

# DIE SCHMERZHAFTE BLUTUNG

«Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen» Pearl S. Buck

**Schmerzen in der Unterleibsgegend bilden die häufigsten Menstruationsbeschwerden. Die erste Intervention besteht in Ruhe und Wärme, bei manchen Frauen allerdings auch in Bewegung, Tanz, Spaziergehen, Ablenkung, frischer Luft. Jede Frau weiss am Besten, was sie während ihrer Tage benötigt: Gesellschaft oder Rückzug, Entspannung oder Bewegung.**

In der chinesischen Medizin werden die Schmerzen mit einer Blockade von Qi oder auch von Blut erklärt. Es staut sich im Bauchraum und führt zu leichten bis unerträglich heftigen Schmerzen. Auf die gleiche Ursache gehen die oft parallel auftretenden Blähungen, Verstopfungen oder Wasseransammlungen zurück. Betroffen sind der Tag vor oder der erste Tag während der Menstruation. Sobald das Blut fliesst, verschwinden auch die Symptome. Der Stau löst sich auf. Eine Blockade hat aus chinesischer Sicht immer mit Kälte zu tun. Ist genug Wärme vorhanden, fliesst die Energie und mit ihr das Blut. Deshalb heisst das oberste Gebot: Zufuhr von Wärme!

## Ernährungsempfehlungen bei schmerzhafter Blutung:

Wichtig sind warme und blutunterstützende Nahrungsmittel.

- 3-mal täglich warm essen, nur gekochte Nahrungsmittel
- warm trinken (Tee oder warmes Wasser)
- keine Rohkost, weder Salate noch Milchprodukte konsumieren
- täglich 1 – 2 Tassen Ingwertee
- Im Mass Fleisch essen
- Der Lust auf Süsses nachgeben, Süsses beruhigt.

bringt uns Wärme oder Kälte – in unseren Breitengraden mehr Kälte als Wärme! Darauf haben wir keinerlei Einfluss. Ganz im Gegensatz zur Ernährung! Wir brauchen Wärme, am besten in jeder Mahlzeit. Rohe Nahrungsmittel, aber auch ausgelassene Mahlzeiten, bringen Kälte. Diese Erkenntnis spricht gegen die hochgelobten Salatbuffets, Birchermüesli oder Fruchtemahlzeiten. Die chinesische Ernährungslehre verbietet nichts. Sie können in den warmen Jahreszeiten (oder nach einer warmen Speise) gerne Salat kosten. Einzig bei Menstruationsschmerzen empfiehlt sich ein vorübergehender Verzicht. Je rascher Wärme in den Körper gebracht wird, desto schneller kann er sich erholen.

Wie steht es nun um das Frühstück? In Westeuropa ist eine warme Morgenmahlzeit eher aussergewöhnlich. Unsere Gross-

mütter deckten noch Getreidebreie oder eine Rösti auf. Wenn Ihnen dies zu exotisch tönt, greifen Sie zur klassischen Kombination mit Brot, Butter und Marmelade. Zuvor sollten Sie indes einen Ingwertee trinken. Als Grundsatz gilt: Zuerst warm und dann kalt! Denken Sie daran: Auch kein Frühstück gilt als kalte Mahlzeit. Wenn wir dem Organismus nichts zuführen, fehlt ihm die Wärme. Halten Sie sich zu Beginn strickt an die Wärme-Regel, speziell bei kühlen Temperaturen. Allmählich können Sie langsam wieder mehr Rohkost zu sich nehmen. Aber auch dann gilt: Die ersten zehn Bissen oder Schlucke müssen warm sein.

## Warum warm trinken?

Über Getränke können wir unserem Körper ebenfalls Wärme – oder Kälte – zuführen. Die Trinkflüssigkeit sollte mindestens zimmertemperiert sein, lieber warm. Be-

reiten Sie morgens eine Thermoskanne zu und trinken Sie deren Inhalt über den Tag verteilt. Als unterleibswärmende Tees gelten: Zimttee, Zimtteemischungen und Rooibos (Rotbusch).

