



Wellmother Shiatsu Die Grundlagen

Die Außerordentlichen Gefäße,
Menstruationszyklus,
Fruchtbarkeit / Kinderwunsch und Schwangerschaft
mit Suzanne Yates



www.esi-shiatsu.de

Copyright: Suzanne Yates 2018
Johanna Garnitschnig / Alexandra Gelny 2018-21
(inkl. überarbeitete Übersetzungen von Marina Morton)

Vorbemerkung

Dieses Skriptum ist kein Ersatz für das Absolvieren eines Kurses. Es ist als Ergänzung der Kursinhalte gedacht und als Unterstützung, um Inhalte zu vertiefen und sie praktisch umzusetzen.

Unsere Wellmother-Skripten sind immer auch „Work in Progress“. Es ist eine Zusammenstellung ausgewählter Informationen aus verschiedensten Quellen, die wir als Hintergrundwissen für die praktische Arbeit als hilfreich bewerten, ergänzt durch eigene Erfahrungen, Schlussfolgerungen und Hilfestellungen für die praktische Arbeit.

Die Grundlage ist Suzanne Yates' englischsprachiges Skriptum für diesen Kurs. Johanna Garnitschnig und ich versuchen laufend, eventuelle Änderungen und Aktualisierungen, die Suzanne vornimmt, auch in die deutsche Fassung einzuarbeiten und bringen uns auch selbst inhaltlich ein. Denn nicht alles ist für den englischsprachigen und deutschsprachigen Raum deckungsgleich.

Wir danken dir herzlich dafür, dass du das Urheberrecht dieser Unterlagen respektierst. Dieses Skriptum wurde exklusiv für Teilnehmer*innen der Wellmother-Kurse zusammengestellt. Wir ersuchen dich daher, es ausschließlich für deinen persönlichen Gebrauch zu nutzen. Wenn du in eigenen Unterlagen, die du für's Internet oder für Klient*innen zusammenstellst, daraus zitieren möchtest, bitte tu dies mit einer entsprechenden Quellenangabe:

Suzanne Yates, Alexandra Gelny und Johanna Garnitschnig: Wellmother Shiatsu Grundlagen. Die Außerordentlichen Gefäße, Menstruationszyklus, Fruchtbarkeit / Kinderwunsch und Schwangerschaft. Kursskriptum. Wien, 2021.

Vielen Dank und viel Freude mit dem Skriptum und mit den neuen Anregungen für deine Shiatsu-Arbeit,

Alexandra Gelny

Wien, August 2021

Inhaltsverzeichnis

1. Die Außerordentlichen Gefäße	4
1.1. Einführung in die Außerordentlichen Gefäße	4
1.2. Jing (Essenz).....	5
1.3. Ursprungs-Qi (Yuan Qi)	7
1.4. Unterschiede zwischen Jing und Qi	7
1.5. Shen	7
1.6. Blut-Energie (Xue)	7
1.7. Die Außerordentlichen Gefäße mithilfe von Embryologie verstehen.....	8
1.8. Die Beziehung zwischen den 12 Meridianen und den Außerordentlichen Gefäßen..	10
1.9. Die Leitbahnen der acht Außerordentlichen Gefäße.....	10
1.10. Die beiden „Familien“ der Außerordentlichen Gefäße: äußere und innere.....	13
1.11. Die Behandlung der Außerordentlichen Gefäße	22
1.12. Die Fortpflanzungsorgane und einige besondere Verbindungen	24
2. Der weibliche Zyklus	25
2.1. Die 4 Phasen des Menstruationszyklus.....	26
2.2. Menstruationszyklus und 5 Wandlungsphasen.....	31
2.3. Menstruationsstörungen.....	31
3. Fertilität und Kinderwunsch	35
3.1. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Empfängnis aus westlicher Sicht	35
3.2. Empfängnis aus östlicher Sicht	35
3.3. Beeinträchtigung der Fertilität und mögliche Behandlung.....	36
3.4. Die Auswirkung von Verhütungsmitteln	39
3.5. Shiatsu bei Kinderwunsch	41
4. Die Schwangerschaft - Östliche Sichtweise	44
4.1. Wichtige energetische Veränderungen während der Schwangerschaft: Mutter	44
4.2. Die Entwicklung des Babys.....	46
4.3. Auswirkungen der Schwangerschaft auf Organe und Meridiane	47
4.4. 10 Mondmonate – 10 dominante Meridiane	50
5. Die Schwangerschaft - Westliche Sichtweise	50
5.1. Neuroendokrine Veränderungen	50
5.2. Kardiovaskuläre Veränderungen	51
5.3. Veränderung der Körperhaltung.....	53
5.4. Veränderungen der Bauchmuskulatur und des Beckenbodens	54
5.5. Veränderungen des Bewegungsapparates	55
6. Shiatsu in der Schwangerschaft: "kontraindizierte" Punkte?	56
7. Wann sollte nicht mit Shiatsu gearbeitet werden	57
8. Wellmother Übungen vor der Geburt	58
9. Literatur	62

1. Die Außerordentlichen Gefäße

1.1. Einführung

Namen und Abkürzungen

Chong Mai	Vitalitätsgefäß (Penetrationsgefäß)	VG
Ren Mai	Konzeptionsgefäß	KG
Du Mai	Lenkergefäß (Gouverneursgefäß)	LG
Dai Mai	Gürtelgefäß	GG
Yin und Yang Wei Mai	Yin und Yang Verbindungsgefäß	
Yin und Yang Qiao Mai	Yin und Yang Fersengefäß (Fersenlenker, Schreitgefäß)	

Chinesischer Name: Qi Jing Ba Mai

Qi = wunderbar, ungewöhnlich, einzigartig, außerordentlich

Jing = Meridiane

Ba = 8

Mai = Netzwerk, Gefäß

1.1.1 Charakteristika und Funktionen der Außerordentlichen Gefäße

Die Außerordentlichen Gefäße stehen mit unseren grundlegendsten Energien in Zusammenhang – jenen, die im Moment der Empfängnis und sogar davor entstehen, und die während unserer Entwicklung im Mutterleib eine überragende Rolle spielen.

- Sie sind „Reservoir“ von Energie, im Unterschied zu den Meridianen, die eher als „Flüsse“ beschrieben werden.
- Sie sind den 12 Hauptmeridianen übergeordnet und stehen über gemeinsame Punkte mit ihnen in enger Beziehung.
- Sie können sowohl Energie aus den 12 Meridianen aufnehmen, als auch Energie in die Meridiane übertragen, wenn das notwendig ist, wie z.B. im Falle eines Schocks.
„Bei starken Regenfällen, sind Kanäle und Gräben bis zum Rand voll ... ähnlich sind die Außerordentlichen Gefäße außerhalb des Kanalsystems, damit sie den Überlauf aus den Hauptkanälen aufnehmen können.“ (aus dem „Klassiker der Schwierigkeiten“, Kap. 27¹)
- Sie zirkulieren Jing (Essenz) durch den ganzen Körper und tragen so dazu bei, dass Ying Qi (nährende Energie) ebenfalls zirkuliert.

¹ Der Klassiker der Schwierigkeiten (NanJing) wurde von dem berühmten Wanderarzt BianQue (ca. 4 Jahrhunderte vor Christus) verfasst.

- Chong Mai, Ren Mai und Du Mai verteilen Wei Qi (Abwehrenergie), das den Körper vor äußeren pathogenen Einflüssen schützt
- Chong Mai, Ren Mai und Du Mai regulieren die 7- bzw. 8-Jahreszyklen
- Sie stellen eine Verbindung zwischen prä- und postnataler Essenz dar, indem sie mit den Meridianen verbunden sind und Essenz im Körper zirkulieren. So ermöglichen sie die Behandlung auf einer tiefen Ebene, die mit der pränatalen Essenz und der Grundkonstitution einer Person in Beziehung steht.
- Sie erhalten Energie aus den Nieren und enthalten Essenz, die in den Nieren gespeichert ist.
- Sie regulieren Essenz (Jing) und Ursprungsenergie (Yuan Qi), welche eng mit Shen verbunden sind, das wiederum eine enge Verbindung zu Herz und Blut hat
- Sie versorgen die 6 Außerordentlichen Yang-Organen (Uterus, Gehirn, Mark, Knochen, Blutgefäße, Gallenblase) mit Essenz => diese wird dort konzentriert und gespeichert.
- Sie regulieren den Fluss von Yin und Yang im Körper.
- Sie unterstützen beim Zurechtkommen mit außerordentlichen Situationen, in Phasen von Veränderung, und spiegeln Veränderungen im Körperinneren
- Im Embryo ist Ren Mai die innerste, und Du Mai die äußerste Schicht, Ren und Du werden als ein einziger zusammengehöriger Energiefluss gesehen.

1.2. Jing (Essenz)

Jing (= Essenz) bildet die Grundlage von Fortpflanzung und Entwicklung und ist daher für Themen der Frauengesundheit - Menstruation, Fertilität, Schwangerschaft, Geburt, Klimakterium und Menopause - ganz besonders wichtig.

Jing ist die tiefe Energie oder Energiereserve, die uns erhält wie eine aufbauende und nährnde Flüssigkeit. Es ist die materielle Basis des Qi. Jing ist Yin.

Jing ist bestimmend für

- Grundkonstitution und Vitalität
- sexuelle und geistige Energie
- Abwehrkräfte eines Menschen
- das materielle Wachstum von Knochen, Zähnen und Haaren
- Gehirnentwicklung
- sexuelle Reife
- Fruchtbarkeit

Jing wird in den Nieren gespeichert und muss deshalb von den Nieren genährt werden. Die Essenz zirkuliert im Körper, vor allem in den Außerordentlichen Gefäßen. Sie fließt in Frauen in einem 7-Jahres-Zyklus, in Männern in einem 8-Jahres-Zyklus und nimmt auf natürliche Weise mit fortschreitendem Alter ab.

Es ist nicht ganz einfach, im Erwachsenenleben Einfluss auf das Jing zu nehmen, aber seine Qualität kann positiv beeinflusst werden – vor allem durch eine Balance zwischen Arbeit und Erholung, eine ausgewogene Ernährung, Atem- und Körperübungen wie

etwa Tai Ji Quan und Qi Gong und dgl. mehr. Jing wird auch durch unsere emotionale, spirituelle und psychologische Selbstwahrnehmung beeinflusst, durch unser Bewusstsein darüber, wer wir sind. Wir können nicht ändern, wer unsere Eltern sind, aber wir können gestalten, wie wir mit ihnen umgehen und wie wir unsere eigene Individualität ausdrücken.

Jing besteht aus vorgeburtlicher (oder vorhimmlischer) und nachgeburtlicher (oder nachhimmlischer) Essenz.

Das Jing ist die biologische Grundlage für das Menstruationsblut. Es wird als Himmlisches Wasser (Tian Gui) bezeichnet. Herz-Yang trägt zu dessen Bildung bei (wandert vom Herz abwärts zu den Nieren). Bei der Frau sind damit nicht nur das Menstruationsblut sondern auch die Eizellen gemeint. Im Alter von etwa 14 Jahren ist das Nieren-Qi voll, Tian Gui entsteht. Beim Mann ist Tian Gui das Sperma.

1.2.1 Vorgeburtliches Jing

Die vorgeburtliche Essenz, oft auch als „Ahnen-Qi“ bezeichnet, stammt von unseren Eltern und entsteht bei der Empfängnis durch die Verschmelzung der sexuellen Energie von Mann und Frau. Diese Essenz nährt uns als Embryo und Fötus während der Schwangerschaft und hängt von der Nahrung aus den Nieren der Mutter ab. Sie ist bestimmend für Grundkonstitution, Kraft und Vitalität einer Person. Sie ist in Quantität und Qualität festgelegt, kann aber durch unseren Lebensstil beeinflusst werden. Sie entspricht unserer "genetischen Energie" (physische, mentale und spirituelle Energiemuster).

1.2.2 Nachgeburtliches Jing

Die nachgeburtliche Essenz wird während der Schwangerschaft von der Mutter an das Baby weitergegeben und ist eine Kombination von Jing, Blut und Qi der Mutter. Nach der Geburt wird sie von Magen und Milz durch Extrahieren aus fester und flüssiger Nahrung und von der Lunge über die Atmung verfeinert und verändert.

Wenn wir nach der Geburt gestillt werden, gibt uns unsere Mutter weiterhin ihr Jing auf eine physische Weise weiter – das hilft beim Übergang von der Welt in der Gebärmutter in die Welt außerhalb, die irdische Welt. Aber auch, wenn ein Baby nicht gestillt wird, wird Jing, vor allem die emotionalen, spirituellen und psychischen Aspekte, von der Mutter durch ihre Berührung und Liebe weitergegeben. So gesehen, ist der Einfluss der Mutter stärker, aber auch die Energie des Vaters spielt eine große Rolle.

Wenn wir beginnen, andere Nahrung und Flüssigkeiten aus der äußeren Umgebung aufzunehmen und andere emotionale, psychische und spirituelle Einflüsse zu erfahren, beeinflusst dies alles ebenfalls die nachgeburtliche Essenz, wenn auch weniger direkt als die 12 Meridiane.

Obwohl sich die Essenz ständig verändert, sind diese Veränderungen sehr viel langsamer als jene des Qi in den 12 Meridianen.

1.3. Ursprungs-Qi (Yuan Qi)

Aus meiner Sicht repräsentiert Yuan Qi eine Art „Abdruck“ von Himmel und Erde, den sie im Jing im Moment der Empfängnis hinterlassen haben, d.h. das Land, in dem wir gezeugt werden, dessen kulturelle Einflüsse, die Tageszeit, die Einflüsse der Sterne und Planeten.

Das entspricht auch der chinesischen Sicht, wie wir vom Ganzen beeinflusst sind.

Yuan Yang ist ähnlich wie Shen und Yuan Yin ist ähnlich wie Jing. Manche sprechen über Yuan Qi als eine Form von aktiviertem Jing, was zur obigen Beschreibung passt.

1.4. Unterschiede zwischen Jing und Qi

Jing

- stammt hauptsächlich von den Eltern
- ist eher flüssig
- wird in den Nieren gespeichert
- verändert sich langsam in langen Zyklen - 7 Jahre bei Frauen, 8 Jahre bei Männern

Qi

- wird nach der Geburt gebildet
- ist eher feinstofflich
- ist überall
- bewegt und verändert sich schnell, von Augenblick zu Augenblick

1.5. Shen

Der Begriff Shen lässt sich am besten mit "Geist" übersetzen. Shen ist die Vitalität, die im menschlichen Körper hinter Jing und Qi steckt. Das menschliche Bewusstsein weist auf seine Anwesenheit hin. Shen wird mit der Stärke einer Persönlichkeit, ihrer Denk-, Unterscheidungs- und Urteilsfähigkeit in Zusammenhang gebracht.

Wie die Essenz hat Shen seinen Ursprung in beiden Elternteilen.

Shen wird als Yang-Substanz betrachtet und ist genauso ein Teil des Körpers wie jedes Organ. Als wichtigstes Organ wird dem Shen das Herz zugeordnet. Es verankert Shen schon während der Schwangerschaft und während des ganzen Lebens nach der Geburt.

1.6. Blut-Energie (Xue)

Die östliche Auffassung von Blut-Energie entspricht nicht dem westlichen Verständnis von Blut. Die Blut-Energie bewegt sich sowohl durch die Blutgefäße als auch durch die Meridiane. Wie Qi, Shen und Jing ist sie eine Art Energie, die durch den Körper strömt. Anders als Qi, Shen und Jing ist sie sowohl materielle Substanz als auch ein physiologischer Prozess, bei dem Nährstoffe gebildet, verteilt und gespeichert werden, um den Körper zu nähren. Blut-Energie entsteht durch die Transformation von Nahrung. Blut wird durch Qi erzeugt, bewegt und in den Gefäßen gehalten. Im Gegenzug nährt Blut die Organe, die Qi erzeugen und regulieren. Blut ist Yin.

Es gibt mehrere Meridiane / Organe, die der Blut-Energie zugeordnet sind:

- Das Herz herrscht über das Blut, indem es Nahrungs-Qi in Blut umwandelt und die Durchblutung steuert.
- Die Milz erzeugt Blut, indem sie Qi aus der Nahrung extrahiert.
- Die Leber speichert Blut und bildet ein Reservoir, aus dem es sich bei Bedarf speisen kann.
- Das Außerordentliche Gefäß Chong Mai (Vitalitäts- oder Durchdringungsgefäß) wird als "Meer des Blutes" gesehen. Es steht auch mit den Nieren in Verbindung.

1.7. Die Außerordentlichen Gefäße mithilfe der Embryologie verstehen

Zusammenfassung der Entwicklung in den ersten 4 Wochen:

1.7.1 Empfängnis

EIN neues einzigartiges Wesen entsteht aus ZWEI (Eizelle und Samenzelle).

1.7.2 Die erste Woche: ganz und eigenständig

- Die ersten drei Tage: in einer spiraligen Bewegung entwickelt sich die EINHEIT zu ACHT Aspekten eines Ganzen - zu acht *totipotenten Zellen*: diese Zellen haben alle das Potenzial in sich, entweder zur Plazenta oder zum menschlichen Körper zu werden.
- Zweite Hälfte der ersten Woche: die Zellen spezialisieren sich, um entweder den äußeren Körper (Plazenta) oder den inneren Körper zu schaffen. Jene des inneren Körpers sind *pluripotente Zellen*, die jede Struktur im inneren Körper schaffen können.



Oocyte



Zygote



4 cell



8 cell



Morula



Blastocyst

Abbildung:

Oozyt: Eizelle wird befruchtet

Zygote: Verschmelzung der beiden Zellkerne

Teilung in 2, 4 und 8 Zellen

Entwicklung zu einem Cluster: Morula

Die inneren und die äußeren Zellen:

Blastozyste

1.7.3 Ab Woche zwei: Nahrung von außen unterstützt Wachstum

- Der äußere Körper verwurzelt sich: Einnistung
- Der innere Körper entwickelt eine Vorder- und eine Rückseite, sowie ein Oben und Unten (Kopf und Schwanz) (zweiblättrige Keimscheibe; flache Scheibe)
- Vorne ist der Dottersack: Ernährung
- Hinten ist die Amnionhöhle, die später zur Fruchtblase wird, die den Embryo umgibt.

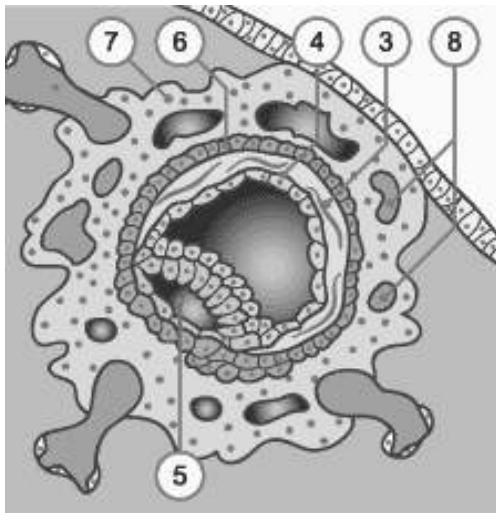


Abbildung: Keimscheibe absorbiert in der Uteruswand

Innerer Körper ist eine zweiblättrige Keimscheibe

3: äußere Schicht des Mesoderm

4: Vorderseite (erste körperliche Ausformung des Konzeptionsgefäßes), umgeben vom Dottersack

5: Rückseite (erste körperliche Ausformung des Lenkergefäßes): Raum auf der Rückseite ist die erste primitive Fruchtblase

6: äußerer Körper

7: Synzytiotrophoblast

8: Blutinseln, über die wir mit der mütterlichen Gebärmutter in Verbindung treten.

1.7.4 Woche drei: Auffüllen der Mittellinie (dreiblättrige Keimscheibe)

Endoderm, Ektoderm und Mesoderm entwickeln sich, sowie eine rechte und eine linke Seite. Das Herz beginnt zu schlagen (21 Tage).

1.7.5 Woche vier und danach: Einfalten in unsere menschliche Form

Die Beziehungen zwischen Fruchtblase, Dottersack und dem inneren Körper verändern sich.

Die drei Keimzellschichten, die in diesem Prozess entstehen, können als eine spezifischere körperliche Erscheinung von KG, LG und VG im Körper angesehen werden. Aus diesen 3 Zellschichten (Endo-, Ekto- und Mesoderm) entstehen alle Organsysteme und Strukturen im Körper.

Ich sehe das Gürtelgefäß als das, was jetzt alles umgibt: es regelt alles, Beziehung zwischen außen und innen.

1.8. Die Beziehung zwischen den 12 Meridianen und den Außerordentlichen Gefäßen

Beziehung zwischen embryonaler Entwicklung, Außerordentlichen Gefäßen und den Meridianfunktionen nach Masunaga.

