtig für uns Frauen die kostbaren Yin-Anteile zu nähren, zu entwickeln und zu bewahren. Jedoch werden in unserer Gesellschaft noch zu stark die Yang-Qualitäten überbetont. Verstand, Logik und männliche Wertvorstellungen dominieren und prägen die Bereiche Gesundheit, Sexualität und Lebensgestaltung. Diese männlichen Modellen sind jedoch nicht auf weibliche Probleme abgestimmt. Deshalb sollten Frauen genügend Selbstvertrauen

entwickeln, um selbst entscheiden zu können, welches Gesundheitsprogramm, Therapieform oder Ernährungsstil ihnen gut tun.

2.3. Das Tao:

„Das chinesische Schriftzeichen „Tao“ steht für Ursprung, Wahrheit, höheres geistiges Prinzip, Weg, Reisender, Ziel, Sein. Es steht für eine Lebensausrichtung, die bestrebt ist, das menschliche Leben und somit auch die Sexualität in Einklang mit dem Kosmos, der Natur und dem persönlichen Umfeld zu bringen.“ (Zitat: Piontek Maitreyi D.: Das Tao der weiblichen Sexualität, S.24)

Es könnte jedoch nun den Anschein erwecken, dass die Stellung und Wertschätzung der Frau in China besonders gut gewesen ist. Der Schein trügt, denn früher waren junge kinderlose Mädchen im Tao Mittel zum Zweck, denn Menstruationsblut und die Sexualekrete der Frau galten als lebensspendende Yin-Säfte. Taoisten gingen davon aus, dass der Saft aus dem geheimnisvollen Tor der Frau ihnen zu Unsterblichkeit oder zumindest zu einem gesunden und langen Leben verhelfe. Heutzutage jedoch sollte keine Frau mehr eine dienende, minderwertige Rolle einnehmen. Sexualität ist immer Ausdruck der persönlichen Lebensgestaltung und der Beziehungen. Diese sollten nach dem Tao der weiblichen Sexualität von Klarheit, Lust und Freude bestimmt sein. Es gab sicher auch früher schon viele weise Frauen, die das Tao realisierten, waren jedoch aufgrund ihrer minderwertigen, sozialen Stellung oder mangelnden Ausbildung nicht in der Lage, ihre Erfahrungen in einer schriftlichen Tradition weiterzugeben.

2.4. Tao der Sexualität:

Die Taoisten unterscheiden 2 Arten von Sexualität: die menschliche und die göttliche. Die göttliche führt über die Selbstheilung zu Langlebigkeit und schließlich zu Unsterblichkeit. Die menschliche Sexualität ist geprägt durch den Samenerguss und die Menstruation, führt zu Energieverlust, Krankheit und endet schließlich mit dem Tod. (Zitat: Piontek Maitreyi D.: Das Tao der weiblichen Sexualität, S.29)

Da die Sexualkraft im Tao als Grundlage für körperliche und geistige Gesundheit sowie Kreativität gilt, ist es wichtig sie von körperlichen, emotionalen und mentalen Abhängigkeiten und Belastungen zu befreien. Das große Geheimnis besteht darin, die Sexualkraft zu bewahren. D.h. sie nicht nach außen fließen zu lassen, sondern im Körper zu behalten, denn sie vermag das Gehirn, die inneren Organe und die Drüsen zu nähren und zu stärken. So wird der Körper belebt und mit Lebenskraft

aufgefüllt. Taoisten entwickelten Praktiken, die dazu dienten, durch das zweiseitige Liebespiel noch mehr Kräfte zu erzeugen. Männer üben sich darin, die Samenkraft im Körper zu halten und nicht zu ejakulieren, was voraussetzt, dass man den Orgasmus vom Samenerguss trennen kann. Frauen verlieren ihre Sexualkraft nicht unbedingt durch aktiven Sex, denn die Essenz weiblicher Sexualität wird im Ei gespeichert. Sie verlieren jedoch einen großen Teil ihrer Energie durch Menstruation, Geburt und durch schwache Beckenbodenmuskulatur was dazu führt, dass die Sexualkraft aus dem Körper zur Erde hinab fließt.

Die meisten Menschen brauchen einen anderen Menschen um in Kontakt mit der eigenen Sexualkraft zu kommen und selbst dann findet die Sexualität überwiegend außen statt. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass sie eine ständig in ihrem Körper vorhandene Energiequelle ist, die jederzeit zur Verfügung steht, d.h. auch ohne äußere Stimulation.

2.5. Tan T'ien:

Lenkt man die Aufmerksamkeit nach innen, in die Mitte, um dort ein Energiefeld aufzubauen, so ist dies im Tao ein Schritt in Richtung Selbstheilung. In der Mitte wird es möglich, Kopf, Gefühle und Körper zu einem Ganzen zu verschmelzen. Die 3 großen Energiezentren werden auf chinesischesch „Tan T'ien“ genannt. (Siehe Abb.1)

Der untere Tan T'ien liegt unterhalb des Nabels in der Mitte des Bauchraumes. Dieses Kraftfeld positiv aufzuladen und dort Energien zu speichern stellt das Fundament der Selbstheilung für Frauen darstellt. Hilfreiche Übungen dazu fand ich in dem Buch „das Tao der weiblichen Sexualität“. Auf diese Übungen einzugehen, würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Auch viele Qi Gong Übungen nähren dieses Kraftfeld. Was „die Mitte stärken“ in Hinsicht des Themas Ernährung angeht, werde ich im Laufe meiner Arbeit noch behandeln. Der mittlere Tan T'ien befindet sich in der Herzgegend, und der Obere liegt im Kopf. Energien hier zu speichern kann sehr gefährlich sein und negative Auswirkungen auf Körper und Psyche haben.

2.6. Die 3 Schätze:

ESSENZ (Jing Qi), Lebenskraft (Qi) sowie Geist und Spiritualität (Shen) werden als die 3 Schätze bezeichnet und sind das taoistische Geheimrezept für den Umgang mit der Sexualenergie . Sie beschreiben den Weg der Transformation von der

grobstofflichen Essenz bis zur höchsten Seinsebene. Welche Bedeutung haben diese 3 Substanzen für uns?

Essenz: ist die feinstoffliche Grundlage der Sexualenergie (Eizelle, Spermien, Embryo) und wird hauptsächlich in den Nieren gespeichert ist. Vergleichbar mit einer Batterie stellt sie das energetische Reservoir des Körpers dar. Ausgeschöpft, und mit der Zeit geleert, wird sie durch die Menstruation, Geburten und den Samenerguss. Die für die Produktion von Eizellen und Samen erforderlichen Stoffe bezieht der Körper vor allem aus den Nieren. Jedoch auch andere Organe, Drüsen, das Gehirn und die Knochen werden für die Fortpflanzung angezapft. Das erste Geheimnis ist also, die Essenz im Körper zu bewahren und zu vermehren.

Lebenskraft (Qi): Der zweite Schatz ist die Kunst, den Körper und die Energie zu verfeinern, zu reinigen und von negativen Emotionen zu befreien, denn durch ein Mehr an Energie verstärken sich nicht nur die positiven, sondern auch die negativen Emotionen.

Geist (Shen): Vorstellungen, Phantasien, Träume, Erinnerungen, Verhaltensmuster prägen unsere Sexualität und schränken sie ein. Das dritte Geheimnis also besteht darin, den Geist von verwirrten Gedanken zu reinigen. Ist er klar und offen, so kann er eine Verbindung mit einem höheren Bewusstseinszustand eingehen.

Hilfreiche Übungen werden in den Büchern „das Tao der Sexualität“ oder „das Tao der Frau“ von Maitreyi D. Piontek angegeben. Da ich mich im Rahmen meiner Arbeit jedoch auf das Thema Ernährung stütze, möchte ich nicht näher darauf eingehen.

2.7. Energiemuster weiblichen Sexualität- yin oder yang betonte Sexualität:

Yin, die Quelle der weiblichen Sexualität, liegt im Innersten der Frau. Sie entspringt der Stille und ist in der Tiefe verwurzelt. Die weiblichen Geschlechtsorgane sind im Inneren des Schoßes eingebettet im Gegensatz zu den männlichen. Der Embryo reift an einem geschützten Platz. Die biologische Aufgabe des weiblichen Körpers ist es sich zu öffnen, und die männliche Samenzelle aufzunehmen. Innen stark und außen schwach, Offenheit, Hingabe und Empfänglichkeit entsprechen dem weiblichen (Yin) Prinzip. Erst durch den Kontakt mit ihrer inneren Stärke, können viele Frauen Sinnlichkeit zulassen und genießen. Bei yin-betonter Sexualität handelt es sich also um Sexualität, die vom Wasser beherrscht wird und sehr gefühlsbetont, tief, sanft, ruhig, entspannend und heilend ist.

„Außen stark und innen schwach“ entspricht dem Yang-Prinzip. Yang-betonte Sexualität wird vom Feuer beherrscht und ist intensiv, höhepunktorientiert, heftig, erregend und spannend. Sie ist außenorientiert, und Frauen empfinden dies als nicht nährend und heilend, denn das Yang bleibt an der Oberfläche.

Will sie tiefe sexuelle Erfüllung empfinden, gilt es, die Yang Kräfte mittels der Yin Wurzeln in die Tiefe zu leiten. Erst die Vereinigung der Beiden ergibt ein Ganzes.

3. DIE 5 ELEMENTE: EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF GESUNDHEIT UND SEXUALITÄT:

Die Theorie der 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser hilft neben dem Dualitätsgesetz von Yin und Yang, den Körper besser zu verstehen.

Ich möchte nun anschließend die Grundsubstanzen des Körpers sowie die inneren Organe und ihre Entsprechungen betrachten, unter Berücksichtigung der Aspekte im Zusammenhang mit der Sexualität.

3.1. Einleitung:

Da Geschmack (süß, sauer, scharf, bitter, salzig), Farben, thermische Einflüsse gezielt auf Organe und Körperfunktionen einwirken, haben Essstörungen oder schlechte Ess- und Trinkgewohnheiten auch direkte Folgen für die Sexualkraft.

Je natürlicher die Nahrung umso besser für den Körper. Hormone, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel stiften im Körper Verwirrung und stellen eine zusätzliche Belastung dar. Der Organismus weiß nicht wie er die unnatürlichen Substanzen verarbeiten soll und so bleiben sie irgendwo im Körper liegen, im Darm, an den Gelenken, im Gewebe, in den Knochen, Organen usw. Dieser chronische Vergiftungszustand kann unberechenbare emotionale Reaktionen, gerade im sexuellen Bereich, auslösen.

Der thermischen Wirkung nach werden sämtliche Nahrungsmittel den Bereichen kalt, erfrischend, neutral, warm und heiß zugeordnet. Viele Frauen orientieren sich an den Modezeitschriften, bestellen gerne Salatteller, Mineralwasser, kalorienbewusste Ernährung, von denen viele eine kühlende Wirkung haben. Diese Frauen frieren ständig und brauchen lange, bis sich ihre Sexualenergie erregt, falls überhaupt.

Je stärker jedoch Yin als die körperliche Substanz und Energieträger ist, desto mehr Yang kann es in sich aufnehmen. Frauen unterliegen ja dem Yin Prinzip und sind von Natur aus rundlicher als Männer. Leider kämpfen viel Frauen gegen ihre natürlichen

Rundungen an. Das yang-betonte Schönheitsideal „lang und dünn“ verwirklicht sich immer auf Kosten der Weiblichkeit. Natürliche Rundungen bedeuten jedoch nicht Übergewicht, denn dieses ist Ausdruck von Unausgewogenheit. z.B. durch Mangel an Bewegung, yang-betonten Sex oder schlechten Essgewohnheiten. Weibliche Sexualität hängt nicht von äußeren Schönheitsidealen ab, sondern von Lebendigkeit, Vitalität und Lebenslust. Die Kunst ist es also, Nahrungsmittel so auszuwählen, dass die weiblichen Anteile gestärkt und bewahrt werden. Also ist richtiges Essen der erste Schritt zu einer lustvolleren Sexualität.

