

Shiatsu & Kinderwunsch



Hara Shiatsu Institut



Hara Shiatsu® Institut

Tomas Nelissen

*Let your hands
do the talking*

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),
1060 Wien
Tel.: 01 / 595 48 48
Mail: office@hara-shiatsu.at
www.hara-shiatsu.at

Liebe/r InteressentIn:

Information: Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig.
Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.**

Informieren Sie sich unverbindlich über unser Fachpraktikum zum Thema Kinderwusch. Das Hara Shiatsu Institut bietet eine seit Jahren erfolgreiche Kombination aus Behandlungen (Hara Shiatsu, Kompressen, Moxa ...) und Ernährungsberatung an. Wir beraten Sie gerne!

Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: www.hara-shiatsu.at

Inhalt von:

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Edith Friedlmayer (diplomiert Hara Shiatsu Praktikerin)
email: edith.friedlmayer@chello.at

Auftraggeber/Copyright:
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Hermine Brandstetter (diplomiert Hara Shiatsu Praktikerin)
email: hermine.brandstetter@chello.at

Bilder: www.freedigitalphotos.net



Kinderwunsch

Haben Sie einen Kinderwunsch?

Die Sehnsucht Kinder zu bekommen ist bei vielen Paaren tief in ihrer Seele verankert. Erst mit Mitte 30 die Familienplanung anzugehen, war noch vor einigen Jahren eine Ausnahme, ist heute jedoch meist Normalität. Häufige Gründe dafür sind längere Ausbildungszeiten, Selbstfindung, Karriere oder auch die späte Partnerwahl.

Dies ist häufig ein wesentlicher Faktor für den unerfüllten Kinderwunsch, da nachgewiesen ist dass die Fruchtbarkeit ab einem bestimmten Alter abnimmt. Auch wenn heute der Eindruck entsteht dass Frau noch jenseits der 40 so einfach schwanger werden kann.

Leider zeigt auch die Statistik dass bei jedem 7. Paar in Österreich bereits ein unerfüllter Kinderwunsch besteht.

Wenn der Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht, tauchen viele Fragen, Zweifel und Ängste auf. Diese Situation belastet oft die Partnerschaft und erzeugt zusätzlich enormen Stress und Druck der wiederum einen stark negativen Einfluss auf die Empfängnisfähigkeit hat.

Dies trifft natürlich nicht bei allen Paaren zu und häufig kann schon alleine die richtige Information weiterhelfen.

Diese Broschüre möchte Ihnen neue Perspektiven aufzeigen wie Sie mit Hilfe von Shiatsu wieder mehr in Ihre Mitte kommen und die Wahrnehmung und das Gespür für Ihren Körper zurückgewinnen.

Was ist Shiatsu?

Bei der fernöstlichen Heilmassage Shiatsu steht die Berührung im Mittelpunkt. Will man Shiatsu kurz und einfach erklären, so lässt es sich wohl am besten als eine wirkungsvolle Körperarbeit beschreiben, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden löst um wieder in unser Gleichgewicht zu kommen. Der japanische Begriff selbst setzt sich aus den Worten „shi“ für Finger und „atsu“ für Druck zusammen.

Hara Shiatsu – Die Kraft der Mitte

In der modernen Welt von heute leitet der Verstand unser Leben. Dies zeigt sich in kopflastigen Arbeiten, sitzenden Tätigkeiten und dem technischen Fortschritt (Auto, Lift, etc.). Die Verbindung zu unserem eigenen Körper geht dadurch verloren, speziell zu unserem Energie-Zentrum dem Unterbauch.

Im Hara Shiatsu steht daher der Bauch (= Hara) als tragende Mitte im Mittelpunkt. Dieser Stil bietet die Möglichkeit rasch in einen Dialog mit dem eigenen Körper zu treten und seine eigene Kraftquelle wieder zu entdecken.