Zellschicht und Funktion	Außerordentliches Gefäß	Meridian	Funktionen
Ektoderm Äußerste Schicht: Haut, Wirbelsäule, Gehirn, zentrales Nervensystem	Du Mai: Yang	Lunge	Austausch
		Dickdarm	Ausscheidung Weiterleitung
		Herzkreislauf	Zirkulation
		Dreifach Erwärmer	Schutz Regulierung
Mesoderm Mittlere Schicht: Bindegewebe, Faszien und Muskeln, Knorpel und Skelettsystem, Blut- und Lymphgefäße, Herzwände, Großteil des Urogenitaltrakts einschließlich Nieren.	Chong Mai: Blut	Leber	Speicherung
		Gallenblase	Verteilung Entscheidung
		Milz	Aufnahme
		Magen	Verdauung Assimilierung
Endoderm Innerste Schicht: Schleimhaut eines Großteils des Verdauungstrakts, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und Teile der Blase	Ren Mai: Yin	Herz	Integration Bewusstheit
		Dünndarm	Umwandlung Bewusstsein
		Niere	Vitalität
		Blase	Reinigung Wasserstoffwechsel

Das ganze System, welches als Nährboden für das Meridiansystem dient, stammt aus dem intraembryonalen Mesoderm. Dieses hat eine Beziehung zum Chong Mai (und hat auch einen starken Bezug zu den 3 Erwärmern und der Abwehrfunktion von 3E).

1.9. Die Leitbahnen der acht Außerordentlichen Gefäße

1.9.1 Ein sich überlappendes Netzwerk

Die Außerordentlichen Gefäße bilden einen kontinuierlichen Kreislauf und verlaufen durch die vier Schlüsselorgane Nieren, Herz, Fortpflanzungsorgane und Gehirn.

Sie sind alle sehr miteinander verbunden und wir könnten sie daher eigentlich als einen einzigen Verlauf bzw. Meridian betrachten, der „alles“, das Ganze, reguliert - im Gegensatz zu den 12 Meridianen, die spezifischere Aspekte des Ganzen regulieren. Die Außerordentlichen Gefäße teilen sich sogar einige Punkte miteinander.

Eigenschaften:

- Verläufe: es sind sowohl Punkte als auch größere Bereiche wichtig, die Außerordentlichen Gefäße sind weniger als Linien, sondern als Zonen und Bereiche zu sehen. Außer Ren Mai und Du Mai haben sie keine eigenen Punkte.
- Sie sind breiter als die 12 Hauptmeridiane und überlappen einander.
- Zwischen den Außerordentlichen Gefäßen gibt es weniger Differenzierung als zwischen den 12 Hauptmeridianen, teilweise teilen sie sich Verläufe mit den Meridianen.
- Einige Yin-Gefäße haben auch Yang-Punkte und umgekehrt.

1.9.2 Organverbindungen

Hauptorgane der Außerordentlichen Gefäße

Die Außerordentlichen Gefäße stehen in Verbindung mit den in der TCM so genannten Außerordentlichen Yang-Organen: Gehirn, Fortpflanzungsorgane, Blutgefäße, Gallenblase, Knochen und Knochenmark.

Von grundlegender Wichtigkeit ist die Verbindung der Außerordentlichen Gefäße aber mit den Organen Nieren, Herz, Gehirn und Fortpflanzungsorgane.

Wie bei den 12 Meridianen, sind diese Verbindungen größer als zu den Organen im westlichen Sinn zu verstehen:

- Das Gehirn ist mit dem Rückenmark und der hormonellen Kontrolle verbunden.
- Bei den Fortpflanzungsorganen geht es um alle Aspekte dieser Organe, also sowohl innerliche als auch äußerliche. Wenn wir über den Uterus sprechen, sind sowohl Gebärmutter, als auch Eileiter, Eierstöcke und zum Teil auch die Brüste mit eingeschlossen. Beim Mann, beziehen wir uns auf die inneren (z.B. Prostata, Samenleiter) und die äußeren Aspekte (Hoden, Penis).
- Das Herz umfasst das gesamte Kreislaufsystem und die Bildung von Blutzellen.
- Die Nieren stehen mit den Knochen und – über das Knochenmark – mit dem Skelettsystem in Verbindung.
- Die Gallenblase ist mit dem gesamten Leber- und Kreislaufsystem, und mit der Leber verbunden.

Besondere Verbindungen zwischen den Hauptorganen und den Außerordentlichen Gefäßen

Zwischen all diesen Organen bestehen direkte Verbindungen. Besonders wichtig sind die Verbindungen zwischen den Fortpflanzungsorganen und der Niere, und zwischen den Fortpflanzungsorganen und dem Herzen.

Bao Mai / Herz-Uterus (Fortpflanzungsorgane)-Meridian

Dieser "Meridian" stellt eine direkte Verbindung zwischen Herz und Fortpflanzungsorganen dar.

Er nährt die Fortpflanzungsorgane mit dem Blut des Herzens, Xue, das vom Herzen absteigt. Er stellt so eine Verbindung zwischen den Elementen Feuer und Erde dar.

Die Herz-Uterus-Verbindung ist in der Arbeit mit Kinderwunsch und Fruchtbarkeit von wesentlicher Bedeutung.

Im ersten Schwangerschaftsdrittel, wenn der Fötus noch nicht viel Blut braucht, kann der Uterus das Xue vom Herzen nicht nutzen. Oft ist das die Ursache von Übelkeit. Ähnliches geschieht während des Klimakteriums und äußert sich in Hitzewallungen.

Es besteht eine starke Verbindung zwischen Bao Mai und Chong Mai.

Zu Störungen im Bao Mai kann es dann kommen, wenn das Herz, beispielsweise durch geistige Erregung oder emotionale Frustration, belastet wird, was während einer Schwangerschaft auch das Baby im Mutterleib emotional beeinflusst.

Bao Luo / Nieren-Uterus (Fortpflanzungsorgane)-Meridian

Über diese Leitbahn versorgen die Nieren den Uterus mit Jing. Sie stellt eine Verbindung zwischen den Elementen Wasser und Erde dar.

Stress und Überlastung, sowie medizinische Fruchtbarkeitsbehandlungen oder zahlreiche Geburten innerhalb eines kurzen Zeitraums, schwächen sowohl die Nieren als auch den Uterus, und damit Bao Luo. Oft ist eine Schwäche des Nieren-Jing eine Ursache für Unfruchtbarkeit oder mehrmalige Fehlgeburten.

Es besteht eine starke Verbindung zwischen Bao Luo und Dai Mai.

1.10. Die beiden „Familien“ der Außerordentlichen Gefäße: äußere und innere

Wie bei den 12 Hauptmeridianen, bestehen auch zwischen den acht Außerordentlichen Gefäße untereinander Beziehungen. So können sie in vier innere (primäre) und vier äußere (sekundäre) Außerordentliche Gefäße eingeteilt werden, die wiederum miteinander in Verbindung stehen.

Die 4 „inneren“ (primären) Außerordentlichen Gefäße – der zentrale Kreislauf

Dazu gehören Ren Mai (Konzeptionsgefäß), Du Mai (Lenkergefäß), Chong Mai (Vitalitätsgefäß) und Dai Mai (Gürtelgefäß). Diesem zentralen Kreislauf kommt eine Schlüsselfunktion in der Fortpflanzung zu. Zudem sind diese vier Gefäße direkter mit der vorgeburtlichen Essenz und dem Yuan Qi verbunden.

Sie entstehen in der Embryonalentwicklung zuerst, haben damit eine engere Verbindung zum Himmel und eine weniger direkte mit der Erde. Sie entspringen im Zentrum des Körpers, im Raum zwischen den Nieren (LG 4, Ming Men, zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel). Aus dem Zentrum kommend verbinden sie sich wieder mit dem Himmel.

Nur eines dieser vier (Chong Mai) hat einen Verlauf in den Beinen und dieser repräsentiert unsere erste Bewegung zur Erde hin.

Die 4 „äußeren“ (sekundären) Außerordentlichen Gefäße

Dazu gehören Yin Wei Mai und Yang Wei Mai (Yin und Yang Verbindungsgefäße), sowie Yin Qiao Mai und Yang Qiao Mai (Yin- und Yang-Fersenlenker).

Sie entstehen nach den primären Gefäßen, verlaufen von den Beinen, über Hüften und Schultern zum Kopf und haben eine enge Verbindung zum Blasenmeridian. Ihre Beziehung zum weiblichen Zyklus ist weniger eng als jene der primären Gefäße. Sie haben aber eine unterstützende Funktion für die primären Gefäße, indem sie deren Energie aus der Tiefe des Körpers in die Peripherie bringen und deshalb als Verbindung zwischen den primären Außerordentlichen Gefäßen und den 12 Hauptmeridianen und der nachgeburtlichen Essenz gesehen werden können.

1.10.1 Der zentrale Kreislauf: Du Mai, Ren Mai, Chong Mai und Dai Mai

Alle vier Gefäße entspringen im Ming Men, dem Bereich zwischen den Nieren (manchen Quellen zufolge bei Frauen im Uterus bzw. bei Männern im Palast der Essenz in der Tiefe des Abdomens). Du Mai, Ren Mai und Chong mai steigen gemeinsam ab zum Perineum. Dai Mai umschließt wie ein breiter horizontaler Gürtel die vertikalen Meridiane.

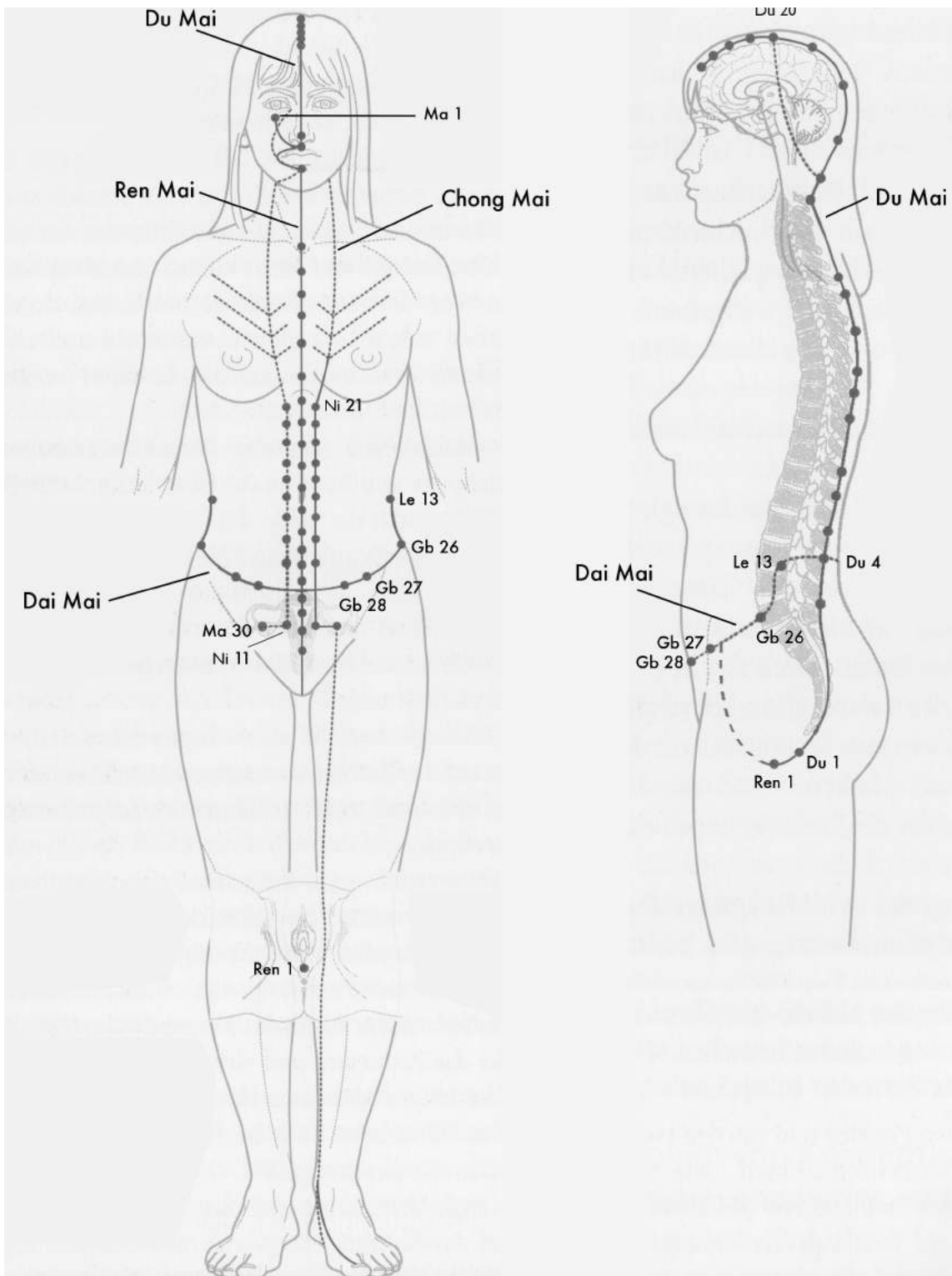


Abb. 2: Die Verläufe von Ren Mai, Du Mai, Chong Mai und Dai Mai
(Alexandra Gelny, modifiziert nach Yates, Suzanne. Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt.)

Sie haben zum Teil gemeinsame Verläufe, speziell Chong Mai, Ren Mai und Du Mai, was ihre enge Verbindung zueinander zeigt. Du Mai und Ren Mai sind die einzigen Außerordentlichen Gefäße mit eigenen Punkten. Sie bilden einen gemeinsamen Kreislauf. Sie verbinden Uterus, Nieren, Herz und Gehirn. Ein Teil davon entspricht aus westlicher Sicht der Hypothalamus-Hypophysen-Ovar-Achse.

Alle vier Gefäße treffen sich bei LG 20, dem Punkt „Hundertfaches Zusammentreffen“, am Scheitel des Kopfes.

Du Mai (Lenkergefäß) – „Meer des Yang“

Funktion

- stärkt und reguliert das Yang im Körper
- repräsentiert den Yang-Aspekt der Nieren
- unterstützt und reguliert das Qi der 6 Yang-Meridiane
- regiert über seine Verbindung zum Ming Men das Yuan Qi
- stärkt die Lebenskraft und die Sexualität
- wärmt den Uterus und unterstützt den Menstruationszyklus und die Fruchtbarkeit
- bietet grundlegende strukturelle Unterstützung
- nährt Wirbelsäule und Gehirn

Chronische Schmerzen im unteren Rücken aufgrund einer Nieren-Schwäche können mit dem Du Mai zusammenhängen.

Verlauf

Der Du Mai entspringt im Ming Men (bei Frauen im Uterus) und kommt - nach manchen Quellen über Ren 1 (am Perineum) - beim Punkt Du 1 (zwischen dem Steißbein und dem Anus) an die Oberfläche. Von dort führt er entlang der Mitte der Wirbelsäule bis zu Du 16 am Hinterhaupt, und weiter auf der Mittellinie des Kopfes über Stirn, Nase und Oberlippe bis in die Mundhöhle oberhalb der Schneidezähne des Oberkiefers (Du 28).

Ren Mai (Konzeptionsgefäß) – „Meer des Yin“

Funktion

- repräsentiert Yin-Aspekt der Nieren
- stärkt und reguliert das Yin im Körper und das Qi der 6 Yin-Meridiane
- versorgt den Uterus, die Plazenta, den Fetus/Embryo mit Yin-Energie
- sorgt für alle Yin-Substanzen (Essenzen, Blut und Flüssigkeiten) in allen physiologischen Prozessen und hormonellen Übergängen der Frau, und hat daher einen großen Einfluss auf Fruchtbarkeit, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Menopause
- große Bedeutung für das Fortpflanzungssystem bei Frauen und Männern
- reguliert gemeinsam mit dem Lenkergefäß die 3 Erwärmer (Ren Mai => unterer Erwärmer): Unterbauch, Rektusmuskel, Uterus, Harnausscheidung, Perineum, Beckenboden, unterer Rücken
- sorgt für die Fähigkeit des Menschen, sich emotional zu nähren und kreativ zu sein

Verlauf

Ren Mai entspringt in den Nieren und führt durch die inneren Geschlechtsorgane (bei der Frau durch den Uterus und die Eierstöcke, beim Mann durch Prostata und Hoden) zu Ren 1 in der Mitte des Perineums und steigt entlang der Mittellinie an der Vorderseite des Oberkörpers über den Hals bis zur Mitte der Innenseite der Unterlippe (Ren 24) auf.

Wegen der Nähe zur Lage der Gebärmutter werden in der Akupunktur die Punkte unter dem Nabel zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft behandelt, und die Punkte oberhalb des Nabels nur in den ersten 3 Monaten. Da wir die Intensität der Berührung im Shiatsu gut anpassen können, ist für unsere Arbeit diese strenge Vorsichtsmaßnahme nicht notwendig, obwohl wir uns natürlich der Position des Uterus bewusst sein müssen.

Chong Mai (Vitalitätsgefäß, Durchdringungsgefäß) – „Meer des Blutes“

Funktion

- „Meer des Blutes“ wegen seiner Beziehung zu Blut
- kann als Ursprung aller anderen Außerordentlichen Gefäße gesehen werden (außer Ren und Du Mai)
- entspringt in den Nieren (Ming Men; anderen Quellen zufolge im Uterus) und verteilt Qi auf der Ebene des Abwehr-Qi im ganzen Körper
- Meer der 5 Yin und der 6 Yang-Organen, und Meer der 12 Meridiane
- Verbindung zwischen vor- und nachgeburtlichem Qi durch seine Verbindung zu den Nieren und dem Magen
- starker Einfluss auf Menstruation (zusammen mit Ren Mai), kontrolliert alle Aspekte der Menstruation: harmonisiert und reguliert die zeitlichen Abläufe, den physiologischen Fluss des Menstruationsblutes, dessen Strömungseigenschaften und richtige Zusammensetzung, versorgt Uterus mit Blut
- energetische Versorgung von Becken, Bauch (Bauchmuskulatur v.a. M. rectus abdominis) und Brust
- starke Verbindung zum Herzen: Kontrolle der Emotionen, Fähigkeit, sich emotional zu nähren und sich in sich verbunden zu fühlen – „wer wir sind“
- Verbindung zwischen Uterus und Herz (Bao Mai), wird auch als Teil des Chong Mai gesehen
- Wirkung auf Uterus und seine Funktionen gemeinsam mit Ren Mai, Dai Mai und Gallenblase
- eng verbunden mit Niere (verteilt Essenz im ganzen Körper) und Magen (Ma 30): Unterleib, Rücken, Verdauung, M. rectus abdominis
- Chong Mai ist das einzige der primären Außerordentlichen Gefäße, das eine Verbindung in die Beine hat => Verankerung zur Erde

Verlauf

Chong Mai entspringt im Uterus bei Frauen, anderen Quellen zufolge im Ming Men bzw. in den Nieren und kommt bei Ren 1 (Mitte des Perineums) an die Körperoberfläche.

3 Äste:

- Tritt beidseits bei Ma 30 an die Körperoberfläche, führt über Ni 11 über den Bauch entlang des Nieren-Meridians zu Ni 21 und einigen Quellen zufolge über den Brustkorb zu Ni 27. Andere Quellen sprechen von einer Verästelung in die Brust. Von dort verläuft er weiter über den Hals, umrundet den Mund und endet unter den inneren Augenwinkeln.
- Ein innerer Ast steigt von Ren 1 vor der Wirbelsäule auf zu Du 20.
- Der dritte Ast steigt von Ni 11 abwärts an der Innenseite der Beine hinter den Innenknöcheln vorbei bis zur Fußsohle. Ein Ast verläuft von der Ferse bis zur großen Zehe.

Symptome, bei denen es gut ist mit Chong Mai zu arbeiten

- schwache Konstitution mit Verdauungssymptomen (wegen seines Einflusses auf das Herz)
- wenn Magen und Milz schwach sind, kann das Qi, das mit dem sich im Chong sammelnden Blut assoziiert ist, in den Magen aufsteigen und das Magen-Qi zum Überlaufen bringen und so zu Übelkeit oder Erbrechen, Hitzewallungen und Schwitzen führen, wie wir es oft im ersten Schwangerschaftsdrittel, aber auch während der Menopause sehen.
- Bauchschmerzen und Blähungen, Druckgefühle in Brust und Hals, Erstickungsgefühl, Hitze im Kopf, kalte Füße, Angstzustände - Symptome von Angst und Schock.