3.2. Erde - die Kraft der Mitte:

In der Mitte zu ruhen ist für die Gesunderhaltung des weiblichen Körpers wesentlich. Eine starke Erde ermöglicht es, die Sexualität aus der Mitte zu leben. Menschen mit einer schwachen Mitte können leicht manipuliert werden. Milz und Magen, die Organe der Mitte, der Erde, haben die Funktion, die Nahrungsmittel aufzunehmen und in Säfte und Blut umzuwandeln, um so den ganzen Organismus zu nähren. Weiters hält die Milz das Blut in den Gefäßen, kontrolliert die Muskeln, das Bindegewebe, die Extremitäten und steuert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Leider können Milz und Magen oft aufgrund einer Schwäche ihre Funktion nur ungenügend erfüllen, denn immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden.

3.2.1. Milz Leere:

Symptome: Blähungen, breiiger Stuhl, unverdautes Essen, Durchfall, Verstopfung, Neigung zu blauen Flecken, schwere Beine, Wasseransammlungen in den Beinen, Ausfluss, träger Körper, Senkung von Gebärmutter, Blase und anderen Organen, Hämorrhiden, Unzentriertheit, Konzentrationsmangel, Zerstreutheit, Grübeln, Unsicherheit, Müdigkeit nach dem Essen, Menstruation: Blutung ist heftig am Anfang der Periode und hört dann auf, Schmierblutungen mit hellem, wässrigen Blut können tagelang anhalten, Sexualität: Die Frau ist zu schlapp, um an Sex zu denken.

Mögliche Ursachen: Die Milz muss immer wieder Blut produzieren, um den monatlichen Blutverlust auszugleichen. Diese Leistung führt langfristig häufig zu einer Milzschwäche. Auch ungünstige Essgewohnheiten (unter Stress, zuviel zuwenig Essen, zu einseitiges Essen, unregelmäßiges Essen), Essen direkt aus dem

Kühlschrank, tiefgefrorenes Essen, chemische Zusätze, sowie intensive Denkarbeit, eine feuchte Umgebung und wenn die Frau im Alltag nicht aus ihrer Mitte heraus lebt, schwächen das Erdelement.

Kräuter für Milz-Leere: Bitterorange, Engelwurz, Frauenmantel, gekeimte Gerste, Geranie, Oregano, Salbei, Petersilienwurzel, Rettichsamen, Rosmarin, Süßholz, Thymian, Walnuss, Wermut

Nahrungsmittel zur Stärkung der Milz bei Leere:

Fleisch: Huhn, Hühnerbrühe, Lamm, Rindfleisch, Rindfleischkraftbrühe, Hirsch, Wachteln, Reh, Wildschwein, Pute, Kalb, Gans, Hase, Ei

Fisch: Forelle, Lachs, Thunfisch, Aal, Kabeljau, Barsch, Hering, Karpfen, Makrele, Sardinen, Muscheln, Shrimps

Früchte: süßer Apfel, Aprikose, (chin.) Datteln, Feigen, süße Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Rosinen, rote Trauben, Feige, Mirabellen, Birne, Erdbeere, Stachelbeere

Gemüse: Fenchel, Kohl, Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, glasig gedünstete Zwiebel, Paprika, Rosenkohl, Blumenkohl, Kartoffel, Kohlrabi, Oliven, Rote Rüben, Weißkohl, Champignon, Austerpilze, Shitake

Getreide: Amarant, Hafer, Hirse, Polenta, süßer Reis, Reis, Grünkern, Mais, Dinkel, Buchweizen, Roggen, gekeimte Gerste, Quinoa

Nüsse und Samen: Erdnüsse, Haselnüsse, Pistazien, Sesam, Walnüsse, Esskastanien, Kokosnuss, Kürbiskerne, Mandeln, Adzukibohnen, Erbsen

Süßmittel: Ahornsirup, Gerstenmalz, Naturhonig, Marzipan, Rosinen, Rohrzucker

Gewürze: Anis, Fenchelsamen, Ingwer, Kardamom, Nelke, Petersilie, Thymian, Sternanis, Vanille, Koriander, Oregano, Rosmarin, Thymian, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut, Muskat, Basilikum, Knoblauch, Curcuma, Dill,

Milchprodukte: Schafmilch, Schafkäse; Öle Fette: Kürbisöl, Sojaöl

Meiden: Milchprodukte: besonders Joghurt, Käse, Sauermilch: denn ihre kühlende Wirkung verlangsamt die Verdauung und schwächt unnötig. Weiters handelt es sich hier um Babynahrung, weshalb sie eher eine einschläfernde Wirkung auf die Sexualenergie haben. Rohkost und Vollkornprodukte: diese verbrauchen mehr Energie für die Verdauung als sie dem Körper wieder zuführen können. Sie fühlt sich

eher schlapp und müde als vital und erotisch. Süßigkeiten, Salate, Gurke, Tomaten, Bambussprossen, Pfifferlinge, Bananen, Ananas, Apfelsinen, Kiwi, Wassermelone, Zitrone, kalte, eisgekühlte Getränke, Mineralwasser, kalte Obstsäfte, schwarzer Tee, grüner Tee, Weizentier, Bier, Getreidekaffee, Kaffee, Krabben, Salz, frisches Brot, Püree, Frischkornbrei, (Nüsse, Sesam solange der Stuhl breiig ist)

Heilende Punkte:

MP6 stärkt das Milz Qi, leitet Wasser aus

KG 6 stärkt und hebt das Milz Qi (bei Senkung und Prolaps), bei Erschöpfung

MP1 stärkt die Milzfunktion (gegen Blutungen)

Ma 36 stärkt Qi und Blut, bei körperlich, psychisch geschwächten Menschen

3.2.2. Milz leidet unter Nässe:

Da die Milz auch für die Umwandlung von Flüssigkeit im Körper zuständig ist, können sich bei Frauen auch Feuchtigkeitssymptome zeigen wie: schwere Gliedmaßen, dumpfes Gefühl im Kopf, aufgedunsener Körper am Morgen, Übergewicht, vaginaler Ausfluss, Zahnabdrücke auf der Zunge, geschwollene Zunge, Ödeme, mangelnde Libido, Unfruchtbarkeit, kein Durst, Gleichgültigkeit. Zuviel Feuchtigkeit ist ein weitverbreitetes Übel unserer Gesellschaft und hat nicht unbedingt mit zuviel Flüssigkeitszufuhr zu tun. Vielmehr ist es ein Zeichen von Milz oder auch Nierenschwäche. Es ist zäh, klebt, verstopft die Meridiane, die Kanäle und ist schwer aus dem Körper rauszubekommen. Die zarte weibliche Sexualenergie wird in der Milzfülle ertränkt, und das sexuelle Feuer erlischt. Wichtig ist jetzt ein genauer Ernährungsplan und spezielle Kräuter zu benutzen.

Meiden: Rohkost und Vollkornprodukte, Milchprodukte, Süßigkeiten, Rohkost (Salate, Früchte, Säfte), Bier, kühlende Tees, Vitaminpräparate, Drogen , Pille.

Das ideale Getränk ist Quellwasser, durch Filter aufbereitetes energetisiertes Wasser und warmes Wasser wegen seiner entfeuchtenden Wirkung. Gesundheits- und Kräutertees sind nicht neutral wegen ihrer Wirkstoffe und haben deswegen eine andere Wirkung als reines Wasser auf den Stoffwechsel. 90% der meisten Tees wirken kühlend auf den Körper. (Ausnahme: Ingwer, Kümmel, Fenchel)

Was Alkohol angeht, so gibt es kaum Getränke, die ohne chemische Zusätze sind.

3.2.2.1. Kälte-Nässe bedrängen die Milz

Symptome: Zysten in Gebärmutter und in den Eierstöcken, Völlegefühl, Appetitmangel, Blähungen, Brechreiz, Müdigkeit, Kältegefühl, Depression, Neigung zu Übergewicht, Kandidainfektionen, Unterfunktion der Schilddrüse, Ödembildung, Verlust des Geschmacksinns, wenig Durst, atonische Verstopfung, kalte Extremitäten, trüber Harn; Zunge: evtl. blass, dicker weißer stark feuchter od. klebrig Belag; Puls: schlüpfzig, langsam, Sexualität: keine Lust, Mangel an Libido

Kräuter für Milz-Nässe-Kälte: Basilikum, Engelwurz, Fenchel, Kardamom, Oregano, Salbei, Rosmarin, Kümmel, Sternanis, Ingwer, getr. Mandarinenschale

Nahrungsmittel für Milz-Nässe-Kälte

Fleisch: Lamm, Huhn, Rind, Pute, Kalb, Gans, Schwein,

Fisch: Aal, Kabeljau, Lachs, Muscheln, Shrimps, Barsch, Hering, Karpfen, Makrele
Sardinen, Thunfisch

Obst: Aprikose, Kirsche, Korinthe, Pfirsich, Rosine, Sultanine, Ananas, Dattel, Feige, Mirabelle, Papaya, Pflaume, Weintraube

Gemüse: Fenchel, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Blumenkohl, Kartoffel, Kohlrabi, Karotten, Olive, Rote Beete, Rotkohl, Rüben, Süßkartoffel, Weißkohl, Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Stangenbohnen

Getreide: rösten! Hafer, Buchweizen, Dinkel, Hirse, Reis, Roggen, Gerste

Gewürze: Chili, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Piment, Zimt, Anis, Basilikum, Dill, Curcuma, Essig, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kümmel, Muskat, Nelke, Petersilie, Rosmarin, Sternanis, Thymian, Vanille, Mandarinenschale getr., Oregano, Lorbeerblatt, Majoran, Liebstöckel, Bohnenkraut

Nüsse Samen: Esskastanien, Kokosnuss, Erdnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam

Milchprodukte: Schafmilch, Schafkäse; Öle Fette: Kürbiskernöl, Sojaöl

Getränke: Anistee, Fencheltee, Ingwertee, Kirschsafte, Kümmeltee, Traubensaft

Meiden: Tomaten, Bambussprossen, Gurke, Milchprodukte, Banane, Kiwi, Krabben, Wassermelone, Salz, Zucker, übermäßiger Fleischkonsum, Alkohol, kalte Getränke, frisches Brot

3.2.2.2. Hitze-Nässe bedrängen die Milz:

Symptome: Übelkeit, Brechreiz, Blähungen, Ödembildung, übelriechende Stühle, gelber spärlicher Urin, nässende Dermatosen, Akne, fette Kopfhaut und Schuppen, Durst jedoch kein Trinkbedürfnis, rote geschwollene Lippen, Gewichtszunahme, schwaches Bindegewebe, Ekel vor fetten Speisen, Anusbrennen, Völlegefühl und Schmerzen im Ober- und Unterbauch, Ikterus, Hepatitis, entzündl. Darmerkrankungen, Rhinitis, Sinusitis, Diarrhö; Zunge: evtl. rot od. leicht gerötet, dicker gelber klebrig-schmieriger Belag; Puls: schnell, schlüpfrig

Nahrungsmittel für Milz-Nässe-Hitze:

Fleisch: Gänse, Pute, Kaninchen, Kalb,

Fisch: Barsch, Hering, Karpfen, Makrele, Sardine, Thunfisch

Obst: Ananas, Dattel, Feige, Mirabelle, Papaya, Pflaume, Weintraube, Apfel, Birnen, Erdbeeren, Honigmelone, Mandarine, Mango, Orange, Kiwi, Wassermelone

Getreide: Buchweizen, Dinkel, Hirse, Reis, Mais, Roggen, Gerste, Weizen,

Hülsenfrüchte: dicke Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Stangenbohnen, Kichererbsen, Mungbohnen,

Gemüse: Blumenkohl, Kartoffel, Kohlrabi, Karotten, Olive, Rote Beete, Rotkohl, Süßkartoffel, Weißkohl, Auberginen, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Eisbergsalat, Gurke, Mangold, Radieschen, Rettich, Sellerie, Spinat, Zucchini, Tomaten, Bambussprossen, Endiviensalat, Chicoree, Löwenzahnsalat

Gewürze: Marzipan, Brunnenkresse, Kerbel, Salz, Tausendguldenkraut

Getränke: Kamillentee, Maisbarttee, Früchtetee, Grüntee, Schwarztee, Kaffee ohne Milch, Getreidekaffee mit Kardamom

Milchprodukte: Butter; Öle/Fette: Maisöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

Zubereitungsmethoden: kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen

Teemischung zur Entfeuchtung:

Kümmel, Fenchel, Süßholz, Schafgabe, Pfefferminze

Kräuter gegen Feuchtigkeit und Trägheitsgefühl mit Frieren:

Engelwurz (Wurzel); 10 Std in kaltes Wasser einlegen,

Kräuter zur Harmonisierung und Ausgleich der Mitte:

Süßholzraspel, in Wasser aufkochen und 5 min ziehen lassen.