Shiatsu

Shiatsu in Bezug auf Kinderwunsch

Die Shiatsu-Praktikerin ertastet den aktuellen körperlichen Zustand und setzt mit einer entsprechenden Behandlungsstrategie, Ernährungsempfehlungen und Tipps der Hausapotheke auf mehreren Ebenen an:

- *Durch Mobilisierung von gestauter Energie kann die Durchblutung angeregt werden*
- *Der Menstruations-Zyklus wird regelmäßiger*
- *Atmung und Wärmehaushalt werden reguliert*
- *Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel angeregt*
- *Der Hormonhaushalt kann reguliert werden*

In manchen Bereichen des Körpers, kann sich die Energie stauen und ist im Überfluss vorhanden, andere Bereiche können dadurch wiederum unterversorgt sein. Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist es das Qi des Menschen wieder in Fluss zu bringen und körperliche sowie seelische Blockaden zu lösen.

Den gemeinsamen Wunsch gemeinsam ansteuern

Statistisch gesehen verteilen sich die Ursachen des unerfüllten Kinderwunsches mit jeweils 30 bis 40 Prozent gleichermaßen auf Mann und Frau. Unabhängig von den Ursachen konnten positive Ergebnisse erzielt werden, wenn beide Partner mit Shiatsu behandelt wurden. Die Gründe dafür sind:

- *Gemeinsames Commitment zum Kinderwunsch*
- *Entspannung „Druck lässt nach“*
- *Eine gemeinsame Ernährungsumstellung*
- *Oft gibt es ähnliche Blockademuster oder Beziehungsmuster, die im Weg stehen ...*



Frauensache - die Menstruation

Wir Frauen kennen dieses Körpergefühl alle. Monat für Monat bekommen wir unsere Menstruation. Aber wissen wir auch was in unserem Körper vorgeht und wie eine normale Menstruation überhaupt aussehen soll? Eines ist sicher: ein gesunder, harmonischer Monatszyklus ist die Hauptvoraussetzung für eine erfolgreiche Empfängnis. Die ideale Blutung sieht folgendermaßen aus:

- *Regelmäßig alle 26 – 32 Tage (Idealfall alle 28 Tage)*
- *Dauer: 4 – 6 Tage*
- *Das Blut sollte tiefrot sein, weder dünn noch dickflüssig, ohne Klumpen und ohne üblen Geruch*
- *Blutmenge in den ersten Tagen: ca. 4-5 Binden/Tampons pro Tag*
- *Keine Schmierblutungen oder Ausfluss*

Welche Probleme können während des Zyklus auftreten?

Obwohl für viele Frauen Schmerzen während der Zyklusphasen zum Alltag gehören, ist es wichtig zu wissen dass ein normaler Zyklus vor, während und nach der Blutungszeit schmerzfrei ist. Einzig am Beginn der Blutung kann ein leichtes Ziehen spürbar sein. Die Menstruation kann folgende Störungen aufweisen:

- *Prämenstruelles Syndrom (PMS)*
- *Ausbleiben der Blutung (Amenorrhoe)*
- *Zu schwache Blutung (Hypomenorrhoe)*
- *Zu starke Blutung (Hypermenorrhoe)*
- *Organische Störungen (Endometriose, Myome, Zysten, etc.)*

Hormone

Hormonelle Verhütungsmethoden beeinflussen unsere Blutung und unseren Körper. Frauen, die die Pille nehmen oder eine Hormonspirale verwenden, haben üblicherweise eher eine schwächere Blutung. Die Blutung bei hormonellen Verhütungsmethoden gilt nicht als Menstruation, sondern nur als passives Abfließen toter Substanzen. Die Blutung ist jedoch ein wichtiger Bestandteil unseres Zyklus und ist für die Gesundheit jeder Frau von grundlegender Bedeutung. Da sich das Gewebe im Uterus zyklisch aufbaut, muss es auch zerfallen und über unsere Regel ausgeleitet werden.

Über Jahre hinweg eingenommene Hormonpräparate haben die Langzeitfolge, dass sie zu Störungen im Unterleib führen können (Ungleichgewicht der körpereigenen Hormone, mangelnder Aufbau der Uterusschleimhaut, etc.). In Shiatsu sprechen wir dann von einer Blutstagnation, die den harmonischen Energiefluss behindert.

