

Der weibliche Zyklus;
die Wichtigkeit des Yin
in einer von Yang dominierten Zeit

Diplomarbeit von Brigitte Ingold

陰陽

Zum Abschluss des Studiums zur
Diplomierten Akupunkteurin
an der Paramed AG in Baar

Diplomarbeit Modul 1002

Inhaltsverzeichnis

Seite	2	Inhaltsverzeichnis
Seite	3	Einleitung
Seite	4	These / Antithese
Seite	4	Yin und Yang
Seite	7	Die Kaiserin in mir
Seite	8	Die Frau im Mond - der Mond in der Frau
Seite	9	Das Vorgehen in der Diplomarbeit
Seite	11	Physiologischer Ablauf der Menstruation
Seite	12	Behandlung entsprechend dem Zyklus
Seite	13	Weshalb gibt es Regelstörungen
Seite	16	Symptome diverser Menstruationsstörungen
Seite	18	Der geistige Aspekt der Punkte
Seite	26	Die Behandlungen der Probandinnen
Seite	26	Was wäre wenn...
Seite	28	Hypothese
Seite	28	Synthese
Seite	29	Schlussfolgerung
Seite	30	Literaturverzeichnis
Seite	31	Fragebogen
Seite	33	Ein Fruchtbarkeitsprofil von Cyclotest

Einleitung

Die Menstruation hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einen hohen Stellenwert. Diese erstaunlich vielen Informationen über die „Tage“ liefern dem Therapeuten wichtige Hinweise auf pathologische Abläufe der Patientin. Dieser Blick nach Innen ist für mich sehr bedeutend - die Aufmerksamkeit auf die eigene Weiblichkeit zu lenken war der Anstoss um dieses Thema für den Abschluss meines Studiums zu wählen. Der weibliche Zyklus ist eigentlich „nur“ das Hilfsmittel für mein gewähltes Ziel nämlich die Wichtigkeit des Yin in jedem selbst zu stärken.

Doch nicht nur Frauen benötigen diesen stabilen Ausgleich, auch bei Männern hat der Anteil an Yin die gleiche Priorität. Bei meiner Diplomarbeit habe ich mich erstmals um die Frauen gekümmert, denn wenn der Ausgleich da geschaffen ist, gleicht sich das bei den Männern automatisch aus.

Schauen wir uns doch die Machtspiele um Geld, Karriere und Erfolg an. Was wäre, wenn die Frauen im Berufsleben aufhören würden ihren „Mann“ stehen zu wollen? Als Frau kann ich doch trotz erfolgreicher Berufsausübung und Karriere „Frau“ bleiben. Der weibliche Anteil - das Yin, den Bauch - entscheiden lassen und nicht nur Geld und Macht als Ziel haben. Das Mitgefühl, die weibliche Intuition im Berufsalltag mitschwingen lassen - das wäre doch mal was Neues! Die Balance von Yin und Yang würde sich bestimmt eher finden.

Wie viel Energie könnte gespart werden wenn nicht ständig um den Yang Anteil gekämpft würde, sprich Macht, Geld, Geschwindigkeit, Karriere! Da verkümmert der Yin Anteil nicht nur bei der Frau sondern auch der - sonst schon geringe - Yin Anteil bei einem Mann wird noch kleiner.

Der Platz an der Spitze der Karriereleiter sollte von Yin und Yang - das heisst von Mann und Frau besetzt sein. Da hätte das Rationelle aber auch die Intuition Platz. Ich frag mich, ob es da noch so riesige Lohnunterschiede geben würde zwischen Angestellten und Management, wenn mit mehr Mitgefühl und Anteilnahme geführt würde.

Früher mussten sich die Männer im Berufsleben sowie beim Buhlen um eine Frau nur gegen andere Männer behaupten, jetzt bekommen sie im Berufsleben wie auch auf Beziehungsebene Konkurrenz vom weiblichen Geschlecht. Kein Wunder gerät die Balance aus dem Ruder!