Heilende Punkte:

MP 9 leitet Nässe aus der unteren Körperhälfte aus, aus den Beinen

MP 6 beseitigt Nässe und stärkt und hebt das Milz Qi

MP 1 stärkt die Milzfunktion

Meiden: Hafer, Fenchel, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Aprikose, Kirsche, Korinthe, Pfirsich, Rosine, Schafmilch-u. Käse, Milchprodukte, Kürbiskernöl, Sojaöl, Lamm, Huhn, Rind, Kabeljau, Lachs, Muscheln, Shrimps, heiß-scharfe, warme Gewürze, Knoblauch, Milchkaffee, Schokolade, Nüsse, Vollkornbrot mit Honig, Rotwein, süßer Alkohol, Ingwertee, Anistee, Fencheltee, Trauben-Kirschsafte, Kümmeltee,

3.3. Nieren – Die Kraft aus der Tiefe:

Wesentlich für die Ernährung der Frau in Zusammenhang mit Sexualität ist auch das Element Wasser, denn die weibliche Sexualität entspringt diesem Element. Die Niere ist das Yin-Organ. Die Yin-Kraft kommt hier am stärksten zum Ausdruck. Die Aufgabe der Nieren besteht darin, Lebenskraft zu speichern, das Jing Qi, die Lebensessenz. Sie sind zuständig für die Fortpflanzung und die Sexualfunktionen. Sie nähren Knochen, Mark und Gehirn und kontrollieren die unteren Körperöffnungen. Die linke Niere gilt als die eigentliche Niere. Sie liefert die materielle Substanz, gilt als die Quelle aller Yin Energien im Körper und stellt die Grundlage des Nieren Yangs da. Die rechte Niere sieht man als Tor zur Vitalität. Das Nieren-Yang, auch Nierenfeuer genannt, stellt die nötige Wärme für die Nierenfunktionen zur Verfügung.

3.3.1. Nieren Leere:

Wichtig: auf einen ruhigen Lebensstil zu achten, richtige Ernährung, genügend Schlaf und Ruhe, Farbe Schwarz stärkt die Nieren.

Typische Symptome: Ausfluss, Osteoporose, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt, Harninkontinenz, Lenden- und Rückenschmerzen, schwache Knie und frieren, Kälte im Urogenitalbereich, wenig Libido, Vergesslichkeit, Angstzustände, vorzeitiges Ergrauen, Haarausfall.

Ursachen: Schwache Konstitution, chronische Krankheiten, Entbindung, Drogenkonsum, chronischer Schlafmangel, Stress, zuviel Sport, starker Blutverlust und Angst, chronische Milz Qi Schwäche, Alter, Fehlernährung, Medikamente.

Kräuter für Nieren-Qi-Mangel:

Unreife Beeren wie Himbeere u. Brombeere, Hortensie, Schafgarbe, Rosmarin

Nahrungsmittel für Nieren-Qi-Mangel

Süß/warme Nahrungsmittel, gebackene Speisen,

Fleisch: bes. Hirsch, Wildfleisch, Tauben, Ente, Schwein, Wildschein, Huhn, Fasan, Rind, Ziege, Wachteln

Fisch: Aal, Forelle, Garnelen, Hummer, Kabeljau, Lachs, Muscheln, Scholle, Shrimps, Hering, Karpfen, Makrele, Thunfisch, Austern, alle geräucherten Fische

Früchte: Kirsche, Weintraube, Himbeeren, Korinthen, Rosinen, Pflaume, saure Früchte, Brombeere, Johannesbeere, Preiselbeere, Stachelbeere, Erdbeere, Quitten

Getreide: Buchweizen, Hafer, Hirse, Gerste, Reis(zuvor anrösten), Quinoa, Mais, Amarant, Süßreis, Rundkornreis, Wildreis

Gemüse: Fenchel, Kartoffel, Karotte, Süßkartoffel, Hokkaido Kürbis, grüne Bohnen, Erbsen, Linsen, schwarze Sojabohnen, Stangenbohnen, Kohl mit wärmenden Gewürzen, Lauch, Meerrettich, Wurzelgemüse, Zwiebel, Adzukibohnen

Nüsse: Esskastanien, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, schwarzer Sesam, Öle u Fette: Walnussöl

Gewürze: Petersilie, Süßholzwurzel, Dill, Kümmel, frischer Ingwer, Knoblauch, (kleine Mengen von Zimt, Nelke, Pfeffer, Koriander), Anis, Muskat, Thymian, Schnittlauch, Rosmarin, Ginseng

Früchtetee: Hibiskus und Hagebutten mit Zimt, ist etwas astringierend und hält zusammen; Unreifer Beerendekokt (eine Hand voll auf ½ Liter); Brombeer- und Himbeerblätter

Rezepte: Rindssuppe mit Karotten oder Kürbis, Fischsuppe, geschmortes Rindfleisch mit Sternanis

Chinesische Aufbaupräparate wie Ginseng (weiß, rot bei Yang Mangel)

Jedoch auch Moxen und Bergeteigen stärkt die Nieren. Durch die Höhe wird das Qi komprimiert, weshalb Leute die in den Bergen wohnen viel Nieren Qi besitzen.

Meiden: süßer Geschmack, bitterer Geschmack, Sauermilchprodukte, Kaffee, Schwarztee, Blattsalat, Gerste, Weizen, hochprozentiger Alkohol, Kichererbsen, Chinakohl, Gurke, Wirsing, Orange, Algen, Spargel, Kiwi, Wassermelone, Schnecken, Schellfisch, Tintenfisch, Scholle, Brunnenkresse, Miso, Salz, Sojasauce, Worcestershire, schwarzer Tee, grüner Tee, Weizenbier, Mineralwasser, Tomaten, Pfefferminztee, Kamillentee, Zucker Süßstoff, zuviel Sex

Heilende Punkte:

B 23 stärkt und nährt die Nieren

3.3.2. Blut Yin – oder Substanzaufbau:

Da das Blut (Yin) im Leben der Frau eine entscheidende Rolle spielt (alleine schon wegen der monatlichen Blutung) ist es für die Gesunderhaltung der meisten Frauen unumgänglich den Yin-Anteil zu stärken. Es ist also wichtig Nahrungsmittel zu wählen, die eine blutbildende und substanzerhaltende Wirkung haben. Eine Blutschwäche oder ein Yin Mangel bilden sich über eine längere Zeitspanne und deshalb braucht es auch mehr Zeit diese Leere wieder aufzufüllen.

Symptome einer Blutschwäche: blasses Gesicht, blasse Lippen, verschwommenes Sehen, depressive Gefühle, schlechtes Gedächtnis, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, wenig bis keine Menstruation, Abgrenzungsprobleme.

Symptome einer Yin Schwäche: zeigt sich in trockener Haut und Schleimhäuten, trockener Rachen, Husten, trockener Stuhl (Leere-Hitze), Haarausfall, frühzeitiges Ergrauen, Hitzegefühl am Nachmittag, Verschlimmerung der Symptome auch abends und nachts, trockene Kehle am Abend, 5 Herzen, Nachtschweiß, Fehlgeburtsgefahr, Abmagerung, eingefallene Wangen, Osteoporose, Neigung zu Blasenentzündung, ev, Tinnitus, Unruhe, Nervosität, Schlafprobleme, ruhelose Beine in der Nacht (gemeinsam mit Leber Yin Mangel), viel Träume, Hitzewallungen, Durst: trinkt lauwarm oder kalt bei Leere Hitze und wenig, Zunge: rote , ohne Belag, Puls: dünn und schnell. Mens: keine Menstruation oder Schmierblutungen, langer Zyklus, hellrotes, wässriges Blut. Sexualität: der Frau fehlt die nötige körperliche Grundlage zur Hingabe und fühlt sich hinterher ausgelaugt.

Ist das Yin zu schwach, dann kann es das Yang nicht mehr halten und die Hitze schießt hoch und es zeigen sich Hitzesymptome wie z.B. kalte Füße und Wallungen in den Wechseljahren. Dabei handelt es sich jedoch um eine falsche Hitze, die man nicht ausleiten soll. Stattdessen sollte man Yin aufbauen und erhitzende Nahrungsmittel vermeiden. Denn erst wenn der Yin Anteil wieder stark ist kann er das Yang binden.

Bei Yin-Schwäche sollte man meiden: Erwärmende und heiße, bittere Nahrungsmittel und Getränke (Kaffe, Schwarztee, ev. Gründer Tee (sehr trocknend), Matetee, Yogitee, Gewürze wie (Zimt, Ingwer, Pfeffer, Nelken, Muskatnuss, Sternanis, Kardamom..) und Gemüse (Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch), Keine gebratenen Speisen (führen zu Schleim-Hitze, Verwirrtheitszuständen), Kein Pferdefleisch, Schaf, Ziege, Lammfleisch, Lammwurst und wenn Fleisch, dann nur einmal pro Woche; Wein, Schnäpse, Zigaretten, Drogen
Keine Sauna und Reinigungskuren, denn es ist besser zuerst den Körper zu stärken.
Ein starker Körper entgiftet auch besser
Meiden von zuviel Stress, Hektik, Sex (vor allem Yang betonten Sex), Sport, wenig Schlaf, Überanstrengung, Unregelmäßiges Essen

Yin-Aufbau erfolgt mit Hilfe von:

alles woraus Leben hervorgeht

Knochen (in Suppen mitgekocht) und Knochenmark, Suppen mit viel Gemüse und mit natürlich gezogenem Fleisch, Lotussamen,

Eintöpfe mit Kräutern, Wurzeln und Knochen angereichert sein.

Wintergemüse, Knollen- und Wurzelgemüse, denn diese wachsen in die Tiefe und stärken auch unsere Yin-Wurzel: Kartoffeln, Kohlrabi, Sellerie, Kohlsorten, Rot und Weißkraut, Bohnenkraut, Spargel, Pilze, Champions (Gemüse mit Zitrone beträufeln)
Bohnen, schwarze Sojabohnen, Hülsenfrüchte, rote Linsen, Fisolen, Kichererbsen, Samen, Sprossen, also Nahrungsmittel, die eine Speicherfunktion besitzen

Sesam geröstet mit Salz – Gomasio, Nüsse,

Getreide: Dinkel, Weizen, Kamut, Reis, Quinoa, Bulgur, Gerste

Austern, Meeressalg, Meeresfrüchte

Eier und Fleisch: Rind, Enten- und Schweinefleisch, Eier, Wachteln, Hühnereier

Congee, Pfeilwurzelmehl, Kuzu

Milchprodukte: Frischkäse, Joghurt, Rahm, Milch gekocht in kleinen Mengen
Trauben, Rosinen, Kompotte (Apfel, Litschi)
Honig, Amerikanischer Ginseng, Blütenpollen, Datteln
Getränke: Weizenbier mit Zitronensaft, Gemüsesäfte, Obstsäfte, Mandeltee, Apfelmost, Apfelwein, Früchtetee mit Honig, Hibiskus, Hagebutte, Lassi
Abends: Weizen, Dinkeltee, Dinkelgries, Buchweizen – beruhigt das Herz,
Rezepte: Lotuswurzel – Suppe, gekochte Honigbirnen, gebackene Äpfel mit Marzipanfülle, Apfelstrudel, Spinatstrudel, Birnenstrudel, Spinatbällchen, Griesnockerlsuppe, Karpfen- Fisch- Schweinssuppe, Puteneintopf mit Kichererbsen,

Weitere Tipps: dass man gut isst, d.h. Mindestens 2 warme gekochte Mahlzeiten pro Tag – auch für die Berufstätigen. Aufpassen mit zu kalten Speisen, das man nicht das Qi verletzt! Yin Tonika sind sehr schwer, man muss aufpassen, dass man nicht das Milz Qi verletzt. Empfehlenswert ist es aromatische Kräuter für die Verdauung dazugeben wie z.B. Oregano, Majoran...

Weiteres sollte man sich genug Ruhe und Schlaf gönnen, wobei der Schlaf vor Mitternacht als besonders heilsam gilt. Auch Spaziergänge in der Natur, Qi Gong und Atemübungen unterstützen den Yin-Aufbau.