Vor allem in Hinblick des Kinderwunsches sollte man rechtzeitig mit der Einnahme von Hormonpräparaten aufhören. Denn erfahrungsgemäß braucht der Körper durchschnittlich 1 bis 3 Jahre um die Hormone abzubauen bzw. wieder in sein biologisches Gleichgewicht zu kommen. Unterstützend können Ingwerkompressen eine Woche vor der Menstruation angewendet werden um den Reinigungsprozess anzuregen.



Die 5 Elemente

Kinderwunsch und die 5 Elemente

Die Lehre der Fünf Elemente (Wandlungsphasen) entspringt einer taoistischen Theorie. Aus der Beobachtung der Natur abgeleitet, dient sie zur Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt aber auch den einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus. Bei unerfülltem Kinderwunsch sind meist die Elemente Holz, Erde und Wasser beteiligt.

Holz-Element

Das Holz Element steht für Bewegung, Ausdruck, Kreativität und Emotionen. Wenn zum Beispiel der Raum dafür fehlt, können sich im Körper Stagnationen manifestieren. Häufig in Form von Verspannungen und Einschränkungen im Hüft- und Schulterbereich. Bei Frauen zeigt sich diese Stagnation zuerst im Zyklus, vor allem in Form des PMS (Prämenstruelle Syndrom).

Wie zeigt sich das Prämenstruelle Syndrom (PMS)?

Die Beschwerden bei PMS sind individuell von Frau zu Frau verschieden. Trotzdem treten Gemeinsamkeiten in der Symptomatik des prämenstruellen Syndroms auf. Es kommt sowohl zu psychischen, als auch zu körperlichen Beschwerden. Bei Eintreten der Menstruation hören die Beschwerden meistens sofort auf.

Zu den körperlichen Symptomen bei PMS gehören:

- *Brustschwellung und Empfindlichkeit der Brust*
- *Kopf- und/oder Rückenschmerzen*
- *Ziehende Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall*
- *Ödeme, Einlagerung von Wasser*
- *ev. Myome, Endometriose*

Als psychische Symptome können auftreten:

- *Erhebliche Stimmungsschwankungen (Tränenausbrüche, Weinerlichkeit)*
- *Gereizte Stimmung*
- *Verlust von Interessen, Lustlosigkeit*
- *Erschöpfung*

Wie wirkt Shiatsu bei PMS?

Mittels stabilen Druck auf die Meridianzonen werden Blockaden bzw. Spannungszustände im Körper aufgelöst. Vor allem wird der Fokus auf die Durchblutung gelegt um diese wieder anzuregen und zu stärken. Ziel ist es, dass die Energie im Unterleib wieder freier fließen kann.



Selbsthilfe

Was kann ich zu Hause für mich selbst tun?

Ernährung

Der Verzicht auf Kaffee, Nikotin und tierische Produkte zumindest in der zweiten Zyklushälfte kann prämenstruelle Symptome oft deutlich lindern.

Hausmittel

Ingwerkompressen: eine Woche vor Beginn der Menstruation sollte man mit den Ingwerkompressen beginnen. Aufgelegt auf den Bauch wirken sie stark anregend auf den Blutkreislauf. (Nähere Info für die Zubereitung siehe Hausapotheke)

Mönchspfeffer: hilft das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Mönchspfefferpräparate sind als Kapseln, Filmtabletten oder Tropfen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Anwendungsdauer: Mehrere Monate. Vor der Selbstbehandlung Arzt befragen, da Mönchspfeffer bei bestimmten hormonabhängigen Krankheiten nicht eingenommen werden darf.

Frauenmanteltee: „Aller Frauen Heil“ ist eine klassische Frauenpflanze. Ein Frauenmantel-Tee wirkt hormonregulierend und sorgt für eine bessere Durchblutung des weiblichen Beckens. Anwendungsdauer: bis zu 3 Tassen pro Tag

Sport

Durch regelmäßige, körperliche Aktivität kommt Ihr Körper wieder in Schwung. Besonders Motivationsstörungen, festgefahrene Muster und Depressionen lassen sich dadurch positiv beeinflussen.



Erde

Erd-Element

Das Prinzip der Erde ist die Mitte, das nährnde (durch die Aufnahme von Energie aus der Nahrung), ausgleichende, harmonisierende Element. Die Erde steht für das mittlere Lebensalter. Reife, Stabilität und der Wunsch nach der eigenen Verwirklichung führen zur Gründung einer beruflichen Existenz oder einer Familie.