Dai Mai (Gürtelgefäß)

Funktion

- Gefäß des Beckens
- starke strukturelle Verbindung mit Knochen, Gelenken (u.a. Iliosakralgelenk, Schambeinfuge), Muskeln und Blutfluss im Becken
- strukturelle Unterstützung der Bauchmuskulatur (seitliche, schräge) und des Beckenbodens
- unterstützt die Yang-Energie des Beckens, Verbindung zu Gallenblase
- als einziger horizontaler Meridian verbindet Dai Mai die 12 Hauptmeridiane, sowie Ren, Du und Chong Mai, und hält sie zusammen
- stellt Beziehung zwischen Körpervorderseite und –rückseite her und damit von Yin und Yang
- verbindet oberen und unteren Teil des Körpers und unterstützt Energiefluss
- über Verlauf im Abdomen enge Verbindung zu Du Mai, Ren Mai und Chong Mai, die dort ihren Ursprung haben

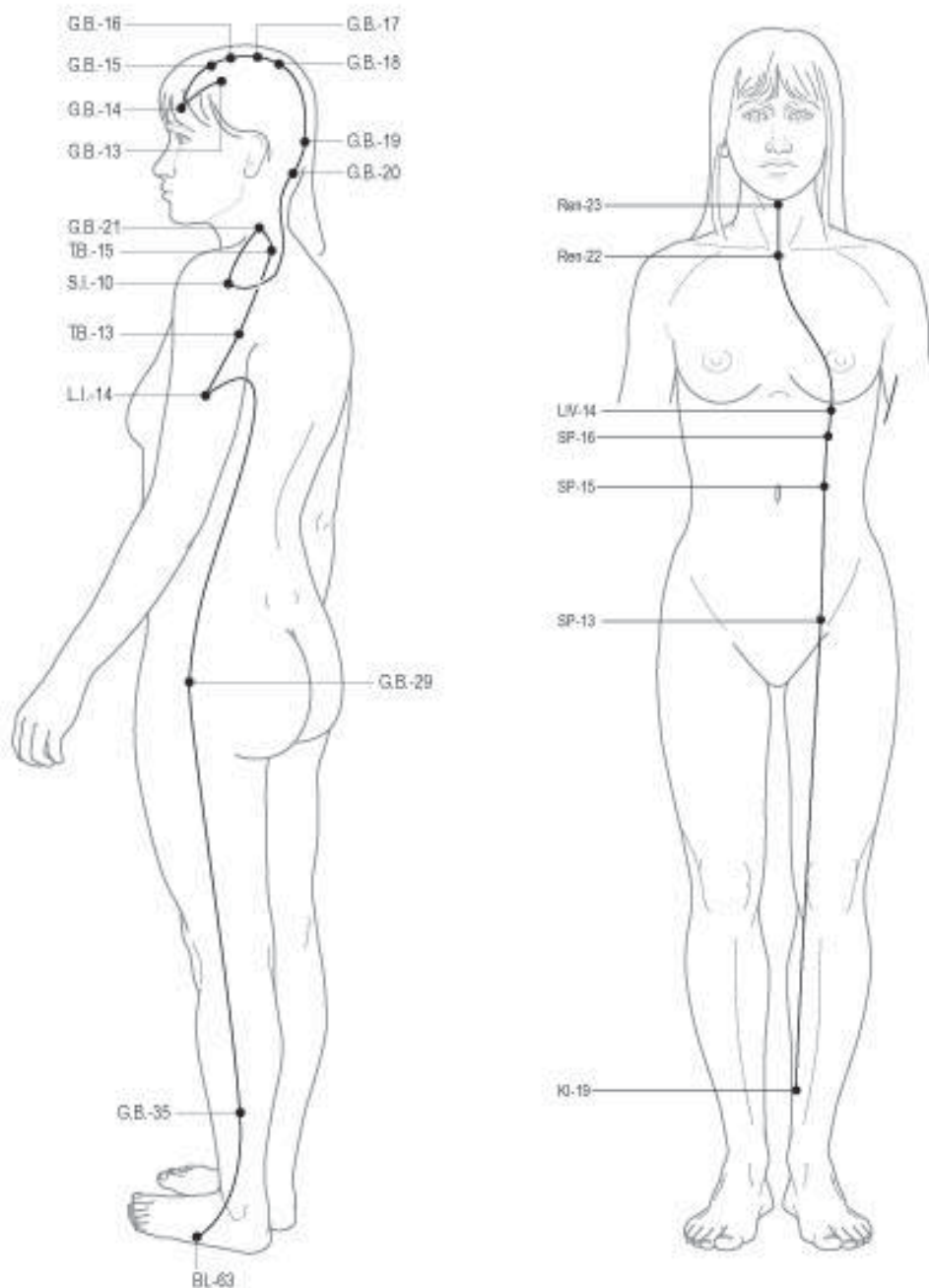
- wichtige Bedeutung für weibliche Reproduktionsorgane => sorgt für physiologische Verteilung der Flüssigkeiten im unteren Erwärmer und kontrolliert diese
- gemeinsam mit Milz haltende, anhebende Funktion
- verbindet Milz-, Nieren- und Leber-Energie => diese unterstützen und versorgen Uterus im Bauch, Fetus im Uterus, Becken mit Essenz und Qi
- reguliert Blut- und Jing-Fluss zum Becken
- bei inadäquatem Energiefluss:
 - zu locker => haltende Funktion gestört, vaginaler Ausfluss
 - zu fest => Blockierung der Zirkulation in der Körpermitte
- "Lagerraum" für unaufgearbeitete emotionale Traumata

Verlauf

Dai Mai umrundet den Körper wie ein breiter und tiefer Gürtel. Er entspringt im Raum zwischen den Nieren (Ming Men) und kommt bei Du 4 an die Oberfläche. Dann zieht er unterhalb des Brustkorbes in Taillenhöhe nach vorne über den vorderen oberen Darmbeinstachel bis zur Schambeinfuge am Oberrand des Schambeins (Ren 2). Wir stellen uns den Dai Mai als breiten Gürtel bzw. Raum vor, der die Taille und das Becken umschließt und durchzieht.

1.10.2 Die 4 „äußeren“ (sekundären) Außerordentlichen Gefäße: Wei und Qiao Mai

Yin und Yang Wei Mai (Yin und Yang Verbindungsgefäß)



Sie treten gemeinsam in Erscheinung. Es werden ihnen sowohl Bereiche als auch Punkte zugeordnet. Sie ermöglichen die Bewegung von Qi zwischen den Yin und Yang Meridianen, während Du und Ren Mai mehr für die Steuerung und Regulierung von Yin und Yang zuständig sind. Yin und Yang Wei Mai sind mit Du und Ren Mai durch ihre Beziehung zu Yin und Yang verbunden. Sie sind aber durch ihre Verbindung zum *Herz* und zu der Art, wie wir das Leben erfahren, auch eine Verbindung zu Chong und Dai Mai. Yin und Yang Wei Mai repräsentieren unsere archetypische Energie. In ihnen drücken sich die unterschiedlichen Element-Typen aus. In ihnen zeigt sich, wie wir

unsere Energie ausrichten und wie sehr wir mit unserem Ursprungs-Qi (Yuan Qi) im Einklang sind.

Yin und Yang Wei Mai sind mit dem Himmel insofern verbunden, wie wir unser Leben leben und Erfahrungen integrieren. Ihre Regulierungspunkte sind in den Händen, Yin Wei verläuft durch den Punkt Himmelsvorsprung KG 22. Innere Organisation.

Sie repräsentieren, wie wir unseren Platz in der Welt finden, und wie wir uns festigen. Sie repräsentieren das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und die vier Richtungen – das Gleichgewicht zwischen links und rechts, oben und unten, Stabilität.

Am Ende vereinigen sie sich wieder mit Yin und Yang, mit Ren und Du Mai. So schließt sich der Kreis. KG 23 ist dabei wichtig. In manchen Texten werden auch LG 15, LG 16 und Ma 1 genannt, und es wird beschrieben, dass das Zurückfließen in Du Mai mit dem Zurückkehren zum Ursprung zu tun hat.

Sie werden dazu verwendet die Beziehung zwischen dem Innen und dem Außen des Körpers zu regulieren und die Energie zu regulieren, wenn davon zu wenig vorhanden ist.

Yang Wei: wie wir uns auf die Welt einlassen und diese Erfahrung integrieren, indem wir sie zu Du Mai zurückbringen.

Yang Wei Mai bringt das, was außerhalb des Körpers ist, zurück hinein: er ist mit Shao Yang (dem Kleinen Yang) über Gb 29 verbunden und ist mit dem Dreifachen Erwärmer verknüpft.

Er kontrolliert das Abwehr-Qi.

Er beginnt in den Füßen bei Bl 63 / Gb 41 und fließt zum Kopf.

Yin Wei: das Innere des Körpers. Er ist stark mit *Blut* und Yin verbunden. Er hat eine ziemlich direkte Verbindung mit *Herz* (und ist so auch eng mit dem Chong Mai verbunden) und wird oft für emotionale Themen genutzt. Manchmal wird er als zweiter Ast des Nierenmeridians und des Chong Mai beschrieben.

Er nährt Yin (Ni 9).

Er bietet eine Möglichkeit die Energie der Ahnen zu verändern.

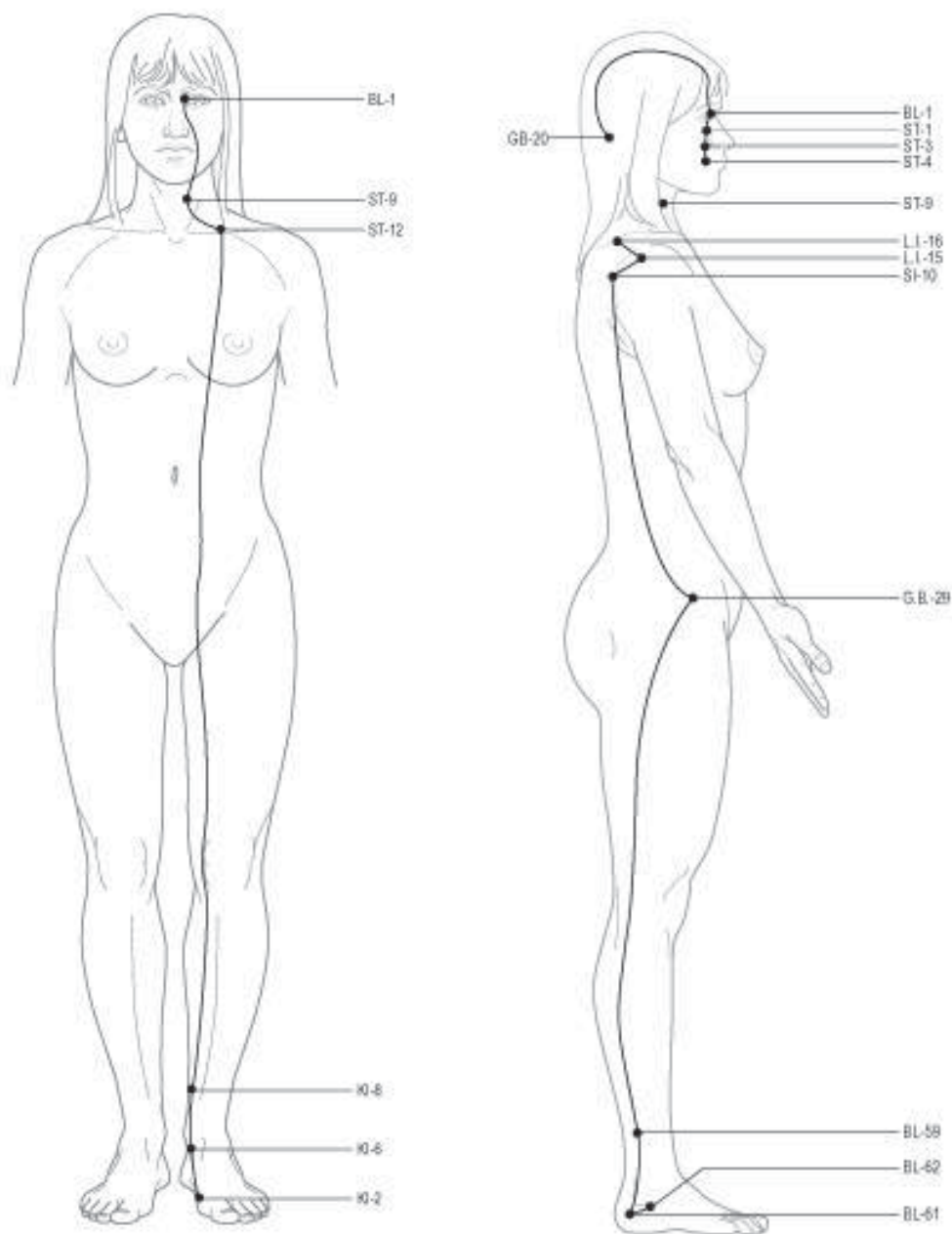
Yin und Yang Qiao Mai (Yin und Yang Fersengefäß)

Sie sind Gefäße der Haltung und der Grundbefindlichkeit

Sie bilden ein ausgewogenes Paar und regulieren unsere Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment anzukommen und kleinste Anpassungen vornehmen zu können. Wie wir uns in der Welt darstellen. Unser Ego. Sie sind der erste Moment der Lebensenergie und der Ausdruck von Du und Ren. Die vorderste Verteidigungslinie des Körpers, verbunden mit dem Metabolismus von Bl 1 und dem Abwehr-Qi.

Sie regulieren einen Überschuss an Energie: bei einem Yang-Überschuss sind die äußeren Muskeln des Beins angespannt, bei einem Yin-Überschuss sind die inneren Muskeln des Beins angespannt. Da sie Überschuss regulieren, sind die Qiao Mai oft mit Abhängigkeitsmustern verbunden.

Gleichgewicht zwischen links und rechts. Nicht nur links und rechts, sondern auch aufsteigende und absteigende Energie, also die Bewegung der Energien der rechten wie der linken Seite.



Es ist wie die Bewegung der Sonne: Links ist der Ort der aufgehenden Sonne und rechts ist der Ort der untergehenden Sonne.

Da die Qiao Mai die Fersengefäße sind, sind sie auch mit der Wichtigkeit der Füße verbunden und mit der Fähigkeit geerdet, in der Erde verwurzelt zu sein und aufrecht stehen zu können. Sie beginnen bei den Füßen und steigen in den Kopf auf. Es gibt die Vorstellung, dass wir durch unsere Füße einatmen können und so die Energie der Erde aufnehmen. Das entspricht der Vorstellung wie wir auf der Erde stehen bzw. gehen und von unserem Platz in der Welt. Sie sind mit den drei Körper-Räumen verbunden: Kopf, Brustkorb und Becken, sowie mit unserer Wirbelsäule.

Es gibt auch eine Verbindung zu unseren Augen: unsere Fähigkeit zu sehen (Bl 1) und die Regulierung des neuroendokrinen Systems: präsent und im Moment sein.

Sie entspringen aus Du und Ren Mai.

Sie fließen zurück und verbinden sich mit Chong und Dai.

Gegenseitige Durchdringung und Rhythmus zwischen Yin und Yang; Anstieg von Vitalität.

Yang Qiao: Osten, links. Unsere Haltung und Einstellung zur Außenwelt. Absorbiert Yang-Überschuss. Bei einem Yang-Überschuss tendiert die Muskulatur auf der Innenseite des Beins locker zu sein und auf der Außenseite fest / angespannt.

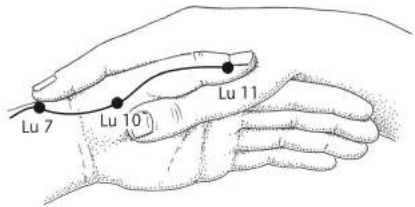
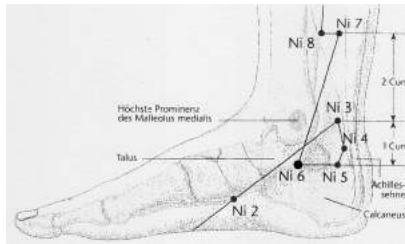
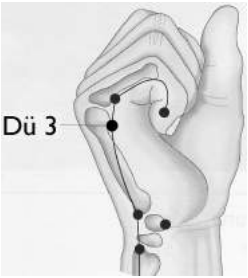
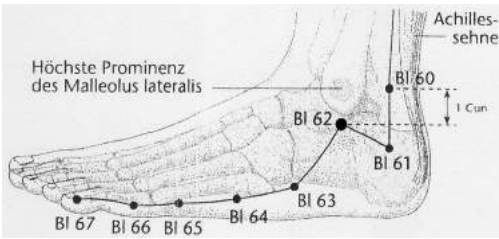
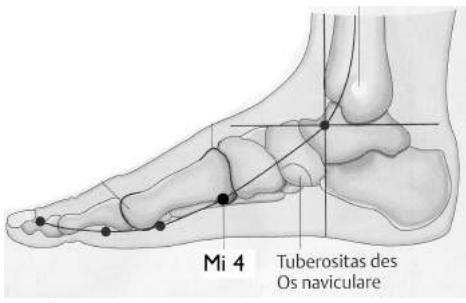
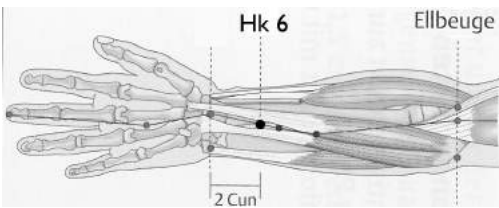
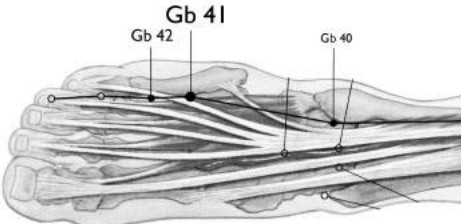
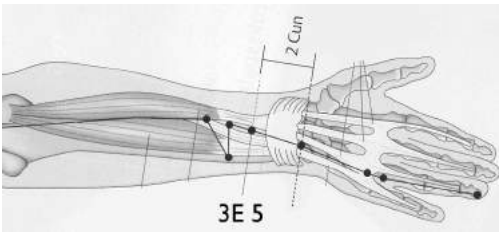
Yin Qiao: Westen, rechts, Selbstreflexion, innere Haltung / Einstellung. Ein Yin-Überschuss drückt sich oft in angespannter Muskulatur an der Innenseite des Beins und lockerer Muskulatur an der Außenseite des Beins aus.

1.11. Die Behandlung der Außerordentlichen Gefäße

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit den Außerordentlichen Gefäßen zu arbeiten:

- über Öffnungs- und Koppelungspunkte
- gesamten Verlauf, Punkte und Zonen des Gefäßes behandeln
- über die Organverbindungen (Fortpflanzungsorgane / Uterus, Nieren, Herz, Gehirn)

Die acht Außerordentlichen Gefäße werden in vier Paare eingeteilt. Jedes Gefäß hat einen Öffnungspunkt und einen Koppelungspunkt, welcher wiederum der Öffnungspunkt des gepaarten Gefäßes ist. Über den zugeordneten Öffnungspunkt erreichen wir den Bereich, der vom jeweiligen Gefäß regiert wird. Hier kommt die Rolle der Außerordentlichen Gefäße als Qi-Reservoir zum Tragen. Weiters kann durch Halten von Öffnungs- und Koppelungspunkt eine energetische Harmonisierung von oben und unten erreicht werden. Wir können die Punkte auch auf beiden Seiten gleichzeitig behandeln.

	↓ ← ←	← ← ← Regulierungspunkt von Paarungspunkt von → → →	← ← ← Paarungspunkt von Regulierungspunkt von → → →	→ → ↓	Wirkungsbereich	
4 innere (primäre) Außerordentliche Gefäße	Ren Mai Konzeptionsgefäß	Lu 7 	Ni 6 	Yin Qiao Mai Yin-Fersen-Gefäß	Vorderseite, Innenseite der Beine, Brust, Lunge, Zwerchfell, Bauch, Kehle, Gesicht, Augen	4 äußere (sekundäre) Außerordentliche Gefäße
	Du Mai Lenkergefäß	Dü 3 	BI 62 	Yang Qiao Mai Yang-Fersen-Gefäß	Rücken, Außenseite der Beine, Schultern, Arme, Nacken, Ohren	
	Chong Mai Vitalitätsgefäß	Mi 4 	Hk 6 	Yin Wei Mai Yin-Verbindungs-Gefäß	Vorderseite, seitliches Abdomen, Magen, Herz, Brust	
	Dai Mai Gürtelgefäß	Gb 41 	3E 5 	Yang Wei Mai Yang-Verbindungs-Gefäß	Außenseite des Körpers, Schultern, Hals, Schläfen	

1.12. Die Fortpflanzungsorgane und einige besondere Verbindungen

Die Fortpflanzungsorgane werden als eines der sechs Außerordentlichen Yang-Organen gesehen (die anderen fünf sind Gehirn, Knochen, Knochenmark, Gallenblase und Blutgefäße).

Bei der Frau wird der Uterus als Bao Gong bezeichnet, wörtlich "Palast des Kindes". In der östlichen Medizin gehören sowohl die Gebärmutter als auch der Gebärmutterhals, die Vagina, die Eileiter und die Eierstöcke dazu. Er hat eine fundamentale Rolle in der weiblichen Physiologie für den Menstruationszyklus, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft. Die Gebärmutter hat zwar die Form eines Yang-Organes (hohl), aber die Funktion eines Yin-Organes: sie speichert Jing und Blut. Es findet ein Wechsel zwischen Entleerung (Menstruationsblutung) und Bewahrung (Schwangerschaft) statt.