Tee bei Schlafproblemen:

10g Weißdornblüten, 20g Salbei, 10g Melisse, 20g Zinnkraut, 20g Hopfenblüten

Heilende Punkte:

Ni 1 nährt das Nieren Yin, verwurzelt den Geist, fördert Harmonie von He und Nieren

Ni 2 beseitigt Hitze und kühlt das Blut

KG 15 mächtiger Punkt zur Beruhigung des Geistes bei Yin Mangel

3.3.3. Yang-Aufbau:

Unterkühlte Frauen: Viele Frauen frieren ständig. Sie brauchen lange, bis sich ihre Sexualenergie erregt, falls überhaupt, speziell im Winter. Wenn es im Unteren Erwärmer kalt ist, dann ist es auch im Mittlere Erwärmer kalt.

Symptome: Kältegefühl, Abneigung gegen Kälte, kalte Hände und Füße, kein Durst, blasses Gesicht, breiiger Stuhl, viel heller Urin, Blasse Zunge: weißer Belag, wenig Spannung Puls: tief, schwach, langsam; weißer Ausfluss, mangelnde Willenskraft,

Rückenschmerzen mit Verschlimmerung im Liegen, Unfruchtbarkeit, allgemeine Verlangsamung, Übergewicht, Wasseransammlung in den Beinen, Pessimismus Organsenkungen, , Überempfindlichkeit, Zysten, Menstruation: Regelschmerzen, verspäteter Zyklus, verlängerte Blutung; Sexualität: sexuelles Desinteresse

Ist der Körper lange unterkühlt so zieht er sich zusammen. Als Folge verlangsamt sich die Versorgung mit Blut und Energie und es kann zu Stagnationen kommen. Wird ein Yang-Mangel chronisch so kann dies eine Ursache für Abwehrschwäche sein sowie für Blut-, Säfte- oder Substanzmangel.

Vermeiden bei Yang-Mangel: Kühle und kalte Nahrungsmittel, sauer und bitter, zuviel Salz, Rohkost, Blattsalate, Tomaten, Gurken, Südfrüchte, Obstsäfte, Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Topfen, Milch); kalte Kräutertees wie Pfefferminze, Brennnessel, Bier, Früchtetee
Reis, Dinkel, Weizen, Eis und Süßigkeiten; kalte Getränke, Dinkel, Weizen, Reis;
Keine Sauna (besser Infrarotkabinen)

Yang-Aufbau durch:

Man sollte nun besonders auf die thermische Wirkung der Nahrungsmittel achten! Jedoch Vorsicht: Nicht nur noch erwärmende und heiße Nahrungsmittel konsumieren, denn zuviel Feuer verdunstet das Wasser und somit die wertvollen Yin-Anteile wie Blut und Säfte. Ideal ist es im neutralen, leicht erwärmenden Bereich zu bleiben. 3x täglich warm essen, 10 % Rohkost aus Yang Gemüse im Sommer, auch wenig kalte Getränke im Sommer.

Anmerkung: langsam mit dem erwärmen beginnen, vor allem dann, wenn die Frau viel Rohkost über Jahre konsumiert hat. Zuerst mit wenig Fleisch beginnen – eventuell in Suppen. Für Vegetarier ist es wichtig viele Gewürze zu verwenden wie Fenchel, Zimt, 1/3 scharf und 2/3 nicht so scharf.

Getreide: Grünkern, Quinoa, Buchweizen, Amarant, Süßer Reis, Reis nur gebraten mit erwärmenden Gewürzen, Hafer

Nüsse Samen: Kastanie, Pinienkern, Pistazie, Walnuss, angerösteter schwarzer Sesam

Gemüse: Fenchel, Kürbis, Karotte, Süßkartoffel, Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Rettich, Kren, Paprika

Fleisch: Lamm, Huhn, Rind, Wild, Wachtel, Schweinenieren, Salami

Fisch: Lachs, Forelle, Scholle, Hummer, Aal, Haifischflossensuppe

Obst: Pfirsich, Aprikose, Rosine, Traube, Kirsche

Getränke: Alkohol in kleinen Mengen, Rotwein, Schnäpse und Tonika, Walnusslikör, Kirschschnaps, Fernet, Sake, Gewürztee, Kokosmilch, Glühwein, Traubensaft, Kirschschaft, Honigwein; Getreidekaffee, Yogitee (nicht bei Krämpfen!)

Kräutertee: Fenchelsamen mit Sternanis, Thymian, Rosmarin, Zimt und Süßholz

Rezepte: Rindfleischsuppen, Eintöpfe, Hühnchen vom Backrohr, Gebratener Aal, gebratener Reis mit Schrimps, Garnelen und Hummer, scharfe Fischsuppe, Lauchsuppe mit Lachsstreifen, Rotwein-Lammsuppe, Hirschragoutbraten mit Rotkraut und Karotten, Zwiebelsuppe, Lammeintopf mit Zucchini

Gewürze und Kräuter: wie Kümmel, Fenchel, Ingwer, Zimt, Kardamom, Vanille, Sternanis, Nelken, Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian, Muskat, Curry, Chili, Galgant, Safran, Bockshornkleesamen, Dillsamen, Blutwurzeln, Wacholder (Vorsicht: bei Le-Hitze Koreanischer Ginseng)

Weitere Tipps: Bewegung, Sonnenbad, Solarium, Qi Gong, Tai Chi, Moxen!

Tee für den unteren Erwärmer:

Geile Gamsbockkraut (Yin Yang Huo), heißes Wasser drauf, 10 min ziehen lassen. Ist scharf, warm und wärmt den Unteren Erwärmer. (Nieren und Leber) Ist sehr gut für Stärkung der Willenskraft und Libido. Vorsicht: bei Hitzetypen

Tee bei Milz Yang Mangel:

Sternanis; Fenchel, Kümmel, Mandarinenschalen, Süßholz kandiert, Zimtrinde, Galgantwurzel nur bei Schmerzen oder Nelken

Tees bei Nieren Yang Mangel:

Petersilientee und Goldrute

Bärentraubenblätter und Ingwer

Tee: Sternanis, Goldrute, geröstetes Süßholz, Ingwer,

Tee bei Nieren und Herz Yang Mangel bedingen Ödemen:

Preiselbeerblätter, Wacholderfrüchte, Nelken, Sternanis, geröstetes Süßholz, Birkenblätter, Kümmel

Der Yang Aufbau geht jedoch viel schneller als der Yin Aufbau. Mit wärmenden Kräutertees kann er relativ schnell behoben werden.

Heilende Punkte:

KG 4 stärkt das Nieren Yang, nährt das Blut, reguliert die Gebärmutter

Ni 27 verteilt und übermittelt Yang-Energie, stimuliert die Nieren Qi zu empfangen und zu halten

3.3.4. Überhitzung:

Eine Überhitzung kann also entweder aus falscher Hitze oder aus echter Hitze (Yang-Konstitution) entstehen. Da sich die Symptome sehr ähneln, jedoch anders behandelt gehören, sollte man die beiden Zustände gesondert auseinanderhalten.

Falsche Hitze: aus Yin Schwäche, rote Wangen, Durst auf warmes Wasser, kein bitterer Geschmack im Mund, Hitzegefühl am Nachmittag oder Abend, Nervosität, Unruhe, erwacht immer wieder. Kühlende Tees allein zum Ausleiten sind nicht genug. Auch das Yin gehört unbedingt genährt! (siehe Yin-Aufbau)

Echte Hitze: wegen zuviel Yang, rotes Gesicht, viel Durst auf kaltes Wasser, bitterer Geschmack, den ganzen Tag heiß, Anspannung, Erregung, kann nicht einschlafen, schläft unruhig und träumt intensiv.

3.4. Das Holzelement:

Ich möchte mich nun einem anderen sehr wichtigen Yin-Organ zuwenden, das dem Element Holz zugeordnet wird und für das Wohlbefinden der Frau und für die weibliche Sexualität sehr wichtig ist. Die Leber, auch General der Organe genannt, hat die Funktion Qi und Blut zu bewegen und in alle Körperteile zu verteilen. Sie ist zuständig für Wachstum, Erneuerung und Regeneration. Sie sorgt für den harmonischen Fluss der Emotionen, baut Stress ab, und verleiht dem Körper Spannkraft. Was die Sexualität angeht, so sorgt das Holzelement für Spannung, Zündstoff, Abwechslung und Erregung. Es bringt die Sexualenergie ins Fließen.

Ihre Funktionen bei der Menstruation sind: Sie speichert und bewegt das Blut, stimuliert und harmonisiert die Gebärmutter, sorgt für einen harmonischen Energiefluss.

3.4.1. Le Stagnation:

Wenn die Holzkraft nicht gelebt wird, d.h. der Mensch in seinem Alltag keinen Freiraum für Kreativität, Selbstverwirklichung, Sexualität oder ausreichend Bewegung hat, führt das zur Stauung von Leberenergie. Ebenso führt eine

Reizüberflutung von außen wie z.B. Bildschirmarbeit, zuviel Fernsehen zu einer Störung, denn die Augen sind direkt mit der Leber verbunden und bedeuten die Öffnung zur Leber. Qi, Blut und Nässe können in der Leber Stagnation auslösen, was sich äußert in folgenden Symptomen.

Symptome: Spannungsgefühl im Bauch, unterhalb des Rippenbogens, Brust und Halsbereich, Depressionen, Launenhaftigkeit, schneller Stimmungswechsel, Zunge: geschwollen, aufgebogen; Puls: gespannt; Menstruation: PMS mit Gereiztheitszuständen, Druckgefühl im Hals, Spannungsgefühl in Brüsten, Launenhaftigkeit, unregelmäßige Mens, klumpiges Blut, Krämpfe; Sexualität: Die Sexualenergie kommt nicht richtig ins Fließen, und gerät plötzlich ins Stocken.

Kräuter für Leber Qi-Stagnation:

Artischocke, Bertram, Blutwurzel, Bockhornkleesamen, Brennessel, Zypresse, echter Alant, Eisenkraut, Erdrauch, Geranie, Gartenraute, Hirtentäschel, Schafgarbe, Johanniskraut, Liebstöckel, Petersilienwurzel, Rose, Roskastanie, Wermut,

Blüten- und entstauende Tees: wie z.B. Rosenblütentee, Jasmintee, Scharfgarbe, Frauenmantel, Passionsblüten, Pfefferminze, Melisse, Ringelblume, Orangenblüten.

Kräuter bei Stagnation: Frauendistelsamen, Absud oder Tinktur

Leberaufbau: Artischockenblätter essen oder Aufguss

Kräuter für die Augen: Augentrost, Aufguss

Nahrungsmittel für Leber Qi-Stagnation

Nicht viel saures, denn diejenige ist schon sauer genug. Besonders bei einer Fülle Stagnation. Bei einer Leere kann ich sauer verwenden, denn dies vermehrt die Säfte und diese ernähren die Leber, worauf sie sich entspannen kann.

Etwas scharf kann man verwenden, um die Leber zu entstauen. Achtung: bei Hitze Typen! Vorwiegend süß, kühlend (bei Fülle-Hitze Konstitution) oder süß, warm (bei Leere-Kälte Konstitution) zu sich nehmen.

Fleisch: Rind, Leber, Schwein

Fisch: Aal, Hummer, Kabeljau, Muscheln, Shrimps, Austern, Barsch

Getreide: Dinkel, Grünkern, Roggen, Süßreis

Gemüse: Fenchel, Lauch, Porree, Zwiebel, Karotten, Süßkartoffel, Algen, Rettich, chin. Lauch, Stangensellerie, Kohlrabi, grüne Bohnen

Gewürze: Knoblauch, Zimt, Curcuma, Dill, Essig, Ingwer, Petersilie, Schnittlauch, Sternanis, Estragon, Melisse, Safran, Sauerampfer, Pfefferminze, Fenchel, Oregano, Basilikum, Lorbeerblatt, Gelbwurz, Orangen- u. Mandarinschalen, Schafgarbe

Nüsse: Mohn, Pinien/Sonnenblumenkerne, Pistazien, Haselnuss, schwarzer Sesam,

Getränke: Ingwertee, Kirschsafte, Traubensaft, Kamillentee, weißer Jasminete,

Obst: Aprikose, Himbeere, Kirsche, Pfirsich, Apfel, Pflaume, rote Weintraube,

Öle/Fette: Sesamöl, Olivenöl

Weitere Tipps: Jedoch haben hier auch neben der Ernährung viele andere Dinge Einfluss auf den freien Energiefluss wie z.B. Veränderung der Lebensumstände (wenn z.B. Probleme mit dem Partner), singen, tanzen, malen, trommeln, Bauchtanz, Meditieren, Massagen, Urlaub, Familienaufstellung, Qi Gong...usw.