Ernährung und Kinderwunsch

Ernährung und Fruchtbarkeit sind eng miteinander verbunden. Experten raten Frauen mit Kinderwunsch, möglichst an das eigene Idealgewicht heranzukommen. Denn Über- und Untergewicht schmälern die Empfängnis-Chancen. Gesunde Ernährung bedeutet eine vitaminreiche Ernährung mit gekochten und regelmäßigen Mahlzeiten. Besonders die erdigen Anteile der Nahrung wie z.B. Wurzelgemüse stärken unsere Mitte.

Verzichten sollten Sie auf:

- Fertigungsprodukte/Tiefkühlkost
- Zucker, Süßstoffe
- Rohkost und Fruchtsäfte im Übermaß
- Zigaretten
- Milchprodukte
- Fetthaltige Speisen
- Alkohol
- Koffein

Wie wirkt sich eine Erd-Schwäche auf die Menstruation aus?

- Die Blutung kann ausbleiben (Amenorrhoe)
- Die Blutung ist zu schwach (Hypomenorrhoe)
- Die Blutung ist zu stark und dauert zu lang (Hypermenorrhoe)

Wie wirkt Shiatsu auf unsere Mitte?

Berührung beruhigt und besänftigt uns und bringt uns mehr in unsere „Körper“-Mitte, in unser Hara. Ziel ist es, den ständigen Gedankenstrom zu unterbrechen und die Energien vom Kopf wieder mehr in unseren Bauch zu bringen.

Was kann ich zu Hause für mich selbst tun?

Frühstück

Ein warmes Frühstück entweder in Form von gekochten Getreideflocken, Hirse, Dinkelgries oder Polenta mit Obst oder Gemüse süß zubereitet oder aber auch eine Misosuppe (s.a. Ernährungstipps) stärkt die Verdauung, baut Energie auf und hält lange satt.

Gemüsetrunk

Nähere Infos für die Zubereitung siehe Hausapotheke & Ernährungstipps



Shiatsu / Ampuku – Bauchmassage

Nähere Infos zu Ampuku siehe Entspannungstechniken

Salzkompressen

Nähere Info für die Zubereitung und Anwendung siehe Hausapotheke



Wasser-Element

Wasser bildet die essentielle Grundlage unserer physischen Substanz im Körper. Wasser ist die Basis jeder Existenz, ohne Wasser kein Leben. Ein ausgeglichenes Wasser-Element zeigt sich in einem Zustand der Vitalität, Willenskraft und Mut. Dem Wasser-Element sind die Nieren zugeordnet die auch als Sitz unserer Lebens-Essenz angesehen werden. Die Nieren spielen eine große Rolle für unsere sexuelle Kraft. Daher gilt es diese zu stärken und keinesfalls zu unterkühlen. Denn kein Ei nistet sich gerne in einen unterkühlten Bauch ein.

Symptome für geschwächtes Wasser können sein:

- *Kalter Unterrücken*
- *Kalte Beine und Füße, oder aber auch heiße Fußsohlen*
- *Allgemeine Energielosigkeit*
- *Geringe Libido, oder aber auch gesteigertes Sexualverhalten*
- *Häufiger und heller Harndrang*
- *Nächtliches Schwitzen und Ruhelosigkeit*
- *Trockene Scheide*



Die Essenz (angeborene Lebensenergie) der Nieren kontrolliert auch Wachstums- und Geschlechts-Hormone. Bei Menschen mit übertriebener sportlicher oder geistiger Tätigkeit sowie übermäßiger sexuelle Aktivität wird die Essenz der Nieren vermindert, dies verursacht einen schlechten Geschlechts-Hormonspiegel und kann zu minderer Samenqualität oder ungenügender Samenquantität führen. Ebenfalls negativ wirken sich Angst, permanenter Stress, Schlafmangel und ein unregelmäßiger Lebensstil aus. Störungen zeigen sich als:

- *Zysten*
- *Beschwerden im Unterrücken*
- *Knochenerkrankungen*
- *Ohrenproblem*
- *Krankheiten des Urogenitaltraktes*
- *Bandscheiben- und Ischiasbeschwerden*
- *Haarausfall*

Wie wirkt Shiatsu auf unsere Lebensenergie?