Beim Mann sprechen wir vom „Roten Feld“ (Dan Tian), wörtlich "Raum der Essenz" oder "Samenzellenpalast". Er ist mit den Nieren und dem Du Mai verbunden und produziert und speichert das Sperma. Wenn Nieren und Du Mai leer sind und so die Speicherung von Sperma beeinträchtigt ist, kann dies zu Impotenz, vorzeitiger Ejakulation, klarem und wässrigem Sperma führen.

Die Fortpflanzungsorgane stehen in enger Verbindung zu den Nieren, Ren Mai, Chong Mai und zum Herz. Das Herz regiert das Blut, die Leber speichert es, die Milz kontrolliert es. All diese Yin-Organen stehen auf verschiedene Art und Weise mit den Fortpflanzungsorganen in enger Verbindung.

1.12.1 Leber und Uterus

Die Leber speichert Blut und reguliert das Blut-Volumen. Eine unregelmäßige Menstruation, schmerzhaftes Regelbluten, spärliche Blutungen oder ein Ausbleiben der Blutung können mit einer Dysfunktion der Leber zusammenhängen.

1.12.2 Bao Mai / Herz-Uterus-Meridian (> siehe S. 11)

1.12.3 Bao Luo / Nieren-Uterus-Meridian (> siehe S. 12)

2. Der weibliche Zyklus

Von der Pubertät bis zur Menopause haben Mädchen/Frauen regelmäßige Menstruationszyklen, die bei den meisten Frauen 28-30 Tage dauern, aber von 21 bis 42 Tagen variieren können oder unregelmäßig sind. Die Länge des Menstruationszyklus kann sich auf die Dauer der Schwangerschaft auswirken, d.h. Frauen mit längeren Menstruationszyklen haben längere Schwangerschaften.

Die Zyklen werden durch Hormone reguliert, die vom Hypothalamus gesteuert werden. Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH), das im Hypothalamus gebildet wird, wirkt auf die Zellen des Hypophysenvorderlappens, die ihrerseits die Gonadotropine LH (luteinisierende Hormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon) freisetzen. Diese stimulieren und steuern zyklische Veränderungen im Eierstock.

Das bedeutet, dass die Kontrolle der Fortpflanzung durch andere Inputs aus den höheren Hirnzentren moduliert und beeinflusst werden kann (Coad 79). Die GnRH-Neuronen wandeln neuronale in endokrine Signale um. Stress, Ernährung, Umwelteinflüsse und anderes beeinflussen das Timing und den Erfolg der Fortpflanzung.

Dies steht in Beziehung zu den Außerordentlichen Gefäßen.

- Der reproduktive Zyklus wird über Jing reguliert
- Niere ist Ursprung des "himmlischen Gui", das die Grundlage des Menstruationsbluts darstellt => Stärkung der Niere wichtig.
- Ren Mai und Chong Mai regulieren Uterus und Menstruationsblut, sind für Menarche, regelmäßige Menstruationsblutung, Fruchtbarkeit, Klimakterium und Menopause zuständig
- Menstruationsblutung beginnt, wenn Chong Mai genügend gefüllt ist, im Lauf der Blutung leert er sich, bis zur nächsten Blutung füllt er sich wieder, arbeitet hierbei mit Ren Mai zusammen
- Milz ist nachgeburtliche Quelle des Blutes und unterstützt Leber bei der Speicherung von Blut
- ab dem Einsetzen der Regelblutung übernimmt Leber die Kontrolle über das regelmäßige Auftreten der Periode. Leber speichert Blut und stellt es Ren Mai und Chong Mai zur Verfügung. Freier Fluss des Leber-Qi bringt Blut in Bewegung und damit die Menstruationsblutung in Gang

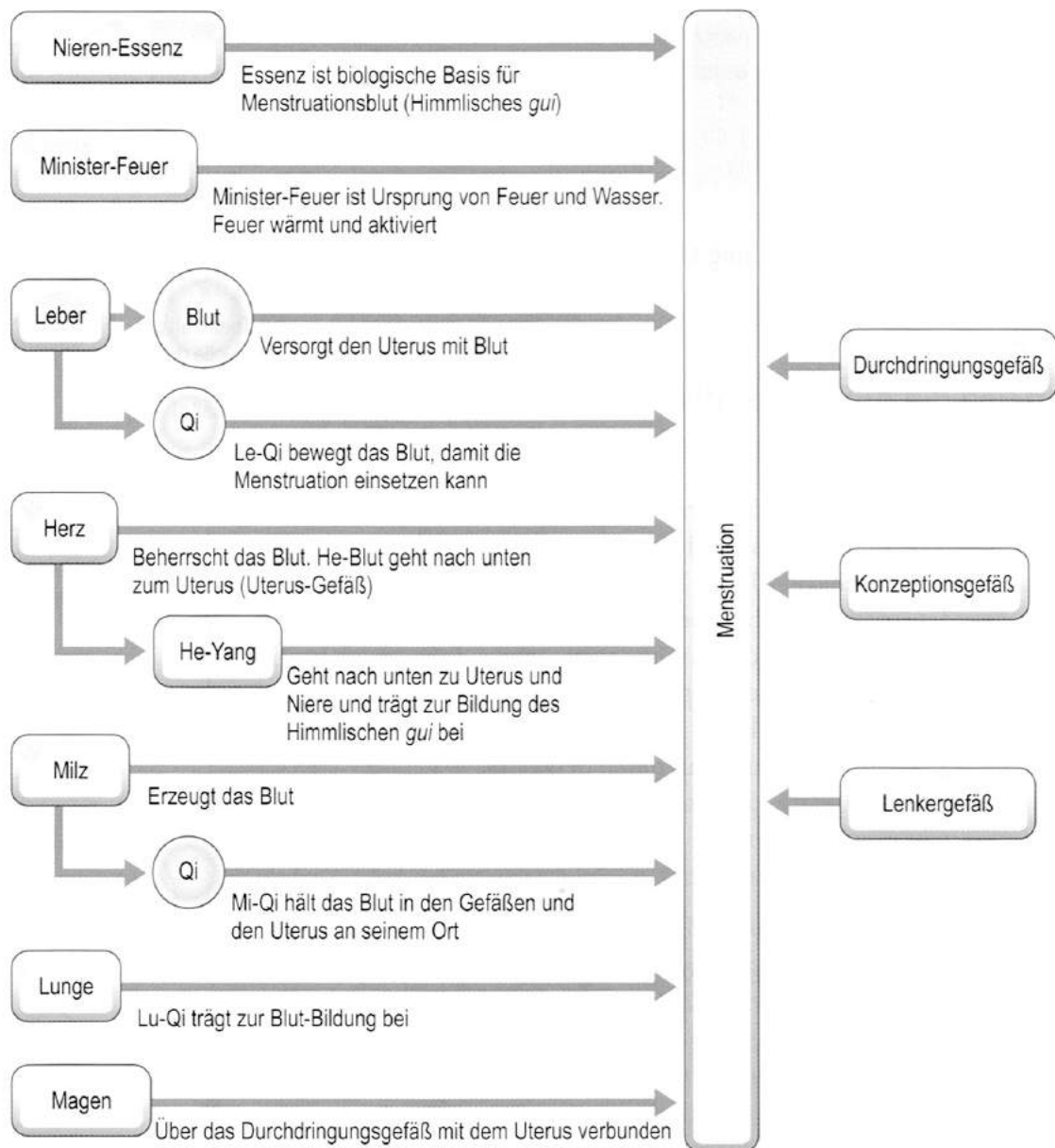


Abb. Innere Organe und Menstruation, aus: Maciocia, Giovanni: Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin, S. 31

2.1. Die 4 Phasen des Menstruationszyklus

Als Frauen können wir spüren, dass unsere Energie in den verschiedenen Phasen des Zyklus unterschiedlich ist: es gibt Phasen, die wir am meisten genießen, Phasen, die wir als anstrengend empfinden. Wir spüren, was mit unserer Energie in jeder Phase passiert.

Ursprünglich wurden die Zyklen der Frauen im Einklang mit dem zunehmenden und abnehmenden Mond gesehen, wobei bei Vollmond der Eisprung („weißer Mond-Zyklus“) oder die Regelblutung („roter Mond-Zyklus“) stattfinden konnte.

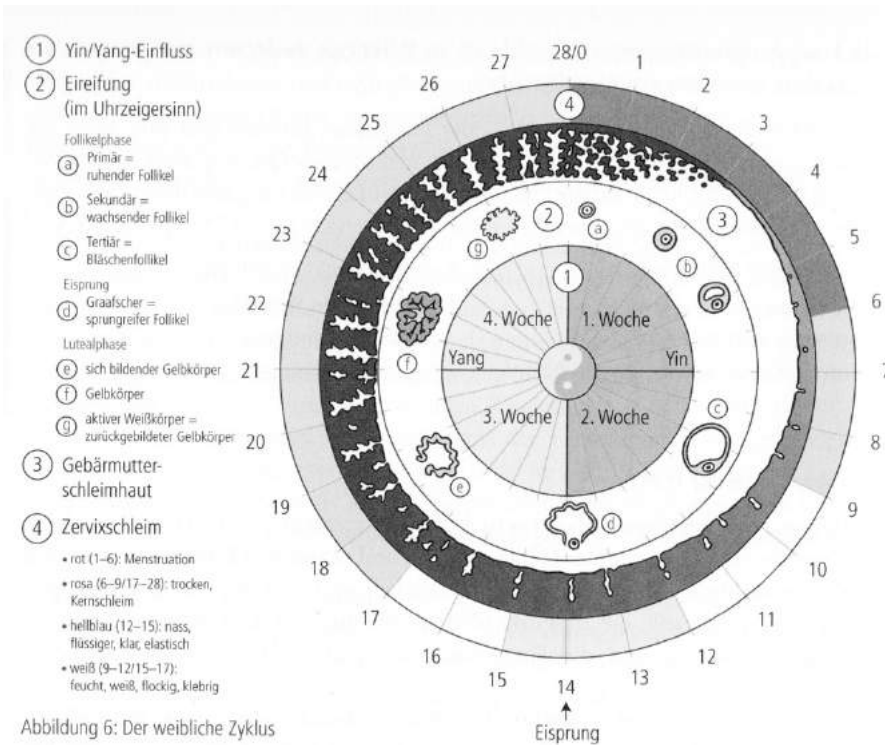


Abb. Der weibliche Zyklus, aus: Schweizer-Aarau, Annemarie. Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch.

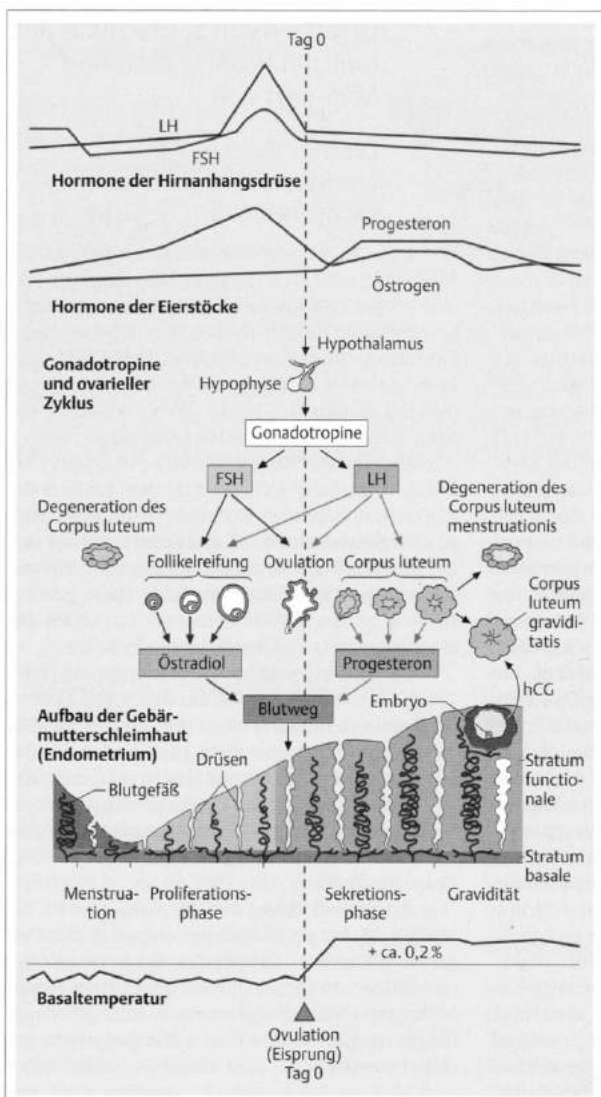


Abb. Der weibliche Zyklus, aus: Noll, Andreas A. (Hg.): Chinesische Medizin bei Fertilitätsstörungen.

2.1.1 Follikel-, Proliferations- oder Aufbauphase (etwa 6.-13. Tag)

In dieser Phase beginnen 5-15 Ur-Follikel unter dem Einfluss von **FSH** (follikelstimulierendes Hormon, Hypophysenvorderlappen) zu wachsen. Die Gebärmutter Schleimhaut, das Endometrium, verdickt sich unter dem Einfluss von **Östrogen**, das von dem wachsenden Follikel abgesondert wird.

Unter normalen Umständen erlangt nur eines dieser Follikel komplette Reife. Das bedeutet, dass die meisten Follikel degenerieren, ohne je zu reifen. Wenn der Östrogen-Spiegel steigt, wird **LH** (luteinisierendes Hormon) abgegeben, das zur Reifung des Follikels und der darin enthaltenen Eizelle benötigt wird.

In dieser Phase gibt es die größten individuellen zeitlichen Schwankungen. In längeren Menstruationszyklen ist sie länger, in kürzeren kürzer.

Die östliche Sicht:

- aufbauende Energie – sowohl Yin als auch Yang
- Chong Mai und Ren Mai relativ erschöpft
- Blut und Yin nach der Menstruationsblutung relativ leer

Behandlung:

Wenn wir in den ersten Tagen nach der Menstruation arbeiten, können wir dabei vor allem den Wiederaufbau der Energie der Frau unterstützen. Wenn sie dann wieder zu Kräften kommt, ist es auch möglich etwas stärkere Arbeit zu integrieren, um Bewegung in blockierte Bereiche zu bringen, wenn dies für die Frau passt.

Es ist daher wichtig, diese Energien gut zu spüren und zu schauen, wo sich die Frau gerade in ihrem Zyklus befindet: Befinden sich die Energien im Aufbau oder nicht? Wie schnell erholt sich die Energie? Oder gibt es eine zugrundeliegende Schwäche?

Es gibt Ähnlichkeiten zur frühen postpartalen Phase: wie die Leere nach der Geburt. Ähnlich ist auch die Energiequalität in der Zeit nach einer Fehlgeburt: diese Arbeit ist daher auch für diese beiden Phasen relevant.

Oft sind Frauen in dieser Phase besonders sensibel: daher ist sammelnde Arbeit gut und darauf zu achten, nicht überzustimulieren.

Frühe Follikelphase

- Blut und Yin nähren: mithilfe von Chong Mai und Ren Mai, gemeinsam mit Leber, Niere und Milz
- Wiederaufbau des Qi unterstützen
- sammelnde Arbeit
- bei Stagnation stärkere Arbeit und Bewegung
- Chong Mai tonisieren und verankern gemeinsam mit Magen und Milz

Zum Eisprung hin

- Nähren der Essenz durch Niere, Niere-Uterus-Verbindung, Ren Mai, Chong Mai und Du Mai zur Unterstützung des Eisprungs
- tiefe energetische und physische Arbeit mit Fortpflanzungssystem und Beckenraum, um Bereich zu aktivieren, Blockaden zu lösen, das endokrine System einzubeziehen
- Unterstützung des Leber-Qi (für Bewegung der Eizelle für den Eisprung)
- tiefere Arbeit im Becken: Psoas-Release, M. piriformis, Gesäßmuskulatur, Dehnungen und Mobilisierungen, Arbeit am Dickdarm
- Lympharbeit

2.1.2 Eisprung/Ovulation (um den 14. Tag)

Rund um den 12. Tag eines 28-Tage-Zyklus steigt das Östrogen plötzlich an, was wiederum einen Anstieg des LH auslöst und zum Eisprung führt. In einem 35-Tage-Zyklus wäre das um den 19. Tag herum, in einem 21-Tage-Zyklus schon am 7. Tag. Der Eisprung findet in etwa in der Mitte des Zyklus statt. Zum Zeitpunkt des Eisprungs wird der Zervixschleim klebriger, danach steigt die Körpertemperatur an.

Beim Eisprung wandert eine reife Eizelle (manchmal mehr als eine) zur Oberfläche des schützenden Follikels und wird in den Eileiter abgegeben. Die anderen Eizellen degenerieren nach und nach.

Nach dem Eisprung nimmt die Hülle des Follikels aus dem Blutkreislauf Cholesterin auf und wird daraufhin gelb und wird zum so genannten Gelbkörper (Corpus Luteum). Der Corpus Luteum produziert Östrogen und Progesteron, die die Verdickung der Schleimhaut im Uterus stimulieren.

Die östliche Sicht:

- Rund um den Eisprung wird die Wandlungsphase Feuer im Qi präsent: Sexualität, Ausdruck von Sexualität, Verbindung mit dem Partner.
- Blut und Yin füllen sich langsam unter dem Einfluss von Chong Mai und Ren Mai
- Yin erreicht seinen Höhepunkt, Yang baut sich auf
- Leber-Qi bewegt Eizelle für Eisprung

Behandlung:

- Essenz mithilfe von Niere, Niere-Uterus, Chong Mai, Du Mai, Ren Mai nähren, um Eisprung zu unterstützen
- gute Phase, um mit Shen und Bao Mai zu arbeiten

2.1.3 Gelbkörper- oder Sekretionsphase (etwa 15.-28. Zyklustag)

Das Endometrium wird noch dicker, bis maximal 4-6mm – der Großteil dieses Anschwellens wird durch Flüssigkeitsretention verursacht. Die Drüsen des Endometriums sondern ihre nährenden Flüssigkeit ab.

Diese Phase dauert im Durchschnitt 14 Tage (zwischen 12 und 16 Tagen), es sind daher die 14 Tage vor Einsetzen der Regelblutung. Das Progesteron führt auch dazu, dass die Körpertemperatur der Frau leicht steigt, um die eventuelle Einnistung einer befruchteten Eizelle zu erleichtern. Für die Empfängnis ist es wichtig, dass diese Phase mindestens 10 Tage dauert!

Die östliche Sicht:

- Yang erreicht seinen Höhepunkt (kurz vor dem Beginn der Regelblutung)
- Yang Qi steigt auf und Leber-Qi bewegt sich zur Vorbereitung der Regelblutung
- gute Zeit um „aufzuräumen“ und Altes loszulassen, zu entgiften

Behandlung:

- wenn das Yang schwach ist, Yang über Dai Mai oder Leber tonisieren und bewegen (besonders wenn sicher keine Schwangerschaft besteht)
- Blut nähren
- sich in die Niere-Uterus-Verbindung einfühlen
- allgemeine haltende Techniken, eventuell mit Einbeziehung von Qi-Arbeit entlang des Ren Mai und Du Mai (Energie der Mittellinie), besonders wenn die Möglichkeit einer Schwangerschaft besteht
- sanftere Arbeit im Beckenbereich
- Arbeit an der Kopfhaut
- Nacken- und Schulter-Entspannung

Wenn eine Frau gerade versucht, schwanger zu werden, ist dies eine sensible Phase für die Behandlung, weil die Möglichkeit einer Schwangerschaft besteht - dann wäre die Bewegung von Leber-Qi im Sinne eines Reinigens und Ausleitens nicht günstig. Es ist daher wichtig, gut hinzuspüren, wo die Klientin steht!

2.1.4 Menstruations- oder Blutungsphase (1. bis etwa 5. Tag)

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, beginnt 14 Tage nach dem Eisprung die Regelblutung. Ein starker Abfall von Östrogen und Progesteron bewirkt eine Kontraktion der Muskulatur in den Arteriolen der Gebärmutterwand, was dazu führt, dass das Endometrium weniger durchblutet wird. In der Folge stirbt Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut ab, löst sich und die Regelblutung wird ausgelöst, d.h. die Blutung ist eine Nekrose von kompakten und schwammigen Schichten des Endometriums.