Heilende Punkte:

G 34 reguliert das Le-Qi, entlastet die Leber, zur Entspannung bei Krämpfen

L3 reguliert das Le-Qi und den Blutfluss, beruhigt den Geist

MP 10 reguliert das Blut

3.4.2. Leberhitze- Leberfeuer:

Hier handelt es sich um einen Yang-Zustand, der langfristig durch die Förderung der Yin Qualitäten ausgeglichen werden kann.

Allgemeine Symptome: Reizbarkeit, unruhiger Schlaf, Unruhe, Schlafstörungen, Schwindelgefühl, Hitzewallungen, Zysten und Myome, Tinnitus (das Yin kann das Yang nicht im Zaum halten), Bluthochdruck, Kopfschmerzen, isst viel, bitterer Mundgeschmack, Zunge: rot, Ränder sind rot mit gelblichem Belag; Menstruation: verfrühte Mens, starker Blutfluss; Sexualität: nur oberflächliche sexuelle Befriedigung, Orgasmus bewirkt Entspannung und Kühlung.

Heilende Punkte:

Le 2 beseitigt Le-Feuer, kühlt das Blut

G20 klärt und nährt das Gehirn, beseitigt Leber Yang

Meiden: fette, scharfe und warm/heiße Speisen, nichts gebratenes, gebackenes, gegrilltes Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Essig, Schnittlauch, Ingwer, Dill, Chili, Pfeffer,

wenig Käse und Ei, Süßigkeiten, Kaffee (entstauen die Le nur kurzfristig), Lamm, Huhn, Wild, Schwein, Alkohol: Wein und Spirituosen, Kaffee

Nahrungsmittel für Leber-Feuer

Bitter/kalte Nahrung

Vegetarische Kost, jede Art von Salat, Rohkost, gedünstet, gedämpfte Zubereitung

Dünnflüssige Suppen, Reissuppe, Mungobohnensuppe

Getreide: Buchweizen, Dinkel, Hirse, viel Reis

Gemüse: Gurke, Wasserkastanien, Kartoffel, Spinat, Tomate, Staudensellerie, Karotten, Süßkartoffel, Auberginen, Mangold, Sauerkraut, Sellerie(saft), Staudensellerie, Löwenzahn, Chicoree mit Orangen, Rettich, Radieschen, Kartoffelsaft, Artischocken, Champignon, frische Pilze, yiniges Gemüse

Früchte: Banane, Rhabarber, Wassermelone, Zitrone, Südfrüchte, Apfel, Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Honigmelone, Johannisbeere, Mandarine, Orange, Sauerkirsche, Stachelbeere, Kompotte (Apfel, Birne), Tomaten und Melonensaft

Fleisch: Hase, Pute, etwas Schweinslungenbraten, Ente ohne Haut, aber nur wenig

Fisch: Austern, Barsch, Krabben

Milchprodukte: Joghurt, Buttermilch, Topfen, Sauermilchprodukte, Sojamilch, Doufu, Reismilch, Joghurt, Hüttenkäse, Buttermilch

Gewürze: Estragon, Melisse, Safran, Löwenzahn, Salz, Enzian

Nüsse: Haselnuss, Sesam, Sonnenblumenkerne

Getränke - Kräuter:

Kamillentee, Früchtetee, Pfefferminztee, Grüner u. Schwarztee, Mate, Maishaartee, Wermut, Weizenbier, Chrysanthemenblüten, Eisenkraut, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, grüner Tee, Birkenblätter, Tausendguldenkraut,

Tipp: Wichtig ist es auch zusätzlich, dass die Frau für regelmäßige Entspannung sorgt, um die Emotionen auszugleichen.

3.4.3. Nässe und Hitze in der Leber:

Ist die Ernährung zu fett und süß, fett und scharf, scharf und süß, so kann dies zu Nässe-Hitze in der Leber führen. Sekundär kann sich Feuchte Hitze auch aus Leber Feuer oder Stagnation und Feuchtigkeit sowie Grübeln und Festhalten am Vergangenen entwickeln.

Symptome: vaginaler Juckreiz, übelriechender gelber Ausfluss, Pilzkrankungen, Herpes, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Stuhl: breiig, fett, übelriechend; Urin: dunkel, riecht und schäumt; seitliche Kopfschmerzen, starker Schweißgeruch, Fußpilz, Anfälligkeit zu Arteriosklerose, Zunge: rot mit fettigen gelbem Belag, ev. geschwollen; Puls: schlüpfrig, schnell; Menstruation: starke Blutung mit intensivem Geruch; Sexualität: die sexuelle Energie kann sehr heftig und träge sein und bleibt leicht im genitalen Bereich stecken.

Heilender Punkt:

G34 bewegt stagniertes Qi und leitet Nässe aus

Meiden: Fettige, heiße, frittierte, gebratene Speisen, scharfe Gewürze, Süßigkeiten vor allem Cocktails, Alkohol, auch Milchprodukte, Wurst, Schweinefleisch, geröstete Nüsse, Hafer, Knoblauch, Schnittlauch, Kümmel, Thymian, Estragon, Fenchel

Nahrungsmittel für Leber-Nässe-Hitze

Bevorzugt bitter/kalte Nahrung, etwas aromatisch um die Nässe umzuwandeln; abends nicht zu spät essen, allgemein mehr Rohkost

Fleisch: Rind entfeuchtet, Kalb, Ente (nicht die fette Haut), Hase, Kaninchen

Fisch: Krebse, Muscheln

Getreide: Buchweizen, Polenta, geröstete Gerste, gerösteter Reis, Reissuppe, Fasten mit Reis, Langkornreis, Naturreis, Amarant, Hirse

Gemüse: Sellerie, Kürbis, Kartoffel, Chicoree mit Mandarinstückchen, Bambus, Artischocken, Artischockensaft, Rettich, Fisolen, viel Gemüse ist fast alles gut Keimlinge, Alphaalpha, Gerstengras, Sojakeimlinge, Sprossen, Bambus Champions, Shitake, Pilze,

Maishaartee, Entschlacken, fasten, Mayakur wäre auch gut, Gemüsesaftkur

Gewürze: Basilikum, Kardamom, getrocknete Orangenschale, bittere Kräuter mit Süßholz harmonisieren

Salate: Chicoree, Endivien, Vogelsalat (bittere); Obst: Zitrusfrüchte

Hülsenfrüchte: Mungobohnen, Mungbohnen sprossen, Sojabohnensprossen,

Getränke: grüner Tee, Schwarzer Tee mit Orangenschale, Löwenzahntee, Enziantee, Maishaartee, Pfefferminztee m. Kardamom, Schwedenbitter

Kräuter für Leber-Nässe-Hitze:

Aloe, Artischocke, Augentrost, Bärentraubenblätter, Enzian, Brennnessel, Chrysanthemenblüten, Mariendistel, Odermennig, Pestwurz, Wermut, Rhabarber, Tausendguldenkraut, weißer Andorn, Zitrone, Birkenblätter, Goldrutenkraut, Augentrost, Löwenzahnkraut, Ackerschachtelhalm

Tee Nä-Hi in der Leber: Mariendistelfrüchte zerstoßen, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Pfefferminze, Kümmelfrüchte

Die Pathologien der Leber sind sehr vielfältig und deswegen möchte ich nur noch auf eine eingehen, die mir noch mit dem Thema Sexualität für wichtig erscheint.

3.4.4. Leber Blut Mangel:

Dies kann sehr schnell entstehen, vor allem bei Frauen nach ihrer Periode.

Verursacht wird der Mangel vor allem durch eine Schwäche der Milz, denn diese ist ja die Quelle von Qi und Blut. Jedoch auch eine Leber Qi Stagnation und Leber Feuer kann einen Le Blut Mangel bewirken. **Wichtig:** Blut und Yin stärken, Shen beruhigen, Herz und Milz stärken (Milz als Quelle der Blutbildung) daher:

Typische Symptome: Anämie, blasses Gesicht, Schwindelgefühl, Muskelkrämpfe, Lichtempfindlichkeit, nächtliches Aufwachen, Nachtschweiß, häufige Träume, Nägel Haare sind trocken, rissig und ohne Glanz, , Erschöpfungsgefühl, schwache Sehnen und Bänder (es ist ja schließlich die Aufgabe der Leber diese mit Blut zu versorgen), Zunge: blass, dünn, rote Ränder (hat der Mangel zu Hitze in der Le geführt), bei chronischen Mangel rissig (geht in Richtung Yin Mangel), Puls: leer, v.a. nach der Mens; Menstruation: unregelmäßig, Schwäche nach der Mens, keine Mens, wenig und helles Blut; Sexualität: wenig bis kein sexuelles Interesse.

Heilende Punkte:

M36, MP6 fördern die Blutbildung

Meiden: Stress; Schlaf nach Mitternacht, Extremer Sport und schwitzen, Sauna, Falsche Ernährung: bittere, scharfe Gewürze, salzig, Kaffee, Yogitee, schwarzer Tee, grüner Tee, Rauchen, Knoblauch, Zimt, Curcuma, Dill, Ingwer, Schnittlauch, Rohkost, Südfrüchte; Glühwein, Ingwertee, Schwarzer Tee, Kakao, Mohn.

Kräuter f. Leber-Blut-Mangel

Bluttonisierende Kräuter wie Dang Gui- Angelikawurzel (in Suppe mitkochen), weiße (kühlt das Blut), rote (wärmt) Pfingstrosenwurzel, und Qi- tonisierende Kräuter wie Astragalus, Brennnessel, Brunnenkresse, Leinsamen, Eibischwurzel, Löwenzahnwurzel, Gänsefingerkraut, Hibiskus, Hagebutte, Bocksdornfrüchte

Nahrungsmittel für Leber-Blut-Mangel

Viel Kochen!! Süß/warm für Blutaufbau!

Fleisch: Hühnerfleisch, Hühnerleber, Rind in Rotwein gekocht, Rindfleischbrühe, Rinderleber, Ente, Entenleber, Kalbsleber 1x wöchentlich, Lammleber, Hase, Schweineleber, Wachtelfleisch, Kraftsuppe, Blutwurst

Fisch: Austern, Muscheln, Tintenfisch, Barsch, Aal, Krabbe, Karpfen, Fischsuppe

Getreide: Amarant, süßer Reis, Grünkern, Roggen, Reis, Sesam, Hafer

Gemüse: Karotten, Süßkartoffel, Fenchel, Porree, Lauch, Wurzelgemüse, Kürbis, Brokkoli, Auberginen, Mangold, Spinat, Feldsalat, rote Beete, Rotkohl, Lotuswurzel, Sprossen, Tomaten, Petersilienwurzel

Gewürze: Brunnenkresse, Majoran, Estragon, Melisse, Safran, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel, Sojasauce

Obst: Trauben, Marillen, Kirschen, Feigen, Lychee, Longan, Kompott rote Datteln, Apfel, Pflaume, Weintraube, Rosinen, rote Beeren in Tee und Kompott

Hülsenfrüchte: grüne Bohnen, Mungbohnen, Sonnenblumenkerne

Milchprodukte: Buttermilch, Topfen, Sauermilchprodukte, Eier

Öle/Fette: Olivenöl, Sesamöl; Vitamin E Kapseln, Bierhefe Tabletten, Vitamin B

Getränke: Karottensaft, Tomatensaft, Rote Rüben Saft, Kirschsafte, roter Traubensaft, Getränke: Hagebuttentee, Hibiskustee, Himbeerblätterttee, Petersilientee

Alkohol: etwas Rotwein, Portwein

Tee: Taubnesselblüte, chin. Angelikawurzel, Frauenmantel, Kamillenblüte, Mönchspfeffer, ev. Fenchel, Kümmel, Ingwer dazu

3.5. Das Feuelement:

Das Element strahlt Wärme, Liebe, Leidenschaft und Freude aus. In der Sexualität strebt das Feuer nach Leidenschaft, Höhepunkten und Dominanz. Es durchblutet und erregt den Körper und sorgt für Intensität. Das Feuer stimuliert die geistigen Aktivitäten, sexuelle Phantasien und die Begierde. Das Yin Organ des

Feuerelementes ist das Herz. Es regiert über das Kreislaufsystem, über Blut, Zunge und Sprache, Schwitzen und die Gesichtsfarbe. Das Gesicht ist also ein Spiegelbild des Herzens. Glänzen die Augen, so ist das Herz glücklich. Weiters wandelt das Herz Nahrungs-Qi in Blut um, sorgt für eine gute Blutzirkulation, verteilt das Blut bei der Menstruation und gibt dem Geist (Shen) ein Zuhause, wo er sich verwurzeln und erholen kann. Es steuert das Bewusstsein, mentale und emotionale Aktivitäten, das Gedächtnis, das Denken und den Schlaf.