Ziel einer effektiven Shiatsu-Behandlung ist es die Nierenenergie zu stärken und zu harmonisieren. Vor allem bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken vor oder während der Regel ist es sinnvoll die Spannung aufzuheben und wieder mehr Lebendigkeit in diesem Bereich zu bringen. Die bessere Durchblutung ist wichtig für die Erwärmung des Uterus. 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.

Was kann ich zu Hause für mich selbst tun?

Halten Sie Ihren Unterleib und den unteren Rücken warm, und verzichten Sie auf bauchfreie Mode. Häufig entstehen dadurch Unterleibsbeschwerden, Blasenentzündungen, Einschränkung der Fruchtbarkeit ... Möglichkeiten zum Wärmen dieser Zonen:

- *Warme Kirschkernkissen auf den Unterbauch oder auf den unteren Rücken*
- *Halten Sie ihre Füße warm (z.B. (Ingwer-)Fußbäder, warme Socken)*
- *Sobald es kalt wird ziehen Sie Strumpfhosen an*
- *Verzicht auf kalte Nahrung*
- *Salzkompressen (Nähere Info für die Zubereitung und Anwendung siehe Hausapotheke)*

Bewegung

Körperübungen wie Tai Chi oder Qi Gong sind mit ihren sanften Bewegungsabläufen und dem dazugehörigen meditativen Charakter ideale Übungen zur Stärkung des Wasser-Elements.



Zysten / Myome / Endometriose

Viele Frauen erhalten im Laufe ihres Lebens zumindest einmal eine der Diagnosen: Zyste, Myom oder Endometriose. Im Detail darauf einzugehen würde den Umfang dieser Broschüre sprengen. Daher finden Sie hier einen groben Überblick worum es sich handelt und was Frau dagegen unternehmen kann. Zysten kommen sehr häufig vor und sind in den meisten Fällen harmlose Ansammlungen von Flüssigkeiten die zyklusbedingt entstehen. Myome sind gutartige Muskelknoten in der Gebärmutter. Circa 30% der Frauen über 30 Jahre sind davon betroffen; wobei 75% dieser Frauen nichts davon merken. Endometriose bezeichnet die Versprengung von Gebärmutter Schleimhaut in den Unterleib und ist hormonabhängig. Häufig ist eine Endometriose mit starken Schmerzen während der Menses verbunden.

Myome, Endometriose und Kinderwunsch

Sowohl Myome als auch Endometriose können Ursache für eine eingeschränkte Fruchtbarkeit sein. Häufig beeinträchtigen Myome die Einnistung des befruchteten Eis und können später das Wachstum des Embryos stören. Bei entsprechender Lage können sie auch in Folge die Geburt erschweren. Nachstehende Symptome können auftreten:

- **Stark verlängerte und ungewohnt schmerzhaft Blutung** - **Zwischenblutungen**
- **Abgang von Blutklumpen** - **Rückenschmerzen**
- **Unterleibsschmerzen** - **Verstopfung**

Wie wirkt Shiatsu bei organischen Störungen?

Durch bewegende Körperarbeit wird das Blut wieder in Fluss gebracht und die Neubildung von Blut wird angeregt. Zusätzlich können Ingwerkompressen eingesetzt werden. Diese helfen dabei verhärtete Fett-, Protein- und Mineralansammlungen zu lösen. Unterstützend kann ein Taro-Kartoffel-Pflaster die Auflösung bewirken.

Was kann ich zu Hause für mich selbst tun?

Vermeiden Sie Stress, machen Sie Übungen für eine emotionale Ausgewogenheit.

Ausgewogene Ernährung

Generell geht man davon aus dass vor allem tierische Produkte das Wachstum bzw. Ausbreiten von Zysten, Myomen und Endometriose fördern. Um die Leber und den Stoffwechsel zu entlasten ist eine Diät von zumindest 3 -6 Monaten empfehlenswert.