Die östliche Sicht:

- Zeit der Ruhe, des Loslassens, Raum, um Neues zu schaffen
- energetisch ist die Menstruation ähnlich der Geburt
- Ursprung des Menstruationsblutes (Tian Gui) in den Nieren = Wasser

- Menstruationsblut wird in Zusammenhang mit Herz in Verbindung mit Chong Mai und den Außerordentlichen Gefäßen gesehen
- Absteigen des Herz-Qi zum Uterus setzt Blutung in Gang
- Öffnung von Dai Mai ermöglicht Herauslassen des Blutes
- Chong Mai beeinflusst gesunde Bewegung des Blutes, löst Blockaden
- freies Fließen von Leber-Qi und Leber-Blut ermöglichen Bewegung des Blutes

Behandlung:

- Sanfte Techniken am Bauch oder Techniken, die entspannen und Stress reduzieren, können jetzt die reinigenden und entgiftenden Aspekte der Regelblutung unterstützen
- Yin unterstützen
- Chong Mai unterstützt freien Fluss des Blutes
- Dai Mai unterstützt Reinigung und Ausleitung von Feuchtigkeit

2.2. Menstruationszyklus und 5 Wandlungsphasen

- Phase nach Menstruationsblutung: Yin und Yang erschöpft, Außerordentliche Gefäße erschöpft. Bewegung vom Winter zum Frühling, Wachsen, Aufbau = Holz
- Zum Eisprung hin: Yang wächst, Übergang von Frühling zu Sommer = Feuer
- Eisprung: kontinuierlicher Anstieg der Yang-Energie, Sommer = Feuer. Sexualität, Verbindung mit dem Partner
- Zeit nach dem Eisprung: Erde kann auch als Dreh- und Angelpunkt zwischen Sommer und Herbst gesehen werden, wenn sich die Energie entweder in Richtung Schwangerschaft oder in Richtung Menstruation bewegt
- Regelblutung: Kurz vor Einsetzen der Regelblutung ist dann die Holz-Energie sehr präsent: sie ermöglicht den freien Fluss des Blutes aus dem Körper.

2.3. Menstruationsstörungen

2.3.1 Menorrhagie – Sehr starke Blutung

Ungefähr eine von fünf Frauen blutet sehr stark: Der Blutverlust während einer normalen Menstruation beträgt etwa 5 Esslöffel, bei starker Menstruationsblutung kann es jeden Monat 10 bis 25 Mal so viel sein. Dies kann Anämie (Blutarmut) verursachen.

Östliche Sicht:

- starke Blutverluste schwächen Qi und Blut
- Überarbeitung, zu viel Sex => Schwächung von Leber- und Nieren-Yin
- Chronische Erkrankung => Milz-Schwäche => kann Blut nicht mehr kontrollieren
- Milz ist zu schwach, um Blut zu halten
- schwaches Leber-Qi => Blut kann nicht gespeichert werden

Ursachen

- hormonelle Störungen: Viele Frauen mit starken Menstruationsblutungen haben keinen regelmäßigen Eisprung.
- strukturelle Anomalien in der Gebärmutter wie Polypen, Zysten oder Myome
- bestimmte medizinische Erkrankungen können starke Menstruationsblutungen verursachen (z.B. Schilddrüsenprobleme, Blutgerinnungsstörungen, Leber- oder Nierenerkrankungen)
- Medikamente wie Antikoagulantien und einige synthetische Hormone
- andere gynäkologische Zustände, die für schwere Blutungen verantwortlich sein können (z.B. Komplikationen durch ein IUP, Infektionen, Fehlgeburt, Eileiterschwangerschaft, Präkanzerosen der Zellen der Gebärmutter Schleimhaut)

Behandlung:

- Vitalitätsgefäß
- Milz-Qi tonisieren
- Leber-Qi und Leber-Blut regulieren
- Hk 6 und Le 3 (regulieren das Blut)
- Mi 6 (ernährt Blut und Yin, reguliert den Uterus, stärkt Fähigkeit der Milz, Blut zu halten)
- Mi 1 (zum Stoppen der Blutung)
- Le 1 (reguliert Menstruation und die Fähigkeit der Leber, Blut zu speichern, bewegt Leber-Blut)

2.3.2 Amenorrhö = Ausbleibende Blutung

Primäre Amenorrhö: keine Menstruation bis zum Alter von 16 Jahren.

In der Regel durch endokrine Probleme verursacht wie z.B. geringes Körpergewicht im Zusammenhang mit Essstörungen, übermäßige Bewegung oder Medikamente.

Probleme mit Eierstöcken oder Hypothalamus, genetische Anomalien, verzögerte Reifung der Hypophyse

Sekundäre Amenorrhö: regelmäßige Perioden, die Blutung bleibt plötzlich drei Monate oder länger aus.

Ursachen:

Probleme, die den Östrogenspiegel beeinflussen einschließlich Stress, Gewichtsverlust, intensiver Sport, Krankheit oder Probleme mit der Hypophyse (wie erhöhter Prolaktin-Spiegel) oder der Schilddrüse (einschließlich Hyperthyreose oder Hypothyreose) weiters Eierstockzysten oder Zustand nach operativer Entfernung der Eierstöcke.

Östliche Sicht:

- Blut- und Yin-Mangel

- Chong Mai als Blut-Reservoir ist zu schwach, um Qi, Jing und Blut im Uterus zu zirkulieren
- allgemeiner Mangel an Blut und Qi z.B. durch Mangelernährung, Magersucht, allgemeine Schwäche
- Leere von Milz-Qi und Jing führen zu Blut-Leere und Dysfunktion von Chong Mai und Ren Mai
- Blutstase im Uterus: Ursachen Blutleere (z.B. Milz kann die für die Blutbildung benötigten Substanzen nicht transformieren), Entgleisungen der Leber oder des Herzens (enger Bezug zum Blut => Chong Mai).
- Blutstase-Chong Mai-Pathologien oft durch chirurgische Eingriffe (Hysterektomie, Abtreibungen) oder traumatische Erlebnisse (sexueller Missbrauch, Vergewaltigung) hervorgerufen

Behandlung:

- Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen, da meist in Zusammenhang mit dem neuroendokrinen System
- Öffnen des Chong Mai wegen Fähigkeit, Qi, Blut und Jing im Uterus zu bewegen
- Hk 6 und Le 3 (regulieren das Blut)
- Mi 6 (ernährt Blut und Yin)
- Ren 6 tonisieren bei Qi-Leere

2.3.3 Schmerzhaftes Menstruationsblutung, Krämpfe = Dysmenorrhö

Krämpfe und Schmerzen vor und während der Blutung im Rücken und/oder Unterbauch manchmal auch Ziehen bis in die Oberschenkel. Der Schmerz ist ziehend, wehenartig, bohrend oder stechend und kann in Dauer und Intensität variieren.

Östliche Sicht:

- Blockade im Energiefluss = gestautes Qi oder Blut-Stagnation
- Qi-Stagnation => wellenförmige Schmerzen -> verschwinden meist, wenn Blut zu fließen beginnt
- Blut-Stagnation => Schmerzen meist erst während der Blutung, oft Klumpen im Blut, deren Ausscheidung oft Erleichterung bringt
- Qi- und Blut-Schwäche => Schmerzen beginnen erst nach der Blutung (eher selten)
- Ren Mai und Chong Mai sind geschwächt => können Jing, Yin und Blut nicht bewegen => Stagnation im unteren Erwärmer, besonders in den Reproduktionsorganen
- Schwäche im Dai Mai => krampfartige Schmerzen im Abdomen und im Rücken
- Blockade im Ren Mai
- Blutstase im Uterus
- Leber-Qi-Stagnation => Bauch-, Rückenschmerzen

Behandlung:

- Essenz nähren => Außerordentliche Gefäße, besonders Chong Mai, Ren Mai
- Becken tonisieren, Qi im Becken bewegen (Dai Mai)
- Niere und Milz nähren
- Leber-Qi bewegen

2.3.4 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Psychische (Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Schlafstörungen) und körperliche Beschwerden (Müdigkeit, Kopfschmerzen, Ödeme, Spannung in der Brust, Bauch- und Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden), die vor der Regelblutung auftreten und mit dem Einsetzen der Blutung abklingen. Symptome variieren hinsichtlich Intensität und Dauer (einige Tage vor bis zum Einsetzen der Blutung). 40-60 % der Frauen sind davon betroffen.

PMS scheint durch steigende und fallende Spiegel der Hormone Östrogen und Progesteron verursacht zu werden, die Neurotransmitter einschließlich Serotonin, einer Substanz, die eine starke Wirkung auf die Stimmung hat, beeinflussen können. Es ist nicht geklärt, warum einige Frauen PMS entwickeln und andere nicht. Forscher vermuten, dass manche Frauen empfindlicher auf Veränderungen des Hormonspiegels reagieren als andere.

Östliche Sicht:

- emotionale Belastung (Zorn, Frustration, Groll) => Leber-Qi-Stagnation = eine der Hauptursachen
- Ernährungsfehler => Schleim
- Überarbeitung, Stress im Alltag, zu viel Sex => Leber- und Nieren-Yin geschwächt => Leber-Qi-Stagnation
- Blut- und Qi-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation => Schmerzen (Bauch-, Rückenschmerzen, Spannung in der Brust, Kopfschmerzen)
- Fülle-Zustand
- Innere Hitze

Behandlung:

- Dai Mai stärken (= „Lageraum“ für unaufgearbeitete Emotionen)
- Öffnen des Chong Mai => bewegt Qi und Blut
- Leber-Qi bewegen
- Milz nähren

3. Fertilität und Kinderwunsch

3.1. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Empfängnis aus westlicher Sicht

- Der Hormonspiegel einer Frau muss in Ordnung sein, damit sich Eizellen normal entwickeln.
- Die Frau muss einen Eisprung haben, damit eine Eizelle freigesetzt wird.
- Es muss zum richtigen Zeitpunkt im Menstruationszyklus Geschlechtsverkehr stattfinden.
- Der Partner muss eine gute Spermienanzahl und gesunde Spermien haben.
- Die Eizelle muss vom Eileiter eingefangen werden und befruchtet werden.
- Mindestens ein Eileiter muss durchgängig sein, damit die Eizelle befruchtet und die befruchtete Eizelle in den Uterus wandern kann.
- Die befruchtete Eizelle muss sich in der Uteruswand einnisten.

3.2. Empfängnis aus östlicher Sicht

Die Empfängnis geschieht, indem sich die Essenz des Mannes mit der Essenz der Frau vereinigt. Aus dieser Verschmelzung entsteht ein Tai (der Fötus) im Uterus. Der Uterus wird über Bao Luo mit Essenz der Nieren versorgt, und über Bao Mai mit Blut des Herzens.

Die Qualität des Jing, sowohl der Frau als auch des Mannes, spielt daher eine wesentliche Rolle für eine erfolgreiche Empfängnis. Insofern sind alle Außerordentlichen Gefäße sehr wichtig.

Von besonderer Bedeutung ist der Chong Mai als "Meer des Blutes" - er muss gut gefüllt, offen und zugänglich sein.

3.2.1 „Vorbereitung“ auf die Empfängnis

Schon in der „Vorbereitungszeit“ auf eine Empfängnis ist es in Hinblick auf eine problemlose Schwangerschaft wichtig, sich mit möglichen körperlichen Themen zu befassen und Unterstützung zu holen, z.B.

- für eine gute Ausrichtung des Beckens bei Problemen, die durch eine körperliche Fehlhaltung verursacht werden,
- Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts, oder
- bei Themen in Zusammenhang mit der Menstruation.

Sowohl für Frauen als auch für Männer empfiehlt es sich für einen bestmöglichen „Start“ in die Kinderwunschzeit, den eigenen Lebensstil, Beziehungen, Unterstützungssysteme kritisch zu hinterfragen, um einer eventuellen Stressbelastung und anderen potentiellen Problemen rechtzeitig entgegenwirken zu können. Sollte ein Paar in weiterer Folge auch medizinische Unterstützung benötigen, wird es dann auch bereits auf einige wichtige Ressourcen zurückgreifen können.

3.3. Beeinträchtigung der Fertilität und mögliche Behandlung

3.3.1 Mögliche Ursachen für Fertilitätsprobleme und Unfruchtbarkeit aus östlicher Sicht

- Konstitutionelle Schwäche der Nieren-Essenz, oft auch aufgrund konstitutioneller Schwäche der Eltern des Kinderwunschpaares - z.B. durch hohes Alter der Mutter einer Frau mit Kinderwunsch bei deren Empfängnis, schwache Konstitution der Eltern, schlechte gesundheitliche Verfassung der Eltern zum Zeitpunkt der Empfängnis; oder auch Überlastung über längere Zeiträume (v.a. bei Frauen).
- Zu viel Sex, zu früh, kann die Nieren schwächen und sowohl Ren Mai als auch Chong Mai schädigen.
- Kälte beeinflusst häufig die Gebärmutter, Chong Mai und Ren Mai.
- Übermäßiger Konsum von fetthaltigen Lebensmitteln und Milchprodukten führt zu Feuchtigkeit im Unteren Wärmer, was ebenfalls die Empfängnis verhindern kann.
- Stagnation des Leber Qi kann ebenfalls Ren Mai und Chong Mai beeinträchtigen.

3.3.2 Faktoren, die die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau beeinträchtigen können

Bei der Unterstützung von KlientInnen mit Kinderwunsch müssen wir uns potentieller Faktoren bewusst sein, die die Fruchtbarkeit beeinflussen und einschränken können:

- Alkohol, Drogen und Nikotin: Alkohol führt bei Männern zu einer Abnahme der Spermienzahl, verändert den männlichen Hormonspiegel und verhindert die Aufnahme von Nährstoffen wie Zink. Bei Frauen kann zu viel Alkohol zu einem Ausbleiben von Eisprung und Menstruationsblutung führen. Rauchen reduziert sowohl die männliche als auch die weibliche Fruchtbarkeit. Marihuana kann die Spiegel von FSH und LH und die Libido senken, Kokain wirkt sich negativ auf die Anzahl der Spermien aus, Heroin kann zu einer Abnahme des Testosteronspiegels führen.
- Schlechte Ernährung: Eine moderne Fast-Food-Ernährung liefert meist nicht ausreichend Nährstoffe. Es gibt außerdem einige Belege dafür, dass zu viel Koffein das Risiko für Fehlgeburt erhöht. Pilzinfektionen, Allergien sowie Nahrungsmittel, die eine starke Schleimbildung verursachen, können ebenso die Fruchtbarkeit beeinflussen.
- Infektionen und Umweltgifte
- Alter: weibliche Fruchtbarkeit sinkt ab einem Alter von 35 Jahren, männliche Fruchtbarkeit ab 40 Jahren: erforsche die Qualität des Jing durch die Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen!
- Körpergewicht: Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht haben einen negativen Einfluss auf den Hormonspiegel.

3.3.3 Hormonelle Dysbalancen

Bei jeglichen hormonellen Dysbalancen (die sich auch in Form von menstruellen Störungen zeigen), ist eine Behandlung der Außerordentlichen Gefäße empfehlenswert.

3.3.4 Gynäkologische Erkrankungen

Endometriose

Endometriumähnliches Gewebe befindet sich außerhalb der Gebärmutter, meist in den Geschlechtsorganen (Eierstöcke, Eileiter) oder in deren Nähe (z.B. Harnleiter, Harnblase, Darm, Bauchfell, Douglas-Raum). Die Endometrioseherde verändern sich, wie das Endometrium, in der Gebärmutter hormongesteuert mit dem Menstruationszyklus. Sie können Zysten und Verwachsungen verursachen, welche zu Schmerzen besonders vor und während der Menstruationsblutung und zur Gefährdung anderer Organe führen können. Es scheint keine Korrelation zwischen Intensität des Schmerzes und Grad der Endometriose zu geben, der Schmerz ist eher abhängig von der Lage des Endometrioseherdes.

Endometriose kann sich negativ auf die Fertilität auswirken, da sie zu Vernarbungen und Blockaden im Beckenraum führen kann. Eine Folge können auch verklebte Eileiter sein. Endometrioseherde im Eierstock können den Eisprung verhindern.

Entstehung:

- Blutstagnation = Ansammlung von Blut in unphysiologischen Bereichen im Körper
- freier Fluss von Blut und Qi ist eingeschränkt => Akkumulationen
- Leber-Qi-Stagnation
- Leber-Blut-Mangel
- Jing- und Nieren-Qi-Schwäche
- Nieren-Yang-Mangel
- Eindringen von Kälte und Feuchtigkeit in den Körper
- Kälte im Uterus
- Feuchte Hitze im unteren Erwärmer mit Bluthitze
- Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit
- Schleim verursacht Blockade des Qi-Flusses
- Stress
- schlechte Ernährungsgewohnheiten
- hormonelle Verhütungsmittel schwächen Nieren-Essenz und die Qualität von Leber-Blut und Blut im Uterus

Symptome:

- schmerzhafte und starke Regelblutungen
- krampfartige Bauchschmerzen
- migräneartige Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Behandlung (Shiatsu):

- Außerordentliche Gefäße: vor allem Chong Mai!
- Anregung des Energieflusses im ganzen Körper, besonders im Becken
- energetische Arbeit an den Außerordentlichen Gefäßen
- Behandlung von Milz, Leber, Niere
- Ernährungsumstellung empfehlen

Zysten und Myome

Zyste: Ovarialzyste: sackartiger mit Flüssigkeit gefüllter Hohlraum im oder am Eierstock, meist gutartig.

Myom: gutartige Wucherung in der Muskelschicht der Gebärmutter

Entstehung:

- durch pathologische Bewegungen von Yin = oft durch Qi-, Yin- oder Yang-Mangel bedingt => Stagnation und Ansammlung von Qi, Flüssigkeiten und Blut im Unterbauch
- Ren Mai und Chong Mai sind geschwächt => können Jing, Yin und Blut nicht bewegen => Stagnation im unteren Erwärmer, besonders in den Fortpflanzungsorganen
- Schwäche im Dai Mai
- blockiertes oder altersbedingt schwächer werdendes Qi, v.a. in Ren Mai und Chong Mai => Wachstum von Myomen im Uterus
- Stagnation von Blut im Uterus
- Störung im Dai Mai
- Kälte und/oder Feuchtigkeit im Unterleib
- Stagnation von Blut- und Leber-Qi
- Dai Mai ist "Lageraum" für nicht aufgearbeitete emotionale Traumata => auf körperlicher Ebene können Zysten und/oder Myome entstehen
- hormonelle Verhütungsmittel schwächen Nieren-Essenz und Qualität von Leber-Blut und Blut im Uterus

Symptome:

- verlängerte, zu starke Blutung
- schmerzhafte Menstruationsblutung

Behandlung:

- Ren Mai und Chong Mai
- Dai Mai
- Ma 28 und Ren 3 wegen Blockade im unteren Erwärmer
- Ni 5 (reguliert Qi-Fluss im unteren Erwärmer und stärkt Nieren-Qi)
- Leber Qi

3.3.5 PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)

Bei PCOS sind die Eierstöcke durch die Bildung von mehreren Zysten vergrößert. Hormonell wird dies durch eine erhöhte Ausschüttung von LH und erhöhte Spiegel von Testosteron, Insulin und Prolaktin verursacht. Auch der Östrogenspiegel ist hoch, aber nicht zyklisch. Es reifen zwar viele Follikel, aber häufig kommt es zu keinem Eisprung.

Frauen mit PCOS neigen häufig zu Übergewicht (muss aber nicht so sein!), unregelmäßiger Menstruation, vermehrter Körperbehaarung und Stimmungsschwankungen. Gewichtsverlust verbessert oft das hormonelle Profil. Medizinisch wird PCOS oft mit Clomiphencitrat, einem antiöstrogenem Arzneimittel, behandelt, um den Zyklus zu regulieren und Zyklen mit normalem Eisprung zu fördern.

3.3.6 Beeinträchtigung der Fertilität bei Männern und mögliche Behandlung

Bei etwa 40% aller Paare mit unerfülltem Kinderwunsch liegt die Ursache in der beeinträchtigten Fertilität des Mannes: geringe Spermienzahl oder –beweglichkeit und zu wenig normal geformte Spermien. Die durchschnittliche Anzahl an Spermien ist in den letzten zehn Jahren um 50% gesunken und es wird eine steigende Zahl an Spermien-Anomalien festgestellt.

Auch hier empfiehlt sich die Arbeit an den Außerordentlichen Gefäßen. Oft sehen wir Stagnationsmuster und es empfiehlt sich eine Arbeit mit Dai Mai, sowie Leber und Gallenblase, um blockierte Energie zu bewegen.

3.4. Die Auswirkung von Verhütungsmitteln

3.4.1 Die Auswirkungen der Pille

Die „klassische“ Pille hält die Gestagen- und Östrogenspiegel in der ersten Zyklushälfte künstlich auf hohem Niveau und hemmt dadurch die Produktion von FSH und LH. Dadurch wird die Reifung der Eizelle unterdrückt und es findet kein Eisprung statt. Wenn durch die Einnahmepause am Ende des Zyklus die Hormonspiegel abfallen, kommt es trotzdem zu einer Blutung.

Die Pille macht die Zyklen tendenziell regelmäßiger und schwächer. Nach dem Absetzen der Pille kann der Körper einige Zeit brauchen, um wieder zu einem „normalen“ Ovulationszyklus zurückzufinden.