3.5.1. Herzfülle - Hitze im Herzen:

Symptome: innere Unruhe, Angstzustände, Schlafstörungen mit Alpträumen, Aphten im Mundbereich, bitterer Mundgeschmack, schnelles und ständiges Reden (Zunge ist die Öffnung des Herzens) Nachtschweiß, hoher Blutdruck, Kreislaufprobleme, Hitzewallungen, Parodontose, Unkonzentriertheit, Herzklopfen, unklares Denken, Gesichtsrötung, Zunge: rot, v.a. an der Zungenspitze gerötet und geschwollen, Risse in der Zungenmitte – teilw. Bis zur Spitze, trockener dünner gelber Belag Puls: voll, schnell, evtl. überflutend (v.a. an der Herztaststelle), auch jagend und unregelmäßig aussetzend; Menstruation: verfrühte Mens, starke und heftige Blutungen; Sexualität: kann körperliche Unruhe und mentale Aktivitäten wie sexuelle Phantasien auslösen

Heilende Punkte:

H8 leitet Herzfeuer aus, beruhigt den Geist, starkem Träumen, Schlaflosigkeit
KG 15 beruhigt den Geist und leitet Hitze aus

Weitere Tipps: kaltes Wassertreten, Yin stärken, Entspannungsübungen (Yoga, Autogenes Training..) Akupunktur und Kräuterbehandlung, Aktivitäten und Stimulation von außen einschränken, auch Fernsehen

Kräuter für Herz-Feuer

Hopfen, Melisse, Passionsblüte, Lungenkraut, Maishaar, Mistel, Rosenblüten, Schlangenzunge, Aloe Vera, Pfefferminze, Lotussamen

Nahrungsmittel für Herz-Feuer

bitter/kalt/kühlenden Geschmack bevorzugen (bitter leitet Hitze aus!)

viel Rohkost, Salate, Gemüse, Obst, Sprossen (besser als blanchiert od. gedünstet)

Fleisch: Hase, Kaninchen,

Fisch: weißer Fisch, Krebse

Getreide: Buchweizen, Amaranth, Weizen, Rundkornreis, Hirse, Gerste

Gemüse: Rosenkohl, Pastinaken, Zwiebeln, Feldsalat, Kohlrabi, Olive, Radicchio, Rote Rüben, Artischocken, Eisbergsalat, Endivien, Gurke, Rukola, Spinat, Chicoree, Salat, grüner Spargel, Chinakohl, Keimlinge, Karotten, Algen, Champignon

Hülsenfrüchte: Linsen, Mungbohnen, Adzukibohnen, Erbsen

Gewürze: Majoran, Safran, Salz, Sojasauce

Obst: Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Preiselbeere, Apfel, Grapefruit, Holunder, Honigmelone, Quitte, Wassermelone, Birne, Banane

Milchprodukte: Milch, Butter, Doufu

Nüsse: Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln; Öle/Fette: Leinsamenöl

Getränke: Weizenbier, Malventee, Melissentee (geist), Passionsblüte, Baldriantee, Hopfenblütentee, Guinnessbier, Schwedenbitter, grüner Tee, Löwenzahntee

Meiden: scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee, Kakao, Schwarztee, Softdrinks, Lamm, Muskat, Glühwein, Rotwein

3.5.2. Herzleere: Herzblut- Leere

Ursachen: Emotionen erzeugen Hitze wie z.B. Liebeskummer, Eifersucht, Trauer Aggressionen, Frustration, Traumata, schlechte Erfahrungen, fixe Verhaltensmuster aber auch Wirbelsäulenprobleme können Energieblockaden im Herzen auslösen.

Symptome: blasses Gesicht, blasse Lippen, rote Wangen, Vergesslichkeit, Anämie Nachtschweiß, Ein- und Durchschlafstörungen (evtl. viele Träume), Panikattacken, Hitzewellen, Unkonzentriertheit, Schreckhaftigkeit, Neurosen Angstzustände, diffuser Schwindel, Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfungszustände, Palpitationen u. starkes Herzklopfen (v.a morgens), Wochenbettdepressionen, leichtgradiger Tinnitus; Zunge: blass, evtl. dünner und verkleinerter Körper, Belag: weiß, dünn evtl. trocken, bei beginnendem Substanzverlust auch eingedellte Herzspitze; Puls: dünn, schwach, rau, evtl. auch beschleunigt; Menstruation: verspätete Mens, spärliche Blutung bis hin zum Ausbleiben der Mens; Sexualität: Frauen fühlen sich von intensiver Yang-Energie überfordert, da sie sich in einem sensibel und durchlässigen Zustand befinden, wenig bis gar keine Lust auf Sex, eher Bedürfnis nach Herzwärme.

Heilender Punkt:

H7 tonisiert Herzblut und Herz Yin und beruhigt den Geist

KG 15 stärkt das Herzblut

Therapie: Blut und Yin stärken, Shen beruhigen, Herz und Milz stärken (Milz als Quelle der Blutbildung), Blutaufbau durch überwiegend süß/warme Nahrungsmittel

Kräuter für Herz-Blut-Mangel:

Arnika, Weißdornfrüchte, Rosmarin, Johanniskraut, Maiglöckchen, Löwenzahn, Anis, Sternanis, Safran, Majoran, Basilikum, Beifuss; Kräuter zur Stärkung: amerikansicher Ginseng (Wurzel), Absud; Kräuter zur Herzberuhigung: Hopfen (getrocknete Blüten);

Nahrungsmittel für Herz-Blut-Mangel

Fleisch: Blutwurz, Hühnerfleisch, Rind, Fasan, Schaf, Ziege, Lamm, Hühnerkraftbrühe, Rindfleisch in Rotwein gekocht, Hühnerleber, Lammleber, Eigelb

Fisch: weißer Fisch, Austern

Getreide: Buchweizen, süßer Reis, Amarant, Weizen, (Hafer), Dinkel, Roggen

Gemüse: Rosenkohl, Karotten, Fenchel, Spinat, Kartoffel, Pastinaken, Zwiebeln, Feldsalat, Kohlrabi, Olive, Radicchio, Rote Rüben, Rotkraut, Artischocken, Eisbergsalat, Endivien, Gurke, Rukola, Spinat, grüner Spargel, Linsen, Mungobohnen

Gewürze: Anis, Basilikum, Beifuss, Sternanis, Majoran, Safran, Salz, Sojasauce,

Obst: Aprikose, Kirsche, Kirschenkompott, Pfirsich, Preiselbeere, Apfel, Longan, rote Weintrauben, Datteln in Rotwein angesetzt

Milchprodukte: Ziegenmilch, Schafmilch, Kuhmilch, Datteln, Butter

Öle/Fette: Leinsamenöl, Nachtkerzenöl; Nüsse: Kürbiskerne, Mandeln

Getränke: Milchsuppe mit Honig und Mandeln, Baldriantee, Anistee, Weizenbier

Meiden: Meerrettich, Lamm, Cayennepfeffer, Chili, Piment, Muskat, Lauch, Rosmarin, Salbei, Wachholderbeeren, Mohn, Glühwein, Rotwein, Kaffee, Schwarztee, Matetee, scharfe Gewürze, Knoblauch, Senf

4. SEXUALZENTREN

Sind Energiezentren im Körper, die für die sexuelle Energie wichtig sind. Die sexuelle Energie wird durch das Zusammenwirken der verschiedenen Zentren gesteuert. Sind

die Sexualzentren blockiert oder verletzt, so ist es unmöglich, die Energie in höhere Zentren zu lenken; d.h. die Sexualität bleibt in den unteren Energiezentren stecken. Ich möchte nun kurz auf die wichtigsten Zentren genauer eingehen.

4.1. Ming Meng – Tor des Lebens:

Ming Meng Du Mai 4- wird auch das „Tor des Lebens“ oder „Tor der Vitalität“ genannt. Es liegt gegenüber dem Nabel und versorgt Nieren und Geschlechtsorgane. Es gilt im Tao als die Quelle der Sexualenergie schlechthin. Er ist die Quelle des Wassers und des Feuers, die Residenz von Yin und Yang, das Meer der Essenz. Er harmonisiert und steuert die Sexualfunktionen. Das Feuer ist nötig für die Wärmung des Uterus, Fruchtbarkeit, Menstruation und sexuelle Aktivitäten.

Auch die Wirbelsäule hat einen bedeutenden Einfluss auf die Sexualität, denn das Nachrichtensystem des Körpers läuft größtenteils über das Rückenmark. Je flexibler sie ist, desto besser kann die Sexualenergie fließen. Rückenleiden können also Ursache für sexuelle Probleme sein. Wirkungsvolle Methoden zur Stärkung des Rückens sind die osteopathische und craniokrurale Behandlung.

4.2. Brüste:

Sie sind ein Weiblichkeitssymbol und dienen nicht nur zur Milchproduktion. Für viele Frauen sind sie das empfindlichste Sexualzentrum und für Wohlbefinden und Gesundheit eine wichtige Energie- und Heilquelle, die nicht zu unterschätzen ist. Sie sind sehr sensibel, zart und weich. In ihnen bilden viele kleine Blutgefäße, Milchdrüsen, Nervenzellen, und Lymphgefäße ein komplexes System, das liebevoll behandelt werden will. Zur Körperpflege sollte man nur natürliche Produkte verwenden und Nikotin, Koffein und Alkohol meiden, genauso wie chemische Nahrungsmittelzusätze wie Düngemittel, Hormone, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker. Brüste können durch Beißen, Kneifen oder zu starkes Saugen verletzt werden (Ausnahme: Stillzeit). Zysten, Knötchen Ziehen in den Brüsten und auch Krebs entstehen nach Ansicht der TCM immer im Zusammenhang mit der Leber, denn sie ist für die Bewegung von Chi und Blut im Körper zuständig. Bei Problemen lohnt es sich eine gute chinesische Ärztin aufzusuchen.

4.3. Gebärmutter – Uterus – Bao Gong:

Für die Chinesen ist die Gebärmutter eine geheime Kraftquelle. Das sie etwas mit

Sexualität zu tun haben soll erstaunt, viele Frauen immer wieder. In der chinesischen Tradition heißt sie „Blutsee“, „Blutkammer“, „schützender oder himmlischer Palast“. Der Uterus, Bao Gong, ist der stärkste Muskel im Körper. Er dehnt sich in der Schwangerschaft sogar so weit aus, dass ein Baby darin Platz hat. Sie kann sich bewegen und wurde früher oft als selbständiges Wesen betrachtet und mit einem wilden Tier verglichen. Es bewegt sich in höchster Lust und öffnet seinen Mund (Muttermund), um den Samen aufzunehmen. Ihr Potential reicht also weit über das Kinderkriegen hinaus. Es handelt sich um ein Außerordentliches Organ mit Doppelfunktion (weder ein Yin noch ein Yang-Organ) – aufnehmen, empfangen und transportieren. Dieses untere Kraftzentrum (auch Tan T´ein genannt) können wir Frauen zur Gesundheitsförderung und zur Stärkung nutzen. Momentan führt das weiblichste Organ in unserem Bewusstsein jedoch ein eher kümmerliches Dasein.

4.3.1. Mögliche Krankheitsursachen der Gebärmutter:

Die Gebärmutter kann im Leben einer Frau das Tor zum Himmel oder zur Hölle sein. Wir lernen oft uns zu öffnen, aber nicht, uns wieder zu verschließen. Dem Vaginalmuskel und der Beckenbodenmuskulatur fehlt es an Spannkraft und dadurch können sie aufgrund der Erschlaffung die Schließfunktion nicht richtig übernehmen. Folge daraus ist, dass die Gebärmutter nicht richtig geschützt ist, was dazu führt, dass wir uns unbewusst vielen negativen Einflüssen aussetzen z.B. beim Fernsehen oder beim Geschlechtsverkehr, wenn der Partner seine Spannungen und unerwünschten Gefühle mit der Ejakulation der Frau übergibt.