## Vorsicht mit Milch und Milchprodukten!

In unserer Kultur werden Milch und Milchprodukte wegen ihres Kalziumgehalts hochgehalten. In der chinesischen Ernährungslehre geniessen sie nicht den gleichen Stellenwert. «Wir sind ja keine Chinesen!», mögen Sie einwenden. Das stimmt. Ferner trifft auch zu, dass die weisse Bevölkerung zu der grossen Minderheit auf dem Globus gehört, welche Milch auch im Erwachsenenalter gut verträgt. Wobei selbst hierzulande rund 20 Prozent von Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) betroffen sind.

Die Bewohner Asiens oder Afrikas vermögen den Milchzucker nach dem Kleinkindalter meist nicht mehr richtig abzubauen. Sie reagieren darauf mit Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Pointiert ausgedrückt: Die Milch der Kuh war ursprünglich für das Kalb gedacht. Dass die Kuh jahrein, jahraus Milch produziert, ist durch Menschenhand bestimmt worden. Mit entsprechenden Auswirkungen...

Milch und Milchprodukte sind ein heisses Thema. Jeder muss für sich selber entscheiden, wie hoch der diesbezügliche Konsum ausfällt. Für Frauen gilt dies speziell während der Monatsregel, bei welcher die Schmerz auslösende Stagnation tunlichst vermieden werden sollte. Ratsam scheint der zeitweilige Verzicht auf Milch, Milchgetränke, Joghurt und Quark. Hartkäse bildet eine Ausnahme, weil er als neutral gilt.

## Weshalb so viel Fleisch?

Fleisch ist dasjenige Nahrungsmittel, das am meisten Wärme und Kraft liefert, speziell in der Woche vor der Periode. Auch in der restlichen Zeit sollte jedoch regelmässig Fleisch gegessen werden. Falls Sie kein Fleisch mögen, greifen Sie zu Fisch und Meeresfrüchten. Von einer rein vegetarischen Ernährung ist abzusehen, da mit Fleisch (oder auch Fisch) die beste Wärmequelle wegfällt. Als ausgezeichnete Fleischersatz empfehlen sich Hülsenfrüchte.



## Warum beruhigt Süsses?

Die Geschmacksrichtung «süss» wird bei den fünf Elementen der Erde zugeordnet. Sie holt einen wieder auf den Boden zurück. Beim Periodenschmerz ist das Qi der Leberenergie blockiert. Letzteres zählt zum Element Holz. Die Folge: Das Holz attackiert die Erde, diese versucht sich zu stärken – mittels Süssigkeiten.

Die Erfahrung zeigt, dass eine regelmässige, warme Ernährung die Mitte unterstützt sowie die Lust auf Süsses dämpft. Die Kompensation mittels Süssigkeiten erübrigt sich.



**Autorin: Pascale Anja Barmet**  
SBO-TCM Therapeutin mit  
Praxis in Zürich, Naturärztin  
und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermidizin und Tuina-Massage an.



Die MediQi AG betreibt Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Nach Vereinbarung suchen wir

## TCM Therapeutinnen oder Therapeuten

Voraussetzung ist eine abgeschlossene TCM Ausbildung, Berufserfahrung und die EMR und ASCA Anerkennung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder erhalten Sie bei:

MediQi AG, Personaladministration, Gäuggelistrasse 6, 7000 Chur  
Telefon +41 (0)81 257 11 77 / info@mediqi.ch / www.mediqi.ch



Institut für Akupunktur Massage AG  
Bachstrasse 72, CH - 5034 Suhr  
tel +41(0)62 825 04 55  
fax +41(0)62 842 50 65  
kurse@radloff.ch  
www.radloff.ch

Therapeutische Weiterbildung

## Akupunktur Massage nach Radloff

- ESB** ■ Energetisch statische Behandlung der Gelenke, zur Beeinflussung aller Körpersysteme
- APM** ■ Akupunkturpunkte, verbunden zu Meridianen, behandelt mit einem Massagestäbchen, um Flussbedingungen und Ausgleich zu schaffen
- ORK** ■ Ohr-Reflexzonen Kontrolle ermöglicht eine differenzierte energetische Befunderhebung, Symptome können dadurch ursächlich behandelt werden.

Die Methode findet Anwendung bei orthopädischen, neurologischen, internistischen und gynäkologischen Beschwerden. – Aufbauende Seminare in kleinen Gruppen, Lernbegleitung, individuelles Ausbildungstempo und prozessorientiertes Lernen.