Östliche Sichtweise:

Da Niere, Du Mai, Chong Mai und Ren Mai die Grundlage für die Follikelreifung und den Eisprung bilden, ist offensichtlich, dass ihre Energien durch die Pille in irgendeiner Weise gestört werden. Die Pille hat auch eine Wirkung auf das Blut, indem sie einen Blut-Mangel-Zustand verursacht. Auch die Bewegung von Blut nach außen und das Leber-Qi sind beeinträchtigt.

3.4.2 Die Auswirkungen der Spirale

Gold- oder Kupferspirale

Bei der Verhütung mit einer Spirale aus Gold oder Kupfer findet ein Eisprung statt und eine Befruchtung ist daher prinzipiell möglich. Die Spirale verhindert jedoch, dass sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutterwand einnisten kann.

Oft sind die Menstruationsblutungen stärker als im natürlichen Zyklus.

Hormonspirale

Viele Hormonspiralen (z.B. "Mirena") wirken durch die Freisetzung von synthetischem Progesteron: der Gebärmutterhalsschleim wird dick und das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter wird so erschwert. Außerdem bewirkt es, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht ausreichend aufbaut, wodurch die Aufnahme einer befruchteten Eizelle erschwert wird.

Hormonspiralen haben Auswirkungen auf den Kreislauf der Außerordentlichen Gefäße und, ähnlich wie die Pille, auch auf den Fluss der Blut-Energie, d.h. Perioden werden regelmäßiger, die Blutungen schwächer.

Besonders wichtig ist der Chong Mai durch seine Verbindung zur Blut-Energie. Er sollte daher beim Shiatsu immer einbezogen werden.

3.4.3 Andere Verhütungsmittel

Vaginalring

Der Verhütungsring ist ein dünner, weicher Kunststoffring, der die gleichen Hormone enthält, wie die Pille (Östrogen und Gestagen). Diese Hormone werden in kleinen Mengen kontinuierlich über die Schleimhaut der Scheide freigesetzt und verhindern so den Eisprung. Den biegsamen Ring führt die Frau selbst direkt in die Scheide ein (ähnlich wie einen Tampon). Der Ring bleibt für einen Zeitraum von drei Wochen in der Scheide. Nach drei Wochen ist das Hormonreservoir leer und der Ring wird von der Frau selbst entfernt. Es folgt eine Woche Pause (wie bei der Pilleneinnahme), in der eine Blutung eintritt. Nach sieben Tagen Pause setzt die Frau einen neuen Ring ein.

Kontrazeptives Implantat

Hier handelt es sich um ein streichholzgroßes weiches Kunststoff-Stäbchen, das von einer Ärztin/einem Arzt unter die Haut im Oberarm eingesetzt wird. Das Implantat gibt gleichmäßig das Hormon Gestagen ab (Verhinderung des Eisprungs, der Einnistung einer Eizelle und der Befruchtung) und schützt bis zu 3 Jahre vor einer Schwangerschaft.

Das Implantat kann Menstruationsbeschwerden lindern. Möglicherweise kommt es aber auch zu unregelmäßigen Schmierblutungen oder die Menstruation hört ganz auf.

Östliche Sichtweise:

Obwohl die Hormone lokal freigesetzt werden und anders, gelangen sie in den gesamten Organismus und haben einen Einfluss auf Niere, Du Mai, Chong Mai und Ren Mai, da der Eisprung verhindert wird.

3.5. Shiatsu bei Kinderwunsch

3.5.1 Die natürliche Fruchtbarkeit unterstützen

Die Kinderwunschzeit bis zum Eintreten einer Schwangerschaft kann auch bei völlig gesunden Paaren dauern – manchmal bis zu zwei bis drei Jahren, wobei aber meist nach einem Jahr ohne Eintritt einer Schwangerschaft zu einer medizinischen Abklärung möglicher Ursachen geraten wird. Bei etwa einem Viertel aller Paare, die sich ein Kind wünschen, treten Schwierigkeiten auf. Die Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch sind sehr unterschiedlich und individuell.

Von den Paaren, die medizinische Hilfe suchen, erhalten etwa 30% die Diagnose „ungeklärte Unfruchtbarkeit“. Auch diesen Paaren wird heute oft geraten medizinische Kinderwunschbehandlungen (Insemination, IVF, ICSI) zu versuchen.

Shiatsu kann für die Unterstützung der natürlichen Fruchtbarkeit sehr unterstützend sein.

3.5.2 Weite Ausrichtung in unserer Arbeit

Wenn wir Klientinnen, die gerne schwanger werden möchten, mit Shiatsu begleiten, sollte unsere Ausrichtung weit und offen sein.

Das Hauptziel unserer Arbeit ist nicht das Eintreten einer Schwangerschaft, das ist nur ein mögliches Ergebnis. Es geht darum, eine Frau darin zu unterstützen, mehr mit ihrem Körper in Verbindung zu kommen und ihr zu helfen, ihre individuellen Ressourcen zu entdecken, die sie auf ihrem persönlichen Weg der Selbstheilung unterstützen können. Vielleicht erkennt eine Frau, dass sie nicht in der richtigen Partnerschaft lebt, oder dass es in ihrem Leben keinen Platz für ein Kind gibt. Es kann auch sein, dass eine Frau versteht, dass sie grundlegende Veränderungen in ihrem Leben vornehmen muss oder dass sie eigentlich tief im Inneren kein Kind möchte.

Unsere Aufgabe ist es immer, eine Klientin in ihrem ganz persönlichen Weg zu unterstützen.

Es ist sehr wichtig den Partner in die Arbeit einzubeziehen, falls die Frau und er das möchten, oder zumindest vorzuschlagen, dass auch er eine Art von Unterstützung bekommt.

Wenn ein Paar schon über längere Zeit versucht, ein Kind zu bekommen (auch mithilfe von Kinderwunschbehandlungen), kann das Thema Kinderwunsch mit großer Belastung und Stress verbunden sein. Unsere Aufgabe im Shiatsu kann es dann sein, eine Balance zwischen dem Fokus auf den Kinderwunsch und darauf, ihn loszulassen, zu unterstützen. Der Kontakt mit den eigenen Ressourcen kann dabei gut helfen.

Bei der Begleitung während der Zeit einer medizinischen Kinderwunschbehandlung ist es wichtig zu wissen, wo die Klientin gerade in der Behandlung steht, um sowohl darauf, als auch auf den Stress, den eine solche Behandlung mit sich bringt, eingehen zu können. Zahlreiche Kinderwunschbehandlungen erschöpfen das Jing sehr!

Frauen, die nicht schwanger geworden sind, Fehlgeburt(en) erlebt haben oder sich von ihrem Kinderwunsch verabschieden müssen, können wir in ihrem Trauerprozess und der Bewältigung der Verlustgefühle unterstützen.

Im Idealfall begleiten wir auch nach einer erfolgreichen Empfängnis während des ersten Schwangerschaftsdrittels und die ganze Schwangerschaft hindurch.

3.5.3 Einige praktische Empfehlungen

Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen:

- Stärken des Jing, ganz besonders wichtig sind Ren Mai und Chong Mai
- Herz-Uterus, sowie Nieren-Uterus-Meridiane
- Du Mai, Ren Mai und Chong Mai sind die Basis für Follikelreifung, Eisprung und Bildung des Gelbkörpers und sollten daher immer in eine Behandlung einbezogen werden.
- bei Stagnationsmustern im Becken: Dai Mai
- hormonregulierende Punkte auf der Hand wie Hk 6 und 3E 5, Lu 7 und Dü 3.

Unterstützen der Frau im Kontakt mit ihrem Menstruationszyklus und ihrer Gebärmutter:

- Unterstützung von Yin
- Shiatsu in jeder Phase des Menstruationszyklus
- Arbeit direkt am Bauch – haltende sanfte Techniken, aber u.U. auch intensivere Techniken einschließlich Dickdarm- und Iliopsoas-Arbeit. Bei vielen Klientinnen sind die Bauchmuskulatur und der Beckenboden schwach, weshalb es notwendig ist, sowohl in der Behandlung als auch mit passenden Übungen darauf einzugehen. Eine gute Beziehung zum eigenen Bauch zu fördern, ist ganz wichtig.

Arbeit am Becken:

- Dai Mai
- Arbeit am Kreuzbein, Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur, da es hier oft zu Stauungen und Blockaden kommt.

Arbeit an den Füßen:

- über die Füße kann gut mit den Fortpflanzungsorganen gearbeitet werden: viele wichtige Punkte für die Außerordentlichen Gefäße, Fersen (= Zonen, die mit den Fortpflanzungsorganen assoziiert sind), Reflexzonen aus der Fußreflexzonenmassage

Außerdem gut zu integrieren:

- Visualisierungen
- Empfehlungen für den Abbau von Stress
- auf Körperhaltung achten => auf spezifische Ungleichgewichte eingehen
- Muskel-entspannende Arbeit in den betroffenen Bereichen
- Lymph-Arbeit
- passende Vorschläge für Übungen, die eine Klientin selbst machen kann, sind wichtig, um die Arbeit in der Shiatsu-Session ergänzend zu unterstützen.

4. Die Schwangerschaft - Östliche Sichtweise

4.1. Wichtige energetische Veränderungen während der Schwangerschaft: Mutter

Eine Schwangerschaft schwächt eine Frau nicht notwendigerweise, sondern kann sie sogar stärken. Die Blut- und Nierenenergie der Mutter nährt den Fötus. Das Ausbleiben der Menstruation bedeutet, dass mehr Blut für das Baby und die Bedürfnisse der Mutter zur Verfügung steht. Die Schwangerschaft ist ein Yin-Zustand, ein Wasserzustand.

Damit der Fötus wachsen kann, muss er Jing (Essenz) aus den Nieren sowie Qi und Blut erhalten. Qi, Blut und Essenz der Mutter müssen nicht nur in der Menge ausreichen, sondern auch ungehindert in den Uterus fließen können. Es wird gesagt, dass Blut und Essenz einen gemeinsamen Ursprung haben, nämlich die Nieren, ebenso wie Blut und Körperflüssigkeiten einen gemeinsamen Ursprung haben. Beide sind Teil systemischer Yin-Flüssigkeiten. Wenn erworbenes oder Ursprungs-Qi oder auch Yin, Blut und Körperflüssigkeiten unzureichend sind, können Probleme mit dem Wachstum und der Entwicklung des Fötus und der erfolgreichen Beendigung der Schwangerschaft auftreten.

Daher liegt der Schwerpunkt der Arbeit in der Schwangerschaft auf der Aufrechterhaltung der besten und ausgewogenen Produktion und des Flusses von Qi, Blut und Essenz. Dies wird hauptsächlich durch die Arbeit mit den Außerordentlichen Gefäßen geregelt.

4.1.1 Zusammenfassung der Veränderungen während der drei Trimester der Schwangerschaft

Erstes Trimester

Der chinesische Begriff für Menstruationsblut, „Tian Gui“, bedeutet nicht einfach nur Blut, sondern wird als eine kostbare Flüssigkeit, die mit der Essenz verbunden ist (Himmliches Gui), angesehen. Wenn eine Befruchtung stattfindet und die Menstruation aufhört, blockiert der Embryo das Bao Men, das „Gebärmutter-Tor“. Das Vitalitätsgefäß, das Blut in die Gebärmutter schickt, tut dies weiterhin, aber der Körper muss sich an die Ansammlung von Blut anpassen. Anfangs ist der Embryo (und die sich entwickelnde Plazenta) nicht ausreichend entwickelt, um das gesamte Blut, das sich in der Gebärmutter ansammelt, vollständig zu nutzen. Dies kann zu einer fehlenden Verankerung des Vitalitätsgefäßes im Bereich um die Gebärmutter (Ma 30) führen, was wiederum zu einem Rückfluss im oberen Teil (Brust und Brustkorb) führen kann. Dies kann eine weitere Verschlimmerung zur Folge haben, wenn das Jing und/oder der Magen schwach sind. Die Frau kann dies als emotionale Instabilität, volle Brüste, Kurzatmigkeit oder Schwangerschaftsübelkeit erleben.

In diesem Trimester kommt es aufgrund der hormonellen Umstellung und der Veränderungen im Fluss von Blut und Essenz zu großen Veränderungen in den Außerordentlichen Gefäßen, insbesondere in Ren Mai und Chong Mai. Der Körper

der Mutter verändert sich auf eine Weise, die sich unterstützend auf den Rest der Schwangerschaft auswirkt: Dies ist die "instabilste" Phase der Schwangerschaft. Die Fehlgeburtsrate in dieser Zeit ist hoch. Der Fokus im Shiatsu ist in erster Linie die Unterstützung von Jing. Regulierung und Ausgleich von Chong Mai ist der Schwerpunkt in der Arbeit im ersten Trimester.

Zweites und drittes Trimester

Mit dem Wachstum des Fötus und der Übernahme der Regulierung der Hormone durch die Plazenta (gegen Ende des ersten Trimesters) werden Qi und Blut, die über Chong Mai und den Herz-Uterus-Meridian zu ihnen gesandt werden, besser genutzt. Somit sammelt sich Blut nicht länger im Chong Mai an und fließt nicht mehr nach oben. Daher hören Übelkeit und Erbrechen in der Regel gegen Ende des ersten Trimesters auf. Bei der Mehrzahl der Frauen hat die morgendliche Übelkeit mit einer vorübergehenden Umstellung des Flusses von Qi und Körperflüssigkeiten, sowie mit deren veränderter Nutzung zu tun. Wenn die Übelkeit bis in das zweite Trimester andauert, ist dies gewöhnlich mit einer vorbestehenden Schwäche in den Außerordentlichen Gefäßen verbunden.

Das Blut (und die Essenz), das nicht jeden Monat verloren geht, nährt die Mutter und das Baby (was den energetischen und körperlichen Anstieg von Blut/Jing erklärt). Während der Schwangerschaft wird ein Teil dieses Blutes allmählich in Milch umgewandelt und transferiert sich vom Unteren in den Oberen Erwärmer.

Es ist wichtig, Chong Mai und die anderen Außerordentlichen Gefäße weiterhin zu unterstützen, auch wenn sie jetzt stabiler sind. Sind sie jedoch schwach, wird das Blut zu wenig genährt, was zu einem Anstieg des Leber-Yang oder zu aufsteigendem Leber-Wind führen kann. Dies erklärt die Verschlimmerung von Migräne bei manchen Frauen bzw. Präeklampsie (oder Eklampsie).

Im zweiten und dritten Trimester sind die Veränderungen im Qi-Fluss aufgrund der zunehmenden Größe des Babys im Vordergrund.

Das zweite Trimester ist die stabilste Phase der Schwangerschaft. Veränderungen im Fluss der Außerordentlichen Gefäße verfestigen sich in ihrem neuen Zustand. Das Baby wird größer, aber es steht immer noch viel Platz zur Verfügung und der Fluss von Qi für die Mutter ist meist noch kein großes Thema. Im Allgemeinen ist dies die einfachste Phase der Schwangerschaft. Der Fokus liegt darauf, Qi, Jing und Blut in ihrem Fließen zu unterstützen.

Im dritten Trimester wird das Baby größer und hat immer weniger Platz, was zur Blockade des Flusses des Qi der Mutter führen kann. Das Baby benötigt mehr Qi und Blut von der Mutter für sein Wachstum. Gegen Ende des dritten Trimesters wird die Mutter müder. Der Körper bereitet sich auf die Geburt vor, was wiederum zu großen Veränderungen in den Außerordentlichen Gefäßen führt.

4.1.2 Yin Aspekte der Schwangerschaft

Schwangerschaft als ein Zustand von Yin: Konzeptions- und Vitalitätsgefäß

Konzeptions- und Vitalitätsgefäß unterliegen vielen Veränderungen. Es besteht eine Fülle von Yin, da es keinen Blutverlust mehr durch die monatliche Menstruationsblutung gibt und es kommt zu einer Zunahme anderer Körperflüssigkeiten wie Lymphe.

Das Vitalitätsgefäß (Meer des Blutes) wird vom Konzeptionsgefäß unterstützt. Wir arbeiten oft an beiden.

4.1.3 Yang Aspekte der Schwangerschaft

Es gibt auch eine Menge an Yang, da die Abwesenheit der Menstruationsblutung zur Akkumulation von Ministerfeuer führt (das Feuer des Wassers, d.h. Nierenenergie).

Wenn es nicht genügend Yin gibt, kann es zu viel Yang geben. Überschüssiges Yang neigt dazu, aufzusteigen. Dies kann die Energetik hinter Migräne und sogar Präeklampsie erklären.

- Dai Mai ist der Hauptregulator der Energie im Becken und ist grundlegend für die Regulierung aller Veränderungen im Becken, aber auch für das Gleichgewicht der Energie zwischen Ober- und Unterkörper.
- Du Mai reguliert Yang
- Yin und Yang Qiao Mai regulieren überschüssige Energie

4.2. Die Entwicklung des Babys

Die prä-embryonale Phase bedeutet Ganzheit. Die zweiblättrige Keimscheibe markiert das erste körperliche Erscheinen von Ren Mai (Endoderm) und Du Mai (Ektoderm), die dreiblättrige Keimscheibe das physische Sichtbarwerden von Chong Mai (Mesoderm) und Dai Mai. In diesem Stadium kommt es auch zur Ausdifferenzierung von links und rechts (Yin und Yang Qiao Mai) und Innerem und Äußerem (Yin und Yang Wei Mai).

> Einige Details zur embryonalen Entwicklung, insbesondere Zusammenhänge zwischen Ektoderm, Endoderm, Mesoderm und Körperstrukturen bzw. Außerordentliche Gefäße, siehe Seite 10.

4.3. Auswirkungen der Schwangerschaft auf Organe und Meridiane

4.3.1 Milz und Magen

Der Embryo blockiert bei der Empfängnis das *Bao Men* ("Gebärmutter-Tor") und die Menstruation hört auf. Chong Mai schickt weiterhin Blut zur Gebärmutter, auch wenn der Embryo (und die Plazenta) anfangs noch nicht ausreichend entwickelt ist, um diese Menge an Blut in der Gebärmutter zu nutzen. Chong Mai hat eine starke Verbindung zum Magen, denn es ist die Magenenergie, die das Absteigen des Qi von Chong Mai unterstützt.

Nachdem die Milz für die Bildung und Umwandlung des Blutes zuständig ist, kann es durch den erhöhten Blutbedarf nach der Empfängnis passieren, dass die Milzfunktion im Sinne von Transport und Umwandlung vermindert wird. So eine Milzschwäche kann das Aufsteigen von Magen-Qi (bedingt durch einen Überschuss im Chong Mai) verstärken. Falsche Ernährung, Sorgen und Übermüdung können die Milz schwächen und den Zustand verschlimmern.

In den ersten drei Monaten finden die größten Veränderungen statt, da in diesem Zeitraum alle wichtigen Körpersysteme und die Organe angelegt werden. Während der Embryo wächst, beginnt er allmählich, Qi und Blut von Chong Mai und Bao Mai voll auszunutzen. Dann fließt Chong Mai nicht mehr über, Übelkeit und Erbrechen hören daher meistens gegen Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels auf.

Schwangerschaft ist ein Yin-Zustand, in dem mehr Flüssigkeit im Körper vorhanden ist - es kann sich daher auch übermäßige Feuchtigkeit ansammeln und Magen und Milz in ihrer Fähigkeit zur Umwandlung von Körperflüssigkeiten beeinträchtigen.

Eine beeinträchtigte Milzfunktion kann zu folgenden Symptomen führen:

- Krampfadern, Organvorfall, Schweregefühl, veränderter Muskeltonus
- fehlende Verbindung zum eigenen Körper oder zum Baby

Falls hingegen das Magen-Qi nicht absteigt, kann es zu einer Stagnation im Magen kommen, was zu Sodbrennen führen kann.

Die drei Organe, die hauptsächlich am Aufsteigen von Magen-Qi beteiligt sind, sind Milz, Leber und Nieren.

4.3.2 Leber

Die Leber speichert das Blut und Chong Mai heißt "Meer des Blutes". Wenn die Menstruation aufhört, gibt es einen Rückstau von Blut in der Leber. Damit wird das Leber-Qi voll und allmählich bildet sich ein Gegenfluss. Frauen, die eine Tendenz zur Leber-Qi Stagnation haben, sind für dieses Muster anfällig. Es kann auch bei emotionalem Stress im ersten Schwangerschaftsdrittels auftreten. Wenn sich Leber-Qi ansammelt und sein Fluss unterdrückt wird, kann dies zu Feuer und einem Übermaß an Hitze führen. Leber ist für die Speicherung und Verteilung von Qi zuständig. Leber-Yang versorgt den Fötus mit Wärme. Relaxin wirkt sich auf die Sehnen und Bänder aus. Blut- und Yin Mangel können zu aufsteigendem Leber-Yang führen.