Speziell im energielosen Zustand bildet sie ein Vakuum, das sich mit kollektiven Erfahrungen verbindet und wie ein Schwamm negative Informationen und Emotionen aufsaugt. Unterleibsprobleme wie Menstruationsbeschwerden, Ausfluss, Zysten und Myome gelten in medizinischen Kreisen als normal. In Deutschland wird jeder dritten Frau die Gebärmutter operativ entfernt. Um die Negativität zu umgehen, spalten die meisten Frauen das sinnliche Erleben der Gebärmutter ab. Viele versuchen durch Schwangerschaft die negative Leere der Gebärmutter positiv aufzuladen. Durch die Mutterschaft hoffen viele Frauen Erfüllung und Sinn in ihr Leben und ihre Sexualität zu bringen. Tatsächlich haben diese Frauen auch ein erfüllteres Leben, denn sie werden gebraucht und geliebt. Angesichts unserer Überbevölkerung und Hungersnot ist es an der Zeit andere Möglichkeiten der Selbstverwirklichung zu finden. Doch der Traum von der eigenen Familie ist so tief in uns verwurzelt, dass es schwer fällt,

darauf zu verzichten. Auch mangelnde Durchblutung auf Grund lustlosen Sex, Missbrauch und Gewalt, Verhütung (wenn sich die Frau damit nicht wohl fühlt), unerwünschte Schwangerschaft, Abtreibung (das negativen Gefühl bleibt im Uterus zurück), ein Yang-Mangel oder Fehlernährung belasten die Gebärmutter.

Eine weitere Ursache für Beschwerden ist äußere Kälte: zuwenig warme Kleidung und Schuhe, ein Aufenthalt im kalten Wasser während der Mens, bedeutet einen Schock für die Gebärmutter. Eine Wärmflasche, ein warmes Bad oder den Bauch mit einem wärmenden Öl, wie Rosmarinöl, oder einem Schnaps z.b. Grappa, massieren wirkt dann Wunder.

Innere Organe sind auch an Uterusbeschwerden beteiligt:

Die Leber bewegt zuwenig Qi

Die Lunge produziert zuwenig Qi

Die Milz(Quelle von Blut) ist zu schwach, um genügend Blut herzustellen. Die Frau sollte auf ihre Erde aufpassen, denn sie nährt das Herz und beruhigt den Shen und wirkt sich so auf den Uterus und die Nieren aus.

Die Nieren haben nicht die Fähigkeit die Lebenskraft zu halten und den Uterus damit zu versorgen (Der Uterus und Niere sind mit der Uterusleitbahn Bao Luo verbunden)

Das Herz ist unglücklich (Uterus und Herz sind mit dem Uterusgefäß Bao Mai verbunden). Menstruation und Fruchtbarkeit hängen von Ni Essenz und Herz Blut ab.

4.3.2. Kraut für Gebärmutter und Eierstöcke:

Große Heilkraft wird der Chinesischen Angelikawurzel „ DANG GUI“ die auch als Frauenwurzel bezeichnet wird zugeschrieben. Sie fördert die Durchblutung von Gebärmutter und Eierstöcken und hat eine stärkende Wirkung. Sie wird wegen ihres süßlichen Geschmacks auch gerne in der Küche verwendet. (als Kraftbrühe)

4.3.3. Heilung durch Yoga:

Auch eine spezielle Form von Yoga für die Frau, Luna Yoga genannt, wirkt sich sehr heilend auf die Gebärmutter aus. Die Übungen des Luna-Yoga zielen auf die Durchblutung des Unterleibs, die Erwärmung der Sexualorgane und die Beweglichkeit des Beckens. Luna-Yoga verspricht Erfolg bei der Anregung des Eisprungs und der Blutung und ist dadurch Hilfe bei unerfülltem Kinderwunsch und Fehlgeburten, denn es verstärkt die Empfängnisbereitschaft und kräftigt den Beckenboden, die Gebärmutter und das Bindegewebe. Es kann jedoch auch gezielt

die Einnistung eines Eis damit verhindert werden. Darüber hinaus wirkt es harmonisierend auf den Zyklus, denn es ist ein wirkungsvolles Hilfsmittel bei Zyklusstörungen, PMS und starken Periodenschmerzen. Zysten und Myome verkleinern sich oder verschwinden ganz. Wechseljahrsbeschwerden tauchen erst gar nicht auf oder werden gemildert. Hautfunktionen bessern sich (pH-Wert, Widerstand, Feuchtigkeit) und es stärkt die Selbstheilungskräfte und weckt Lebenslust!

Heilende Punkte:

KG 4: reguliert die Gebärmutter, nährt das Blut, tonisiert das Ni Yang

MP 10: durchblutet die Gebärmutter und nährt das Blut, reguliert die Mens

MP 1: reguliert das Blut bei Blutstau in der Gebärmutter

MP 6 (Treffen der 3 Yin) reguliert die Gebärmutter, steigert die Sexualkraft

4.3.4. Zur Anregung der Fruchtbarkeit:

Empfehlen sich für Frau wie Mann Sesamsamen, Honig, Mandeln, Tee aus Rosenblättern und – blüten, Passionsfrucht und –blume, Pfingstrosen und Katzenpfötchen. Leicht verdauliches Eiweiß aus sauren Milchprodukten wählen wie Yoghurt, Buttermilch, Molke, Kefir, Dickmilch, Quark, Ricotta und ähnliches. Getreidekaffe hat sich förderlicher als Bohnenkaffee erwiesen.

Moschus, Ingwer, Vanille, Patchouli, Ylang-Ylang, Zimt, Nelken, Geranie und Basilikum empfehlen sich für die verschiedenen Geschmäcker.

Entspannungstee: Orangen-, Rosen- und Passionsblüten; abends trinken für tiefen Schlaf, entspannt die Beckenorgane und bereitet auf Fruchtbarkeit vor.

Tee: Pfefferminze, Majoran, Gartenraute: zu gleichen Teilen, für gesunden Schlaf, unterstützt die Funktionen der Sexualorgane, bei Unterleibsbeschwerden aller Art

Frauentee: Himbeerblätter, Schafgarbe, Frauenmantel, Erdbeer- und Brombeerblätter zu gleichen Teilen; stärkend und heilsam für die weiblichen Organe, harmonisiert die Funktionen der Sexualorgane

Meiden: Sprossen aus Alfalfa, Mungbohnen und anderen Bohnen sollten gemieden werden. Sie erwiesen sich bei Tieren als fruchtbarkeithemmend.

4.4. Das Perineum – Tor zwischen Leben und Tod:

Das Perineum liegt am Damm und wird auch noch Yin Treffpunkt genannt. Dieses Tor ist im Umgang mit der Sexualität von größter Bedeutung, denn von ihm hängt es

wesentlich ab, ob die Frau die Sexualenergie nach oben leiten kann, oder ob sie sie nach außen fließen lässt. Das Perineum hat eine stark heilsame Wirkung, denn die Stimulation dieses Punktes stärkt die weiblichen Geschlechtsorgane, die unteren Tore, reguliert die Menstruation, beruhigt den Geist und klärt das Gehirn.

5. SONDERMERIDIANE:

Wichtig scheint es mir auch jetzt auf die 3 Außerordentlichen Gefäße – Sondermeridiane einzugehen, denn von diesen hängen die Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Laktation und Menstruationsfunktion ab.

5.1. Chong Mai (Meer des Blutes):

verläuft über den Ni-Meridian und ist die Quelle aller anderen. Er kontrolliert alle Aspekte der Menstruation, das Qi und ist für die Blutversorgung und -bewegung zuständig. Ist er voll, so kommt es zur Menstruation und Laktation. Man stärkt ihn über die Milz, denn sie ist die Quelle des Blutes. Wenn der Zentralkanal fest ist im Körper, dann hat man weder Zwischenblutungen, Wehen und es besteht keine Gefahr für Fehlgeburt.

5.2. Ren Mai (See Yin):

wird auch Konzeptionsgefäß genannt, hat eine enge Beziehung zum Uterus und so auch zur Fortpflanzung. Er verläuft von der Mitte des Perineums und endet in der Mitte unterhalb der Unterlippe. Er schließt äußere und innere Genitalorgane ein, koordiniert die Yin Meridiane und Organe, (Le, Ni, Mi), ist die Verbindung zu Yin, Essenz und Flüssigkeiten, ist wichtig für Pubertät, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Menopause, kontrolliert das Blut und wird eingesetzt um Qi und Blut zu bewegen und Stase zu lösen.

5.3. Du Mai (Lenkergefäß – See Yang):

Beginnt zw. Steißbein und Anus und verläuft mittig bis zum Oberhaupt. Er hat mit allen Yang Funktionen zu tun, wichtig für die Zeugungsfähigkeit (z.b. ist die Frau zu kalt, dann kann keine Schwangerschaft entstehen; Du Mai 4: gut bei Kälte zu moxen.), gut für Nieren Yang und Ursprungs Qi.

Blut und Essenz füllen Ren- Du- und Chong Mai. Qi und Blut fließen in den Meridianen. Speicherung erfolgt in den Sondermeridianen.

5.4. Dai Mai und Yin Qiao Mai:

Weiters gibt es noch 2 weitere Sondermeridiane den Dai Mai und den Yin Qiao Mai.

Dai Mai (Gürtelgefäß): hat einen wichtigen Einfluss für die Physiologie und Pathologie der Frau. Er zieht sich Gürtelförmig oberhalb der Taille. Er verbindet sich mit dem Leber Qi (Le 13) und mäßigt diesen. Weiters harmonisiert er das Auf- und Absteigen von Milz und Niere. Bei Schwäche von Niere, Leber und Milz ist er zu locker (Symptome: Ausfluss und Prolaps; Akupunktur hilft genauso wie Ni, Le, Mi stärken) Ist er zu stark staut sich die Le und er verursacht Rückenprobleme, Brustknoten und Flankenschmerzen.

Yin Qiao Mai: Er geht am Ni Yang Meridian entlang bis zum Gesicht und beeinflusst die Fortpflanzungsorgane und den Unterbauch. Man behandelt ihn bei Füllemuster (Myomen, Geburtsproblemen, Plazentaretention)

6. DAS BLUT:

Das Thema Menstruation wird schon von einer Kollegin bearbeitet, deswegen werde ich nur sehr kurz darauf eingehen.

Qualität und Quantität des Blutes beeinflussen stark Gesundheit, Gemüt und Wohlbefinden und bilden die materielle Grundlage der weiblichen Sexualität und spirituellen Kräfte. Deshalb stellt die Bewahrung und Stärkung des Blutes das wichtigste Prinzip in der taoistischen Frauenheilkunde dar. Viele Organe sind an der Blutproduktion beteiligt. Die Leber speichert Blut, das Herz bewegt das Blut und Milz und Nieren produzieren das Blut. Es gilt als Ich-Träger und ist jedem Individuum vorbestimmt.

6.1. Funktionen von Blut:

Im alten China wird das Blut der „rote Saft der Mutter Erde“ genannt und verkörpert das Yin-Prinzip, das allen Dingen Leben verleiht. Es ist eine dichte Qi Form und befeuchtet und nährt den Körper wie z.b. Haut und Haare, Gelenke, Gehirn und Knochenmark. Es versorgt auch alle Zellen und Organe und beherbergt und kühlt den Geist. Aus dem Überfluss von Blut und Qi gehen die Menstruation, die Essenz (Jing Qi) und die Substanz (Organe und Knochen) hervor.

6.2. Pathologien von Blut:

6.2.1. Blutschwäche oder Blutmangel:

Ursachen: Emotionen, Schock, Traumata, chronischer Yang-Mangel, Stress, Milzschwäche, starke Menstruation, Blutungen, schlechte Ernährung, Erbrechen, Durchfall, zu aktiver Sport, Qi-Mangel, viel Schwitzen (Sauna), viele Bitterstoffe (Kaffee, Tee), zuviel Rohkost und zuviel Fasten. Dies äußert sich meist durch Unglücklichsein und Ruhelosigkeit, Ich-Schwäche und mangelnder Abgrenzung.

Typische Symptome: Müdigkeit, stumpfes, blasses Gesicht, schlechtes Gedächtnis, Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme, schwache Menstruation oder ausbleibende Mens, Herzklopfen, Sexualität: Es fehlt an Saft und innerer Fülle- schlicht an körperlicher Grundlage, also kann man die Sexualität auch nicht genießen.