Auf folgende Lebensmittel sollte dabei verzichtet werden

Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Kaffee, Alkohol

Kräutersaft

Starke Blutungen können zu Eisenmangel führen. Produkte wie „Florabio“ Kräutersaftblut oder „Blutquick“ gleichen Blutverluste aus. Bewährt hat sich die Einnahme über mehrere Wochen (2x täglich 1 EL)



Hausapotheke und Ernährungstipps

Die Hausapotheke kann uns bei vielen Beschwerden gute Dienste leisten. Sie ist preiswert und führt, richtig angewendet, zu keinen Nebenwirkungen. Sie hat außerdem den Vorteil dass man sich mehr Zeit und Raum für sich selbst nimmt, da die Zubereitung und Anwendung doch Zeit in Anspruch nimmt. Ein weiterer Vorteil ist, dass auch der Partner eine unterstützende Rolle übernehmen kann. Es gilt ja ein gemeinsames Ziel zu erreichen.

Salzkompressse

Erforderlich: Ca. ½ kg Salz (jedes beliebige Salz möglich), Baumwolltücher, große Pfanne

Zubereitung: Salz in der Pfanne erhitzen bis das Salz sehr warm ist. Anschließend das Salz auf ein Baumwolltuch geben und zu einer Kompressse einschlagen.

Anwendung: Die Kompressse auf die betroffene Stelle (z.B. Unterbauch, Unterrücken) legen, falls sie zu heiß ist ein weiteres Tuch dazwischen legen, falls sie abkühlt erneut erhitzen.

Wirkung: Die Salzkompressse bewirkt eine langanhaltende Zuführung von Hitze.

Anwendungsgebiete: Menstruationskrämpfe, Muskelversteifungen, Durchfall, mehr Wärme im Unterleib

Ingwerkompressse

Erforderlich: Frische Ingwerwurzel, 2 Baumwolltücher (ca. 50cm x 35cm), Handreibe, Topf mit Wasser, 1-2 Handtücher

Zubereitung: Wasser zum kochen bringen. Frischen Ingwer waschen (schwarze Stellen entfernen) und mit einer Handreibe grob (am besten kreisend) in zwei gleich große Teile auf die Baumwolltücher reiben. Diese anschließend zu Säckchen (Kompressen) zusammenfalten und mit Gummiring verschließen. Beide Ingwerkompressen in das siedende (nicht mehr kochende) Wasser geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Die Kompressen rausnehmen, dabei die überschüssige Flüssigkeit mit einem Holzlöffel ausdrücken.

Anwendung: Das Handtuch zwei- oder dreilagig auf die betreffende Körperstelle geben und die ausgedrückten Kompressen darauf legen (Vorsicht: Haut nicht verbrennen!). Sobald Hitze nachlässt eine Schicht des Handtuches entfernen. Wenn die Kompressse nicht mehr heiß ist wieder erhitzen und erneut beginnen, solange bis die Haut eine dauerhafte tiefrote Färbung aufweist. Anwendungsdauer: ca. 20-30 Minuten





Wirkung: Ingwer dringt leicht in den Körper ein und erzeugt im stagnierten Bereich eine starke Anregung des Kreislaufes und versorgt ihn mit frischem Blut und Körperflüssigkeiten.

Anwendungsgebiete: Menstruationskrämpfe, Rückenschmerzen, Blasenentzündung, Zysten (Brustzysten, Eierstockzysten) im Zusammenhang mit Taro-Pflaster, Muskelverspannung, etc.

Gemüsetrunk

Zutaten: 2-4 Karotten, 1/2 Zwiebel, 1/2 Kürbis, 1/3 Kohl oder Sellerie

Zubereitung: Gemüse grob schneiden und mit ca. sechs Tassen Wasser mindestens 20-30 Minuten ohne Salz kochen und abseihen.

Anwendung: Trinken Sie den Gemüsetrunk einen Monat lang, zwei bis drei Tassen jeden Tag warm zwischen den Mahlzeiten.