4.3.3 Nieren

Die Nieren versorgen den Fötus (Tai) nach der Empfängnis mit Essenz. Essenz und Blut haben eine gemeinsame Quelle. Da viel Essenz und Blut um den Fötus konzentriert sind, kann der übrige Körper unter einer Yin-Leere leiden, da die Nieren die Quelle des Yin sind. Yin-Leere kann zu einer Fülle von Yang führen und volles Yang hat eine Tendenz hochzusteigen. Das ist oft ein Bild bei Frauen, die eine konstitutionelle Schwäche haben - z.B. Frauen Mitte 30/Anfang 40, -Frauen mit einer Geschichte von Drogenmissbrauch, Frauen, die physisch, emotional und sexuell überbeansprucht sind, oder Frauen, die unter einer länger andauernden chronischen Erkrankung gelitten haben.

Wenn die Wasserenergie der Niere nicht ausreicht, um den Fötus zu nähren und die Leber zu befeuchten und zu entspannen, kann eine Yin-Leere die Leber aufregen und irritieren. Sorgen und Angst führen zur Erregung des Leber-Feuers und zum Gegenfluss von Leber-Qi.

Nieren-/Wasserenergie ist wichtig, um einen "Wasser-Zustand" aufrechtzuerhalten. Das Ursprungs-Qi der Frau wird gebraucht, um die Schwangerschaft zu initiieren und um das fötale Wachstum aufrechtzuerhalten - dieses zieht Nierenenergie ab. Wenn eine Frau viele Kinder bekommt, besonders in kurzen Abständen, kann das die Nierenenergie (und auch die Gebärmutter) erschöpfen.

Ein Übermaß an Arbeit verletzt die Nieren, die ohnedies schon schwer arbeiten, um den Fötus zu nähren. Schwache Nieren können die Lunge beeinträchtigen - BI 13 ist der Yu-Punkt der Lungen und unterstützt das Absteigen des Lungen-Qi.

Die sexuelle Essenz des Mannes und der Frau sind eine Manifestation der Nierenessenz. Ein Übermaß an sexueller Aktivität während der Schwangerschaft kann die Essenz schwächen, wobei man bedenken sollte, dass die sexuelle Energie des Mannes eine direktere Verbindung zur Nierenessenz hat als die der Frau, die eine stärkere Verbindung zu Blut hat.

BI 23 (Yu-Punkt der Niere) ist ein Punkt, der die Nieren gut kräftigt und der oft auch verwendet wird, um den unteren Rücken zu stärken.

4.3.4 Dreifach-Erwärmer – die drei Brennkammern (Chou)

Während der Schwangerschaft spielt der Dreifach-Erwärmer eine wichtige Rolle, weil

- er mit der Nierenenergie eng verknüpft ist. Seine Quelle wird als das bewegende Qi zwischen den Nieren verstanden und er ist der Botschafter der Qi-Quelle. Daher ist der 3E-Yu Punkt (BL 22) knapp oberhalb des Nieren-Yu Punktes (BL 23) und 3 cun lateral ist *Huangmen* (BL 51), der Raum zwischen Organen, Knochen und Muskeln, durch welchen das Yang Qi strömt.
- Der 3E ist die grundlegende Energie im Körper und schickt Energie zu den Quellpunkten der Meridiane. Er bewegt das Jing von den Nieren zum oberen Dantien (zwischen den Augenbrauen) und Shen vom Herzen zum unteren Dantien (zwischen KG 6 und KG 4). Das mittlere Dantien hat einen Bezug zum

Herz und befindet sich auf der Brust in der Nähe des Herzens. Daher besteht auch eine starke Verbindung zu Chong Mai, Herz, Gebärmutter und Nieren.

- er einen starken Bezug zum Ren/Du/Chong Mai hat, da alle im selben Bereich entspringen und daher eine Verbindung zur Gebärmutter besteht. 3E-Punkte (des inneren Verlaufs) liegen am Ren Mai.
- eine energetische Verschiebung zwischen dem unteren und dem oberen Erwärmer während der Schwangerschaft stattfindet. Oft ist Feuchtigkeit im unteren Erwärmer ein Grund für Unfruchtbarkeit.
- er eine Rolle in der Flüssigkeits- und Lymphregulierung spielt (Beziehung auch hier zum Magen, weil Ma 30 in der Nähe der Lymphknoten liegt). Flüssigkeiten nehmen an Quantität während der Schwangerschaft zu und daher muss der 3E mehr arbeiten.
- er eine enge Beziehung zu den Faszien hat. Viele Quellen behaupten, dass der 3E über die Faszien herrscht. Während der Schwangerschaft gibt es viele Veränderungen in den Faszien - Lageveränderungen der Bauchorgane, Faszienbewegung usw.
- er wichtige Abwehrfunktionen hat:
 - oberer Erwärmer hat einen Bezug zur Thymusdrüse
 - mittlerer Erwärmer hat einen Bezug zur Bauchspeicheldrüse und zur Milz
 - unterer Erwärmer hat einen Bezug zu den Chylusgefäßen besonders zur Cisterna chyli (Lage: Höhe L1 und L2) = Sammelstelle der Chylusgefäße
 - Die Schwangerschaft hat Auswirkungen auf die Abwehrkraft der Frau. Eine gesunde 3E-Energie wird die Entwicklung der Abwehrfähigkeit des Kindes positiv beeinflussen.

4.3.5 Herz

Die Blutzirkulation muss sich verstärken - sowohl die der Mutter als auch die des Kindes. Wenn der physische Aspekt der Herzenergie stärker wird, wird der emotionale Aspekt schwächer. Feuer steigt während der Schwangerschaft leicht auf. Schwangere Frauen sind daher anfälliger für emotionalen Stress. Das Herz spielt bei der Bildung von Menstruationsblut eine wichtige Rolle und ist über den Bao Mai (Herz-Uterus-Meridian) mit der Gebärmutter verbunden. Da das Herz den Geist (Shen) beherbergt und über das Blut regiert, haben mental-emotionale Probleme einen direkten und tiefgreifenden Einfluss auf die Schwangerschaft. Qi-Stagnation wird oft zu Feuer, beeinflusst das Herz und stört Chong Mai und Ren Mai. Trauer und ein Übermaß an Arbeit schwächen ebenfalls die Herzenergie. Wenn Herz-Qi nach oben rebelliert, dann wird das absteigende Lungen-Qi beeinträchtigt.

Schwerer Schock während der Schwangerschaft kann die Konstitution des Babys schwächen, besonders das Herz. Der emotionale Zustand der Frau beeinflusst das Baby stark, da die Neurohormone der Mutter über die Plazenta an das Baby weitergegeben werden und dessen Hypothalamus beeinflussen.

4.3.6 Lunge

Die Lunge muss sich ausdehnen, die Sauerstoffzufuhr nimmt zu. Stagnation in der Lunge kann Atemlosigkeit verursachen. Sorgen und Trauer können zu Stagnation im Brustbereich führen. Lu 7 ist ein wichtiger Punkt, um das Qi in der Brust zu bewegen.

4.4. 10 Mondmonate – 10 dominante Meridiane

Einige Traditionen der Chinesischen Medizin arbeiten mit dem Prinzip, dass es für jeden Mondmonat eine dominante Energie der Mutter gibt, die das Baby ernährt. Einigen Traditionen zufolge soll der jeweilige Meridian bei der Mutter dann nicht bearbeitet werden, weil er dem Baby Energie entzieht. Anderen zufolge soll genau der entsprechende Meridian bearbeitet werden, da dies das Baby unterstützt. Ich stimme eher mit der zweiten Schule überein, arbeite aber nur am jeweiligen Meridian, wenn es mir förderlich erscheint.

1. Leber, 2. Gallenblase, 3. Perikard, 4. Dreifach-Erwärmer, 5. Milz, 6. Magen, 7. Lunge, 8. Dickdarm, 9. Niere, 10. Blase.

5. Die Schwangerschaft - Westliche Sichtweise

5.1. Neuroendokrine Veränderungen

Es kommt zu einem Anstieg der Steroidhormone Progesteron, Östrogen, HPL (Humanes Plazentalaktogen) und Relaxin. Diese werden zunächst vom Corpus luteum (Gelbkörper) und später von der Plazenta reguliert.

Relaxin

Dieses Hormon wird vom Gelbkörper (im geplatzten Follikel) während der Schwangerschaft abgesondert und ist ab dem ersten Schwangerschaftsmonat im Kreislauf. Relaxin kann bis zu 5 Monate nach der Geburt im Körper verbleiben. Die Menge ist im ersten Schwangerschaftsdrittel eher gering, verzehnfacht sich allerdings bis zum Ende der Schwangerschaft und reduziert sich bis 6 Wochen nach der Geburt stark. Relaxin macht die Bänder und das Bindegewebe weicher, um die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft zu ermöglichen und um die Beweglichkeit im Becken während der Geburt vorzubereiten. Es wirkt auf Bänder und Sehnen im ganzen Körper, insbesondere jene der Gebärmutter, des Beckens, der Knie, der Ellbogen, der Iliosakralgelenke und der Schambeinfuge. Oft verursacht dies Schmerzen und die Gelenke sind anfälliger für Verletzungen besonders die Knie und Ellbogen.

Diese Veränderungen bieten eine gute Gelegenheit für eine Haltungsveränderung durch geeignete Übungen.

Wenn sich eine Frau hauptsächlich mit verarbeiteten Lebensmitteln, viel Koffein, Teein und künstlichen Süßstoffen ernährt, muss ihre Leber viel mehr arbeiten, um die Giftstoffe auszuscheiden und das hormonelle Gleichgewicht kann gestört werden.

Dann kann der Körper nicht die richtige Menge an Relaxin bilden. Wenn eine Überproduktion an Relaxin vorhanden ist, kommt es zu einer übermäßigen Dehnung in den Bändern und Sehnen, die die Gelenke stützen. Das kann eine Ursache für Probleme, besonders im Iliosakralgelenk und in der Schambeinfuge, sein.

5.2. Kardiovaskuläre Veränderungen

- Das Blutvolumen der Frau steigt in der Schwangerschaft um ca. 30% an.
- Herzfrequenz und Herzleistung (in Ruhe) sind erhöht.
- Die Durchblutung ist verstärkt: in Nieren und Lungen um 50%, in der Gebärmutter um 150%.
- Der venöse Rückfluss ist vermindert. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, Krampfadern zu bekommen.
- Es kann zu einem leichten Absinken des Hämoglobinwertes kommen.

Zahnfleisch- und Nasenbluten sind wegen der stärkeren Durchblutung häufig. Andere Beschwerden, wie etwa Karpaltunnelsyndrom (Taubheit und Steifheit der Finger) und Thoracic-outlet-Syndrom, resultieren aus der vermehrten Flüssigkeit im Körper.

Der Hämatokrit-Wert (Hämatokrit = Anteil der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) am Blutvolumen) ist während der Schwangerschaft niedriger. Diese Veränderungen bedeuten, dass die roten Blutkörperchen länger brauchen, um zu den Muskeln zu kommen. Frauen fühlen sich deshalb schneller müde und atemlos. Dies ist als Schwangerschaftsanämie oder physiologische Anämie bekannt.

Bei Körperübungen steigt der Wert allerdings an. Wenn schwangere Frauen regelmäßig Übungen machen, kann der Hämatokrit-Wert innerhalb von 15 Minuten um 10% ansteigen. Dieser Effekt hält bis ca. vier Wochen nach der Geburt an und bleibt durch Üben nach der Geburt erhalten.

Vena-Cava-Syndrom

Wenn die Frau im dritten Schwangerschaftsdrittel am Rücken liegt, kann das Gewicht der Gebärmutter und des Kindes auf die unteren Hohlvene (Vena cava inferior) zu stark werden und zum Vena-Cava-Syndrom führen. Dabei wird der venöse Rückfluss behindert, was die Herzleistung und die Durchblutung in der Gebärmutter beeinträchtigt. Dadurch können sich die Gefäße der Gebärmutter verengen, was zur Folge hat, dass das Baby zu wenig mit Sauerstoff versorgt wird.

Wenn das geschieht fühlt sich eine meist zuerst ein wenig schwindlig, leicht benommen, sie kann Übelkeit verspüren oder sich der Ohnmacht nahe fühlen, da ihr Blutdruck absinkt. Dieser Zustand kann sich schnell ändern, wenn sich die Frau auf die linke Seite legt.

Es sind nicht alle Frauen davon betroffen. Wenn sich eine Frau in der Rückenlage wohl fühlt, dann ist es kein Problem. Manche Frauen können gut auf dem Rücken liegen und machen sogar sanfte Übungen, bis sie die Wehen bekommen. Manche Frauen fühlen sich aber schon ab dem fünften Schwangerschaftsmonat in der

Rückenlage unwohl. Da das Gewicht des Babys ein auslösender Faktor ist, tritt das Problem eher bei Frauen mit großen Babys bzw. mit Zwillingen oder Drillingen auf.

Shiatsu und Übungen - Wichtig zu beachten

Vorsicht in der Rückenlage! Falls der Frau übel wird, soll sie sich auf die linke Seite drehen. Viele Frauen wissen, ob sie in Rückenlage bequem liegen können oder nicht.

Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel sollte die Frau während einer Shiatsu-Behandlung nicht länger als 10-15 Minuten am Rücken liegen. Im letzten Drittel sollte die Behandlungszeit am Rücken nicht länger als 5 Minuten dauern.

Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel sollten Übungen, bei denen man mehr als 5 Minuten in der Rückenlage bleibt, vermieden werden. Die Frau kann meistens länger am Rücken liegen, wenn du einige Seite-zu-Seite Übungen einbaust.

Falls die Frau unter dem Karpaltunnel-Syndrom leidet, sind Positionen, die den Druck auf die Handgelenke und Finger verringern, sowohl für Übungen als auch für Shiatsu zu empfehlen.

Einige nützliche Übungen für Beschwerden, die durch Gefäß-Veränderungen verursacht werden:

- Die Symptome des Karpaltunnel-Syndroms werden gelindert, wenn man in jeder Position den Arm hochhebt, die Finger bewegt und die Handgelenke kreist. Handarbeit oder auch die Tätigkeit einer Frisörin verschlechtern die Symptome.
- Verdauungsstörungen wie Sodbrennen oder Verstopfung können durch die meisten Übungen, die den Kreislauf fördern, gelindert werden.
- Schmerzen durch Krampfadern können durch Übungen, welche die Durchblutung fördern, wie z.B. die indische Brücke oder Beckenbodenübungen gelindert werden.

5.3. Veränderung der Körperhaltung

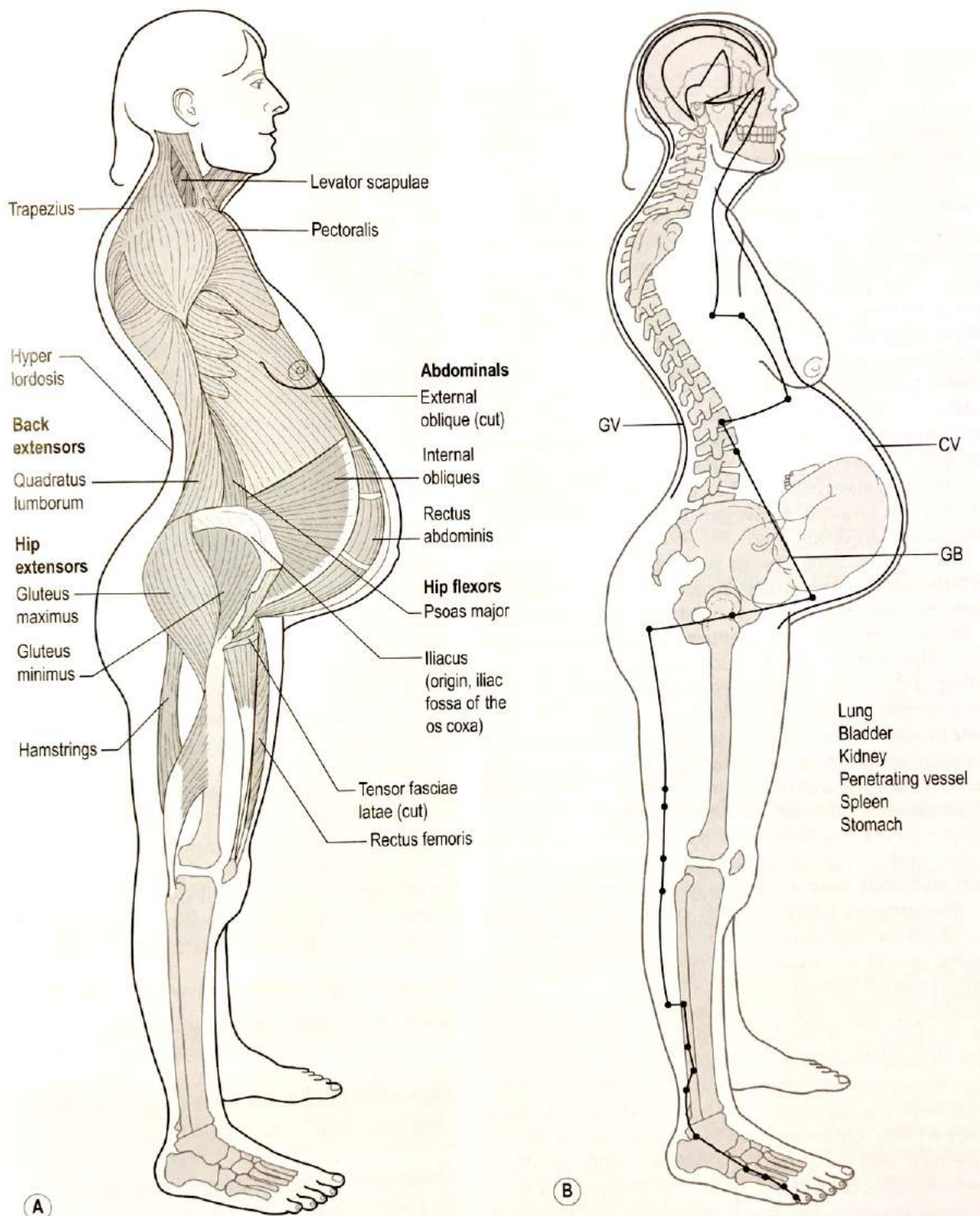


Abb. Veränderung der Haltung in der Schwangerschaft und Auswirkungen, aus Suzanne Yates, *Pregnancy and Childbirth*.

5.4. Veränderungen der Bauchmuskulatur und des Beckenbodens

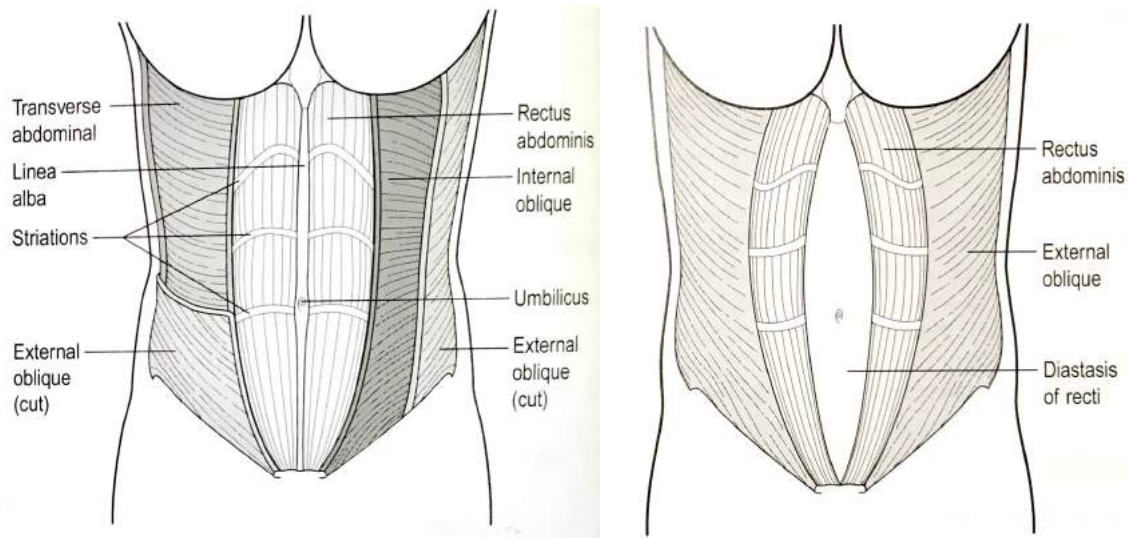


Abb. Veränderung der Bauchmuskulatur in der Schwangerschaft, aus Suzanne Yates, *Pregnancy and Childbirth*.