Heilende Punkte:

KG 4 nährt Blut und Gebärmutter und beruhigt den Geist

Ma 36 und M6(Verbindung der 3 Yin) tonisieren Blut und Qi

Weiters ist eine substanz- und blutaufbauende Ernährung sowie eine Kräuterkur empfehlenswert, genügend Ruhe, Schlaf und vermeiden von Stress und Schwitzen.(siehe Le Blut Mangel, Herz Blut Mangel)

6.2.2. Bluthitze:

Zuviel Hitze kann langfristig sowohl Organe als auch das Blut aufheizen. Es handelt sich um einen chronischen Zustand, denn die Hitze ist tief in den Körper eingedrungen. Wichtig ist es einen chinesischen Arzt aufzusuchen.

Ursachen: Emotionen, scharfe Gewürze, Infektionskrankheiten.

Symptome: starke Unruhe, heißer Körper, stärkere Schlaflosigkeit, trockener Mund, dunkler Urin, Verstopfung, Hautausschläge, Nasenbluten, sehr starke Erregbarkeit bis hin zu Psychosen, Sexualität: Körper steht unter Spannung, Überreizung ist möglich, Orgasmus kühlt den Körper und gleicht aus. (siehe auch Le-Hi) Mens: plötzlicher, heftiger Beginn, verfrühte Mens, Schmierblutungen lange nach der Mens;

Heilende Punkte:

M6 kühlt und bewegt das Blut

Ni 2 kühlt Blut und leitet Hitze aus

Le 2 kühlt das Blut

Verbesserung des Blutes kann durch chinesische Heilkräuter und gezielte Ernährung erreicht werden. (siehe Leber Hitze, Herz Hitze) Weiteres durch meiden von Alkohol, Drogen und Zigaretten wie durch Meditation und bewussten Umgang mit Emotionen Eine Blutbehandlung führt auch immer zu einer Änderung des psychischen Zustands.

6.3. Menstruation:

Im Chinesischen wird sie das „himmlische Wasser“ oder der „rote Drachen“ genannt. Frauen nutzten schon immer ihre Menstruation für Rituale, um ihre Intuition zu stärken, und die eigene Kraft zu leben. In patriarchalischen Kulturen galten menstruierende Frauen als unrein. Dieser Gedanke ist auch in unserer Gesellschaft enthalten, wenn man an die Tampons und Binden denkt, die die Blutung verstecken sollen. Frauen entwickeln dadurch kein klares, harmonisches Gefühl zu den Tagen ihrer Kraft, was den freien Fluss der Energie behindert. Selbst Frauen mit einem freien Menstruationsfluss empfinden diese als lästig. Als Folge wird der Unterleib anfällig für Kälte und diese behindert den Fluss noch mehr. Es kommt zu Schmerzen, klumpigem Blut und zum Verlust der weiblichen Kraft. Bei uns im Westen löst man das Problem gerne durch die Pille, jedoch führt dies dazu, dass die Frauen ihre zyklische Kraft verlieren, denn sie unterbricht die Entfaltung des Zyklus.

6.3.1. Menstruationsmerkmale und ihre pathologische Bedeutung:

Jede Frau hat ihren eigenen Zyklus und ihre Blutungen sind sehr individuell. Die ungestörte Mens dauert 3-5 , maximal 7 Tage, fließt ununterbrochen und ist frei von Schmerz. Das Blut ist rot wird im Verlauf dunkler und frei von Klumpen, geruchlos und weder wässrig noch schleimig.

HITZE ZEICHEN

viel rotes Blut, das nicht dunkel wird
zu frühe Menstruation

Geruch: feuchte Hitze
zu starke Menstruation: Hitze und Fülle

KÄLTE ZEICHEN

dunkles Blut
zu späte Menstruation
schlimme Schmerzen vor und während der Blutung: Blockade durch Kälte
zu geringe Mens: Leere und Kälte

STAGNATION

dunkles Blut
klumpiges Blut
unterbrochene Menstruation
Krämpfe, Schmerzen vor der Mens
Blockade des Leberqi

FEUCHTIGKEIT

blasses Blut

Geruch: feuchte Hitze

Ausfluss sofort im Anschluss an die Blutung

LEERE

blasses Blut

zu geringe Mens: Leere und Kälte

endlos nachtröpfelnde Mens (länger als 7 Tage): Qi-Leere

leichter, ziehender Schmerz nachher:

Leere der Nierenenergie

FÜLLE

zu starke Mens: Fülle und Hitze

6.3.2. Ursachen für Beschwerden: Organschwäche, emotionale Unausgeglichenheit, Lebensumstände, belastende sexuelle Beziehungen, Traumata, Gewalteinwirkung, Vergewaltigung, Missbrauch, zuviel Sport, zuwenig Bewegung, unerfüllter Kinderwunsch, Angst vor unerwünschter Schwangerschaft, unpassende Ernährung

6.3.3. Empfehlungen:

Blutmangel: erfordert meist eine langfristige Behandlung. Ein Wundermittel ist der amerikanische Ginseng, sowie wirksame chinesische Kräuter.

Qi-Mangel: bei Schmerzen vor der Mens bringen Bewegung und Massage Linderung

Qi-Stau: Bei Spannung und Schmerz vor und während der Menstruation sollte man die Leber unterstützen. Hier helfen auch Massage und Bewegung.

Kräuter: Frauenmistel; Absud aus Samen oder Wurzel, oder Tinktur

Blutstau: Bei Schmerz und Spannung vor und nach der Menstruation helfen eventuell Wärme und Bewegung. Kräuter: Schafgarbe, Saft des frischen Krautes; Aufguss aus oder Tinktur. Außerdem Hirtentäschel als Aufguss oder Tinktur.

Schleim/Nässe: Akupunktur und Kräutertherapie sowie Ernährungsumstellung können helfen.

Kräuter gegen Ausfluss: Salbei; Aufguss oder als Tinktur. Auch Myrrhe hilft: Teetrauben kurz aufkochen oder 2-4 Tropfen Essenz in etwas Wasser, 3x täglich.

Leere/Kälte: Wärmflasche, Massage, Bäder mit Rosmarin-Zusatz; keine kühlenden Tees trinken, Wärmende sind vorzuziehen wie z.B. Yogi oder Kümmeltee

Fülle/Kälte: Bad oder Wärmflasche und wärmende Tees. Kräuter: getrockneter Ingwer; Cayennepfeffer, Zimt und Kardamom.

Leere/Hitze: Auf dem Lebermeridian die Punkte 2 und 3 am Fuß bearbeiten.

Fülle/Hitze: Kühlende Tees und die Punkte 2 und 3 am Le Meridian. Kräuter bei Fülle/Hitze mit Verstopfung: Wermut, getrocknetes Kraut; Pfefferminze, getrocknete Ringelblumen oder Chrysanthenen; Aufguss

Nässe/Hitze mit dumpfem Schmerz, der sich bei der Menstruation verschlimmert: Hitze und Nässe durch Akupunktur und chinesische Heilkräuter ausleiten sowie entfeuchten und entwässern.

7. WICHTIGE ENERGIEPUNKTE BEI FRAUENLEIDEN:

MILZ 6 – Das Treffen der 3 Yin: Dieser Energiepunkt ist der wichtigste überhaupt, denn hier kreuzen sich der Leber-, Nieren- und der Milzmeridian. Durch seinen großen Wirkungsbereich wird er bei menstruellen Beschwerden eingesetzt, wie z.B. bei unregelmäßiger, verspäteter oder ausbleibender Menstruation, Schmerzen durch Blutstau oder Kälte, Unruhe Spannungszuständen, Nervosität, Wasseransammlung im Körper, als auch bei folgenden Frauenleiden: Blutschwäche, vaginalem Ausfluss, Blasenproblemen, zur Blutungen, Menopausensymptome, Geburtshilfe, Morgenübelkeit, Organsenkungen.

REN MAI 6 (Meer der Energie): ist einer der wichtigsten Punkte. Eingesetzt wird er bei Menstruationskrämpfen, die durch Qi Stau oder Kälte verursacht werden, Beschwerden im Urogenitaltrakt, Sexualproblemen, Ausfluss, Verstopfung, Qi- und Blutschwäche. Durch Moxa wird die Wirkung besonders begünstigt!

Wichtige Punkte des Blasenmeridians:

B27, B28, B29, B30, B31 bis B 34. Man kann sie einzeln oder ganzflächig bearbeiten, dienen zur Vitalisierung der weiblichen Geschlechtsorgane

B27 reguliert Verdauung, fördert Wasserausscheidung und stärkt die Lendenwirbel.

B28 reguliert die Blase, beseitigt Nässe und Hitze, stillt Schmerz und löst Stagnationen.

B 29 das Wirbelsäulental stärkt die Wirbelsäule und vertreibt Wind und Kälte.

B 30 das Tal des weißen Ringes stabilisiert die unteren Körperöffnungen, Anus, Blase, Geschlechtsorgane, Ausfluss, Inkontinenz und Stuhlverstopfung.

B 31 bis B 34 die acht Öffnungen regulieren die Mens, Schmerzen in den Eierstöcken, Unterleibsentzündungen, Ausfluss, genitalem Juckreiz , Unfruchtbarkeit. Man kann das ganze Kreuzbein mit Wärme behandeln, massieren, schröpfen oder auch mit Tigerbalsam gut einreiben um die verschiedenen Punkte zu aktivieren.

Lebermeridianpunkte 2 und 3: Leber 2: bei zu früher Menstruation, Krämpfen, zu starken Blutungen, schmerzhaften Blutungen, Unterleibsschmerzen, Schwindel, Kopfweg, Unruhe, roten Augen, starken Träumen, unruhigen Schlaf, Migräne.

Leber 3: bei allen Hitzemustern und Yang-Zuständen, Spannungszuständen, Unruhe sowie bei Knoten in der Brust, hohem Blutdruck; dieser Punkt reguliert die Menstruation, verteilt Qi und Blut, beruhigt den Fötus.

8. SCHLUSSWORT:

Nach dem Yin Prinzip zu leben und zu handeln sollte uns Frauen ein großes Anliegen sein. Damit ist nicht gemeint passiv alles Hinzunehmen, aus Angst und Abhängigkeit heraus, sondern sich bewusst für einen weiblichen Weg zu entscheiden und die inneren Qualitäten immer mehr zu entwickeln. Dadurch ist es nicht mehr nötig, sich über die Mutterrolle oder die Rolle der Partnerin zu definieren. Die weibliche Macht liegt in der Beständigkeit und Sanftheit des Wassers. Und das Potential der Weiblichkeit entfaltet sich mit der Heilung der Sexualität. Wie man im Bereich der Ernährung zur Heilung und Stärkung beitragen kann war mir das Anliegen dieser Arbeit.

9. ANHANG:

Abbildung 1: Die 3 Tan T'ien



Die drei Tan T'ien

Die 3 Tan T'ien, (1999). Maitreyi D. Piontek: Das Tao der weiblichen Sexualität, Barth Verlag, Bern, München, Wien, Seite 43

10. LITERATURVERZEICHNIS:

PIONTEK MAITREYI D.: Das Tao der weiblichen Sexualität. 3 Auflage Barth Verlag, Bern, München, Wien 1999

11. QUELLENVERZEICHNIS:

CHANG DR.MED.STEPHEN T (1994). Das Tao der Sexualität. München: 4. Aufl. Ariston Verlag.

FOCKS CLAUDIA/HILLENBRAND NORMAN (2003). Leitfaden Chinesische Medizin. Elsevier: 4.Aufl. Urban & Fischer.

JACOBY BENGT (2000). Gesünder leben mit den fünf Elementen. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

KRAUTWALD CHRISTINE U. ULJA (2003). Der Weg der Kaiserin. München: Knauer Verlag.

OHLIG ADELHEID (1991). Luna Yoga-Der Sanfte Weg zur Fruchtbarkeit und Lebenskraft.,München: Wilhelm Goldmann Verlag.

PIONTEK MAITREYI D. (1999). Das Tao der weiblichen Sexualität. Bern, München, Wien: 3 Auflage Barth Verlag.

PIONTEK MAITREYI D. (1996). Das Tao der Frau: Energiearbeit-Selbstheilung-Sexualität. Kreuzlingen: Ariston Verlag.

PLOBERGER FLORIAN: Westliche Kräuter aus Sicht der TCM. Linz: Bacopa Verlag.

SCHAUER CLAUDIA (2005): Skript Frauenheilkunde in der TCM, Teil 1

12. EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG ZUR DIPLOMARBEIT

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/ Titels zur Folge haben wird.

Gutau, 11.10.2005