Wirkung: Regeneriert den Darm und stärkt die Mitte

Misosuppe

Zutaten: Wasser, Miso (pro Teller kl. Löffel), div. Gemüse (Karotten, Zwiebel, Kürbis, Wakame-Algen)

Zubereitung: Gemüse waschen und klein schneiden, die Zutaten gemeinsam ohne Salz kochen. Die Misopaste in etwas Wasser lösen und anschließend der Suppe beimengen, ein paar Minuten ziehen lassen und genießen.

Wirkung: Liefert Energie, unterstützt Stoffwechsel, nährt Haut und Blut, hilft bei schlechter Verdauung.



Übungen

Entspannungstechniken

Die perfekten Kraft- und Entspannungs-Methoden für zwischendurch. Wenige Minuten täglich genügen!

Atemübung: Bauchatmung

Atmung ist die natürlichste Sache der Welt und trotzdem haben viele Menschen verlernt, richtig zu atmen. Stress und Verspannungen im Körper nehmen zu und damit auch die vorwiegend praktizierte oberflächliche Brustatmung. Mit dieser Atemübung lernen Sie gezielt, bewusst wieder in den Bauch zu atmen. Vor Beginn der Übung sollten Sie folgendes beachten: Den Raum lüften. Achten Sie auf eine angenehme Zimmertemperatur. Bequeme Unterlage!

Wirkung: Die tiefe Bauchatmung entspannt und versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff.

Dauer: täglich ca. 5–10 Minuten

Ablauf:

1. Legen Sie sich bequem auf den Rücken und legen Sie Ihre Hände auf den Bauch zusammen. Die Mittelfinger sollen sich über dem Bauchnabel berühren.
2. Atmen Sie langsam und tief ein, sodass sich der Bauch dabei nach außen wölbt, dabei driften Ihre Finger auseinander. Lassen Sie anschließend die Luft in den Brustkorb strömen und halten Sie den Atem für eine Sekunde an.
3. Atmen Sie dann wieder ganz langsam aus. Die Bauchdecke senkt sich und die Finger berühren sich wieder. Mit den Fingern können Sie kontrollieren, ob Sie gut ein- und ausatmen.
4. Wiederholen Sie die Übung mind. 10 Mal

Bauchatmung bedeutet: Tiefe, leichte und langsame Atemzüge; Ein- und Ausatmung sind gleich lang.

Unterleib stärken: Beckenbodenübung

Für die Energie im Bauch (Hara) ist es wichtig zu lernen, wie man den Beckenboden verschließen kann. Viele Frauen sind einfach deshalb energielos, weil ständig Energie aus Ihnen „heraus fließt“.

Wirkung: Den Beckenboden bewusst schließen und öffnen zu können, bietet Schutz, ermöglicht eine stärkere bewusste Abgrenzung und beeinflusst positiv Ihr Liebesleben.

Dauer: täglich ca. 10 Minuten

Ablauf:

1. Setzen oder legen Sie sich entspannt hin.
2. Spannen Sie nun mit der Einatmung Ihre Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Spannung für 10-15 Sekunden. Bildlich gesehen können Sie sich vorstellen, wie Sie einen rutschenden Tampon hochziehen. Mit der Ausatmung lassen Sie wieder los.
3. Wiederholen Sie die Übung mind. 10x



Bauch beleben: Ampuku

Ampuku ist eine tiefgehende Bauchmassage, die im Rahmen von Shiatsu-Sitzungen durchgeführt wird.

Wirkung: Die Massage regt die Durchblutung an und stimuliert den Stoffwechsel. Anschließend können Sie auch ein warmes Kirschkernkissen oder eine Ingwerkomresse auf Ihren Bauch legen.

Dauer: ca. 5-10 Minuten täglich in der 2. Zyklushälfte

Ablauf:

1. Legen Sie sich entspannt hin und legen Sie die Hände auf den Bauchnabel und massieren Sie mit den Handballen spiralförmig im Uhrzeigersinn den gesamten Bauch.
2. Ändern Sie die Richtung immer wieder und vergrößern oder verkleinern Sie abwechselnd.
3. Machen Sie diese Übung solange bis der Bauch so richtig warm und lebendig ist.