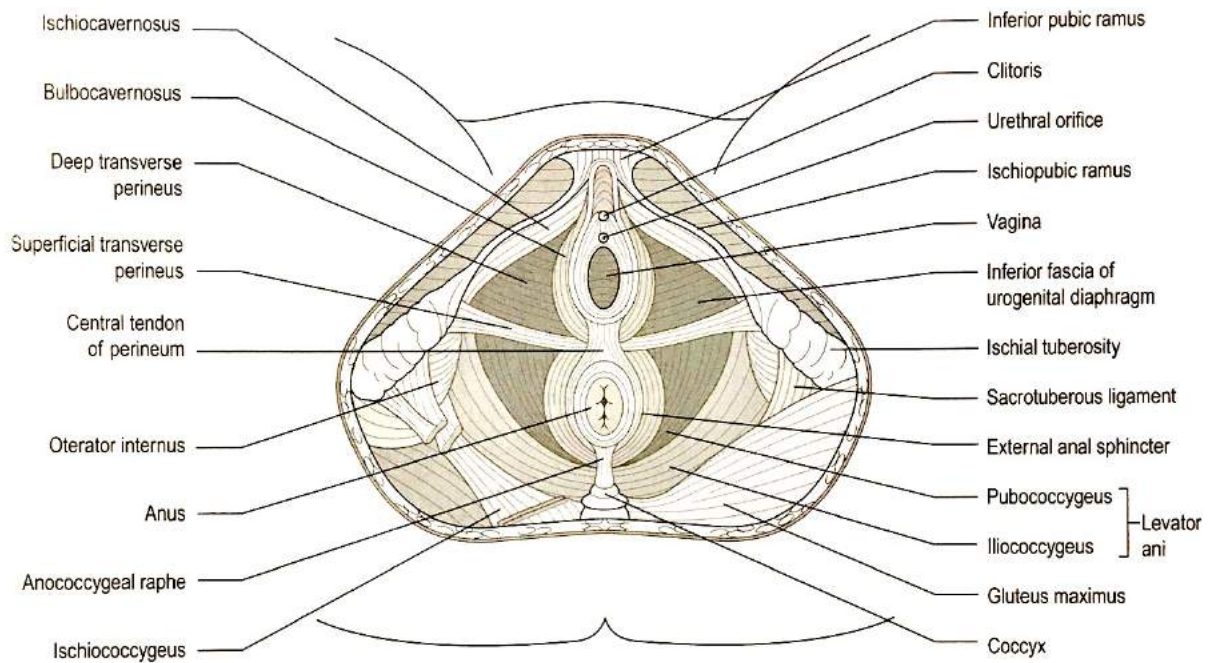


Abb. Beckenboden, aus Suzanne Yates, *Pregnancy and Childbirth*.

5.5. Veränderungen des Bewegungsapparates

5.5.1 Symphysenlockerung

Während der Schwangerschaft kommt es, bedingt durch die Laxheit des Bindegewebes aufgrund der hormonellen Veränderungen, zu einer natürlichen Zunahme der Breite der Schambeinfuge. Eine Überdehnung des Bindegewebes kann ein Übermaß an Beweglichkeit in der Schambeinfuge verursachen. Sowohl Schmerzen als auch eine schwere Dysfunktion der Symphyse können auch dann auftreten, wenn klinisch keine Verletzung der Symphyse feststellbar ist. Zu typischen Symptomen einer zu lockeren Symphyse gehören das plötzliche Auftreten von ein- oder beidseitigen Schmerzen im Schambein, in der Leiste oder an der Oberschenkelinnenseite. Der Schmerz tritt oft im unteren Rücken, im Iliosakralgelenk oder oberhalb der Schambeinfuge auf. Er kann leicht bis stark sein und verschlimmert sich beim Gehen und bei schwerem Tragen, insbesondere auch bei Bewegungen, bei denen ein Bein gehoben wird, wie z.B. beim Hinaufgehen von Treppen, Spreizen der Beine, oder bei Bewegungen wie dem Umdrehen im Bett. Geräusche wie ein "Klicken" oder Knirschen in der Schambeinfuge können hörbar und fühlbar werden. Charakteristisch ist ein watschelnder Gang. Eine Symphysenlockerung sollte nicht mit einer Blasenentzündung verwechselt werden. Sie kann allmählich im Laufe der Schwangerschaft, aber auch während der Geburt oder danach auftreten.

Shiatsu und Übungen - Wichtig zu beachten

Beachte die Weichheit in den Bändern und Gelenken. Dehnungen können während der Schwangerschaft nützlich sein, um die Beweglichkeit zu verbessern, aber sie müssen mit großer Achtsamkeit ausgeführt werden. Keine Bewegungen forcieren!

Beim Anleiten von Übungen sollte betont werden, wie wichtig es ist diese langsam auszuführen und keine plötzlichen Bewegungen zu machen, um übermäßiges Dehnen zu vermeiden.

Lege während der Shiatsu-Behandlung besonderes Augenmerk darauf, keine zu starken Dehnungen auszuführen. Spezielle Aufmerksamkeit ist bei den Knien, den Ellbogen, dem unteren Rücken (besonders ISG) und der Schambeinfuge erforderlich. Denk bei Übungsvorschlägen und bei Bewegungen daran, was man tun kann bzw. lassen soll.

Im Falle einer Symphysen-Diastase (sehr starke Lockerung, sodass ein weiter Abstand zwischen den Beckenknochen entsteht) musst du eventuell mit einer Physiotherapeutin/einem Physiotherapeuten, Geburtshelfer/in zusammenarbeiten.

Bei Symphysenbeschwerden solltest du der Frau raten, all diejenigen Bewegungen zu vermeiden, bei denen die Beine gespreizt werden, z.B. Hocken, Brustschwimmen.

Die Symptome können bis einige Zeit nach der Geburt andauern. Selbst wenn die Symphyse stabiler wird, können die Symptome vor der Menstruationsblutung wieder auftreten. Daher sollte man auch um diese Zeit besonders achtsam sein.

6. Shiatsu in der Schwangerschaft: "kontraindizierte" Punkte?

Sehen wir uns die Wirkung der häufig als „kontraindiziert“ angegebenen Punkte, wie z.B. Le 3, Bl 60, Gb 21, Di 4, Mi 6, genau an, so bemerken wir, dass diese sehr kraftvolle und wirkungsvolle Punkte sind, die oft mit den Außerordentlichen Gefäßen in Verbindung stehen und daher eine Wirkung auf den Uterus haben. Diese Tatsache bedeutet aber nicht, dass sie gefährlich sind. Wir können den Körper nur in dem unterstützen, was er selbst versucht zu tun.

Im ersten Trimester arbeitet die Gebärmutter entweder, um das Baby zu unterstützen, wenn dieses stark genug ist, oder es kommt zu einer Fehlgeburt, wenn das Baby nicht stark genug ist oder der Körper der Mutter es ablehnt. Eine Fehlgeburt ist ein Zeichen des Körpers, dass die Schwangerschaft zu Ende gehen muss. Dies ist eine gesunde Reaktion, aber darin liegt auch das Problem. Arbeiten wir mit Frauen im ersten Trimester, werden einige Fehlgeburten haben, deshalb ist es wichtig zu kommunizieren, was Shiatsu ist und wie es funktioniert, und dass die Frau sich jederzeit während der Behandlung wohl fühlen soll und kommunizieren muss, womit sie sich nicht wohl fühlt.

Im dritten Trimester unterstützen einige dieser Punkte die Geburt, aber nur wenn der Körper bereit dazu ist. Andernfalls unterstützen sie die Gebärmutter, um das Baby zu nähren.

„Kontraindizierte“ Punkte sind eher in der Akupunktur kontraindiziert als bei Berührung. In Shiatsu und Körperarbeit haben wir vielseitige Möglichkeiten: wir können sehr leicht und mit mehr energetischem als physischem Fokus berühren, die Dauer der Berührung stark variieren usw.

Einige Texte bezeichnen auch andere Punkte als kontraindiziert, insbesondere Punkte um die Fußknöchel, die mit Bauchdeckenreflexen verbunden sind und Punkte, die mit Jing- oder Nierenenergie zusammenhängen. Letztere werden damit begründet, dass Jing vom Fötus abgelenkt werden könnte - in der Tat sind die Energien der Mutter und des Babys so eng miteinander verbunden, dass Jing-/Nierenpunkte für das Baby sehr förderlich sind (z.B. Ni 1, Ni 3, Ni 9, Bl 30-34, LG 4 und Bl 23), solange wir bei der Arbeit das Baby im Bewusstsein haben.

Punkte rund um die Fußknöchel: wenn wir an den Knöcheln mit einer ähnlichen Qualität arbeiten wie am Abdomen, kann das sehr wohltuend wirken.

Punkte am Bauch: die Vorsichtsregeln hier kommen hauptsächlich aus der Akupunktur und beruhen auf dem Nadeln dieser Punkte. Das Abdomen ist, wo das Baby wächst, und Berührung am Bauch ist daher empfehlenswert und unterstützend.

Punkte an den Sakrallöchern: Einige Texte deuten darauf hin, dass eine Überstimulation von Bl 31-34 Wehen auslösen kann. Meiner Erfahrung nach passiert dies nur bei einer Frau, die bereit für die Geburt ist. Diese Punkte sind daher gut und wirkungsvoll für die Vorbereitung auf die Geburt, vor allem, indem sie den Fluss der Energie ins Kreuzbein und die Bewegung des Babys nach unten unterstützen.

7. Wann sollte nicht mit Shiatsu gearbeitet werden

Hat eine Frau eines der folgenden Symptome, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie bereits ärztlichen Rat gesucht hat, bevor sie in die Shiatsu-Praxis kommt. Sollte aber eine Klientin eines der folgenden Symptome zeigen bzw. schildern, ist es wichtig, dass sie möglichst rasch eine Ambulanz im Krankenhaus aufsucht bzw. dorthin gebracht wird!

- Aktuelle Gebärmutterblutungen
- Schwere, kontinuierliche, unerklärliche Bauchschmerzen
- Verlust von Fruchtwasser vor der 38. Schwangerschaftswoche und/oder starke Kontraktionen; vorzeitige Wehen
- Kontraktionen / vorzeitige Wehen im 2. und 3. Trimester
- Unfähigkeit zu urinieren > mögliche Harnwegsinfektion mit möglichen Blasenkomplikationen
- Starke Schwellungen im Gesicht (Ödeme) > mögliche Präeklampsie - präeklampsische Toxämie (PET), EPH-Gestose oder schwangerschaftsinduzierte Hypertonie (SIH)
- Ödeme in Händen und Füßen, die sichtbar stärker werden und die sich durch Hochlagern der Beine oder Mobilisierungen nicht verbessern > mögliche Eklampsie, Bluthochdruck oder Nierenprobleme
- Starke Kopfschmerzen, verschwommene Sicht, Lichtblitze > mögliche Eklampsie
- Schock-Symptome (blasses Gesicht, geistige Verwirrung, Schwindel) > mögliche Plazentalösung oder DIC-Syndrom (Disseminierte intravasale Gerinnung - eine Aktivierung der Gerinnungskaskade, die bei PET auftreten und Blutungen verursachen kann)
- Fehlende Kindsbewegungen, die die Frau als besorgniserregend empfindet > mögliche Totgeburt oder Probleme des Fötus
- Schweres Erbrechen > mögliche Hyperemesis (unstillbares Schwangerschaftserbrechen), Blasenmole (sehr selten)
- Anzeichen einer schweren Depression oder Psychose

8. Wellmother Übungen vor der Geburt

Nimm eine bequeme, entspannte Position ein. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Folge der Atembewegung während der Ein- und Ausatmung. Konzentriere dich nun mehr auf das Ausatmen. Lasse die Atmung langsamer, länger und tiefer werden. Verbringe ein wenig Zeit damit, tief zu atmen, bevor du dich zu bewegen beginnst. Lenke die Aufmerksamkeit auf die Verbindung zum Baby. Die meisten Bewegungen werden mit der Ausatmung ausgeführt. Anderenfalls wird gesondert darauf hingewiesen.

Sitzposition

1) Lege deine Fußsohlen zusammen und konzentriere dich auf die Atmung. Die Innenseiten der Oberschenkel sind entspannt. Beuge dich mit der Ausatmung langsam so weit nach vorne, wie es angenehm ist. Verweile mehrere Atemzüge lang in dieser Position. Entspanne dich so tief wie möglich. Wenn du bereit bist, rolle dich langsam mit der Ausatmung wieder nach oben. Mache zumindest eine Wiederholung.

2) Strecke nun deine Beine nach vorne aus und lass deine Fußgelenke kreisen.



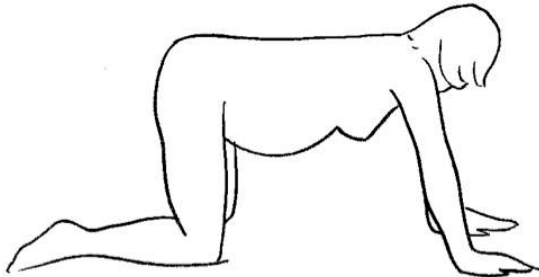
3) Setze dich in den Schneidersitz: lege die rechte Hand auf das linke Knie und stütze die linke Hand am Boden direkt hinter dir ab. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist. Drehe deinen Oberkörper und deinen Kopf während der Ausatmung nach hinten in Richtung deiner linken Schulter. Halte diese Position über mehrere Atemzüge. Drehe dich zurück zur Mitte.

Wiederhole die Dehnung auf der anderen Seite: linke Hand auf rechtes Knie, rechte Hand direkt hinter dir am Boden, Wirbelsäule aufgerichtet.

Beide Seiten wiederholen.

Vierfüßlerstand

Der Vierfüßlerstand ist die wichtigste Stellung, um sich auszuruhen und zu üben. Versuche eine Zeitlang täglich in dieser Position zu verbringen. Sie wirkt unterstützend bei verschiedenen Arten von Rückenschmerzen und fördert die vordere Hinterhauptslage. Falls du lange im Auto oder beim Schreibtisch gesessen bist, wäre es umso wichtiger, mindestens 10 Minuten in dieser Stellung zu verweilen.



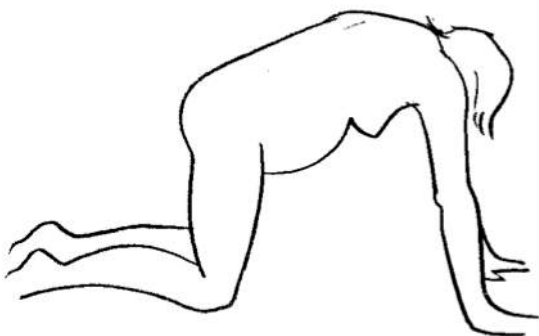
Achte darauf, dass dein Nacken in einer Linie mit dem oberen und unteren Rücken ist und darauf, dass die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken platziert sind. Entspanne deine Ellbogen.



1) Du kannst damit beginnen dein Becken zu kreisen.



2) Du kannst auch nach vorne und hinten schaukeln.



3) Katzenbuckel

Senke während der Ausatmung den Kopf, die Dehnung setzt sich vom Nacken über die Wirbelsäule fort bis zum unteren Rücken während du einen Katzenbuckel machst. Bei der Einatmung die Wirbelsäule von unten nach oben wieder gerade richten. Diese Bewegung 5 mal wiederholen.

4) Ruhe dich nun aus, indem du entweder im Vierfüßlerstand die Ellbogen und Unterarme zum Boden bringst und den Kopf ablegst (Knie-Ellbogen-Position), oder indem du dich auf deine Fersen setzt, die Knie leicht öffnest und den Kopf auf dem Boden ruhen lässt.



Strecke deine Arme nach vorne und lass deine Wirbelsäule flach werden. Atme während des Ausruhens tief und spüre bei der Einatmung die Streckung der Wirbelsäule, entspanne bei der Ausatmung deinen Körper.

Hocke



1) Vom Vierfüßlerstand kannst du dich in eine Hockposition begeben, indem du nach vorne und hinten schaukelst.



2) Ruhe dich in der Hockposition aus, solange es für dich bequem ist. Du kannst in der Hocke auch Beckenboden-Übungen machen.

3) Du kannst dich von einer Seite zur anderen bewegen.

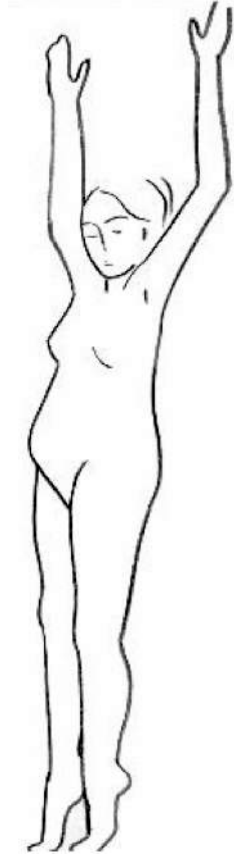


4) Strecke deine Arme vor dir gerade nach vorne. Erhebe dich zu einer aufrechten Position im Stehen und achte darauf, dass die Wirbelsäule gerade bleibt.

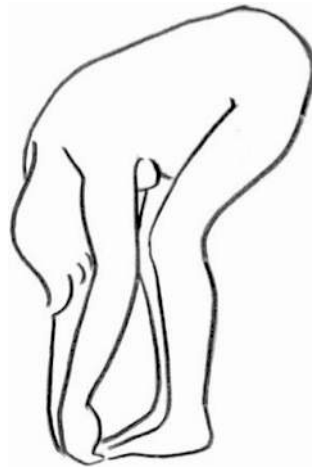


Stehen

Lass dein Becken im Stehen kreisen.



Du kannst dich auch auf die Zehenspitzen stellen, die Arme über den Kopf heben und nach oben strecken. Bei der Ausatmung entspannen. Halte diese Position, solange es für dich bequem ist. Komm nun wieder in die Ausgangsposition zurück. Ruhe dich ein paar Atemzüge lang aus. Rolle ab.



Nachdem du wieder in der Hocke angekommen bist, nimm dir Zeit über die Sitzposition in die Seitenlage zu kommen und rolle dich anschließend langsam in die Rückenlage.

9. Literatur

- Balaskas, Janet, Gordon, Yehudi (1997). Schwangerschaft und Geburt. Stuttgart: Trias Verlag
- Charlish, Anne (1996). Gesund und entspannt in der Schwangerschaft. Sanfte Heilmethoden. Kempten: Kösel
- Eckert, Achim (2005). Acht Wundermeridiane. Psychische und physische Funktionen der Acht Außerordentlichen Gefäße der traditionellen chinesischen Medizin. Wien: DÄO Verlag.
- Enkin, Keirse und Chalmers (1998). Effektive Betreuung während Schwangerschaft und Geburt. Bern: Huber
- Focks, Claudia (2004). Atlas Akupunktur. München: Urban & Fischer.
- Hempfen, Carl-Hermann (2001). dtv-Atlas Akupunktur. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Homeier, Susanne (2008?). Die Bedeutung der acht außerordentlichen Gefäße (qi jing ba mai 奇經八脈) für die Physiologie und Pathologie des weiblichen Körpers und bei der Behandlung gynäkologischer Krankheitsmuster. Diplomarbeit im Rahmen der Akupunktur-Ausbildung 2006-2008 (EIOM 5). European Institute of Oriental Medicine München.
- Kaffka, Andrea A. (2012). Die Chinesische Heilkunde für Frauen. Frauenbeschwerden ganzheitlich verstehen und behandeln. Oy-Mittelberg: Joy Verlag.
- Kirschbaum, Barbara (2012). Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. Kulmbach: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft.
- Kitzinger, Sheila (1998). Schwangerschaft und Geburt. Kempten: Kösel
- Maciocia, Giovanni (1997). Die Behandlung von Erkrankungen mit Akupunktur und chinesischer Arzneimitteltherapie. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin.
- Maciocia, Giovanni (2014). Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin. München: Elsevier / Urban & Fischer.
- Montagu, Ashley (1997). Körperkontakt. Stuttgart: Klett-Cotta
- Noble, Elisabeth (1996). Primäre Bindungen. Über den Einfluss pränataler Erfahrungen. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag
- Noll, Andreas A. (Hg.) (2008). Chinesische Medizin bei Fertilitätsstörungen: Erfolgreiche Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch. Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Rappenecker, Wilfried; Kockrick, Meike (2007). Atlas Shiatsu. Die Meridiane des Zen Shiatsu. München: Elsevier / Urban & Fischer.
- Römer, Ansgar (2013). Akupunktur für Hebammen, Geburtshelfer und Gynäkologen. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Schweizer-Aarau, Annemarie (2009). Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch. Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern mit chinesischer Medizin. Wiggensbach: Stadelmann Verlag

Yates, Suzanne (1997-2006). Diverse Kursskripten, übersetzt aus dem Englischen von Marina Morton, Wien.

Yates, Suzanne (2006). Bereit für eine glückliche Geburt. Berlin: Pirmoni Verlag

Yates, Suzanne (2008). Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt. München: Elsevier / Urban & Fischer

Yates, Suzanne (2010). Pregnancy and Childbirth. A holistic approach to massage and bodywork. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.