Zentrierung: Hara-Meditation

Ihr Alltag lässt Sie immer wieder vergessen, auf sich selbst zu achten. Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen und das Gefühl nicht mehr richtig durchatmen zu können, sind die Folgen. Diese Meditation bietet Ihnen Zeit zum Aufatmen um wieder Ihr Energie-Zentrum, das Hara, mit Energie aktiv aufzuladen.

Wirkung: Mit der gezielten Hara Übung können Sie Ihre Vitalität kräftigen und bekommen wieder ein Bewusstsein für Ihren Bauch.

Dauer: ca. 10 – 15 Minuten, machen Sie diese Übung sooft wie möglich.

Ablauf: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin und schließen Sie die Augen. Nun legen Sie die Zunge an den Gaumen und ziehen Ihren Beckenboden und Ihren After leicht nach oben. Legen Sie nun die rechte Hand unter den Bauchnabel und die linke Hand auf den Rücken direkt gegenüber. Die Handflächen sind gegeneinander gerichtet, damit dadurch ein Energiefeld entstehen kann. Nun stellen Sie sich vor wie die Energie von unten nach oben in Ihrem Beckenbereich fließt und Ihren Bauch mit roter Energie auffüllt bis Ihnen dabei warm wird. Fühlen Sie immer tiefer in Ihre Mitte hinein. Dann lassen Sie die Energie wieder nach unten fließen. Beobachten Sie wie die Energie immer wieder nach oben steigt bzw. wieder nach unten fließt. Die Atmung wird immer entspannter. Möchten Sie die Meditation beenden, lassen Sie die rote Energie langsam zerfließen.



Eisprung

Messmethoden für den Eisprung

Um schwanger zu werden, ist es hilfreich zu wissen, wann Sie einen Eisprung haben. Die beiden bewährten Methoden, einen Eisprung genau zu bestimmen sind:

- *das Messen der Basaltemperatur und*
- *die Beobachtung des Gebärmutterhalsschleims (Zervixschleim)*

Was muss ich in das Kurvenblatt eintragen?

Ihre Basaltemperatur: Die Körpertemperatur wird jeden Morgen zur gleichen Zeit – noch vor dem Aufstehen (Basaltemperatur) – gemessen. Die Messung kann im Mund, After oder in der Scheide erfolgen, die gewählte Körperstelle muss nachfolgend aber immer die gleiche sein. (Kurz vor dem Eisprung fällt sie um mind. 0,2 C ab und nach dem Eisprung steigt sie deutlich um 0,5 C an).

Ihre Körpersymptome: Veränderungen von Brust und Unterleib (Krämpfe, Ziehen, etc.), Blutungsdauer und Stärke

Konsistenz des Zervixschleim: Sie können den Gebärmutterhalsschleim mit Ihren Fingern oder mit Toilettenpapier untersuchen. An Tagen, an denen Ihr Körper als höchst empfängnisbereit gilt, haben Sie vermehrten Schleim. Er ist eher klar und schleimig wie rohes Eiweiß. Der letzte Tag, an dem Sie diesen Schleim beobachten ist der fruchtbarste.

Dauer: Um ein Muster herauszuarbeiten empfiehlt es sich 3 Zyklen aufzuzeichnen. Beginnen sollten Sie mit den Aufzeichnungen am Zyklusanfang, d.h. am ersten Tag der Periode.

Ziel: Sie erfahren mehr über Ihren Körper und über den Zeitpunkt Ihres Eisprungs. Darüber hinaus bekommt die Shiatsu-Praktikerin einen präziseren Einblick über Ihre hormonellen inneren „Gezeiten“.





Basaltemperatur Tabelle

Monat / Jahr:

DATUM																				
WOCHENTAG																				
UHRZEIT																				
ZYKLUSTAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
TEMPERATUR																				
37,6																				
37,5																				
37,4																				
37,3																				
37,2																				
37,1																				
37,0																				
36,9																				
36,8																				
36,7																				
36,6																				
36,5																				
36,4																				
36,3																				
36,2																				
36,1																				
36,0																				
35,9																				
BLUTUNG																				
ZERVIXSCHLEIM																				
KÖRPERSIGNALE																				
SEX																				

BS = BRUSTSPANNEN, BK = BAUCHKRÄMPFE, BKL =



Hara Shiatsu PraktikerIn