These / Antithese

„Der weibliche Zyklus; die Wichtigkeit des Yin in einer von Yang dominierten Zeit“

Wieso dieser Titel? Wieso meine Annahme, dass das Yin wichtig ist - wichtiger als das Yang? Ist es nicht einfach von Natur aus weniger dominant als das Yang?

Aber wenn doch von Natur aus das Yin der ruhige Pol in der Beziehung von Yin und Yang ist, ist es da nicht einfach eine natürliche Regelung dass das Yang immer dominanter ist - spürbarer, hörbarer, sichtbarer ist - einfach lauter? Bin ich falsch in meiner Annahme, dass das Yang dominierender ist?

Yin und Yang

Was bedeutet Yin und Yang? Sie ergänzen und bedingen einander und lösen einander in rhythmischem Wechsel ab. Das eine kann nicht ohne das andere existieren. In ihrem Wechselspiel und Zusammenwirken zeigt sich die Weltordnung. So betrachtet erscheint keines der beiden als wichtiger oder als moralisch überlegen.

Das einander Bedingen, die Wichtigkeit des anderen, die Balance zwischen beiden - Yin und Yang - genau dies möchte ich in meiner zukünftigen Tätigkeit als Therapeutin mit der TCM erreichen. Wenn der Körper in Balance steht ist er gesund, ist irgendwo ein Mangel entstanden, hat dies automatisch an einem anderen Platz eine Fülle zur Folge. Das Yin und Yang ist nicht mehr ausgeglichen. Nichts entbehren zu müssen aber auch nichts im Übermass zu haben, soll die Devise sein. Dies gilt nicht nur für den eigenen Körper, es sollte auch für die ganze Welt gelten. Ohne Tag gibt es keine Nacht, ohne Sonne kein Schatten, ohne Wachstum keine Ernte. Es braucht immer beides, das Treibende aber auch das Schützende, das Wärmende sowie das Kühlende.

Wie aber ist das Yin und Yang draussen in der Welt verteilt? Wo gibt es noch das Ruhige, Ruhende in diesem lauten und stets vorwärts treibenden System? Wo bleibt der Ausgleich, die Sanftheit, die Aufmerksamkeit auf sich selber statt auf alle anderen? Ich selber erkenne im Aussen eine starke Ungleichheit des Yin und Yang - deshalb meine These „Der weibliche Zyklus; die Wichtigkeit des Yin in einer von Yang dominierten Zeit“.

Die Aufmerksamkeit vom Materiellen, die Gier nach Macht, Geld, Erfolg und Reichtum wegzulenken auf das eigentlich Wichtige, nämlich auf sich selber zu schauen, dies wünsche ich mir. Natürlich wird es immer Arbeitgeber und Arbeitnehmer geben - die einen verdienen mehr als die anderen - doch die Menschlichkeit und die Wertschätzung sollte dabei nicht verloren gehen.

Die Frage sollte sein: „Wie erreiche ich *meine* Balance von Yin und Yang?“
Wo kann *ich* etwas Druck und Spannung und ständige Aktion wegnehmen um der Ruhe, dem Geniessen Platz zu machen? Muss es sein, dass ich in meiner Mittagspause ins Fitnesscenter fahre, dort meine von mir erwartete Leistung bringe? Würde es nicht reichen nach dem Essen - ach ja, Essen sollte man ja auch noch - einen kurzen Spaziergang zu machen?
Oder das Joggen am Feierabend mit Stoppuhr und Pulsmesser - wäre da ein gemütliches Walken oder spazieren Gehen mit dem Partner oder Freunden nicht ein angenehmerer Ausgleich? Da wäre sogar noch ein Gespräch möglich - oder sogar ein Spaziergang ohne Worte.

Mit solch einfachen Mitteln kann der Weg zur persönlichen Balance gestaltet werden - man(n) (und frau) muss es aber auch zulassen wollen und die Ruhe aushalten können...

Im Buch „Der Weg der Kaiserin“ habe ich unter dem Titel „Yin und Yang der Lebensenergie“ folgenden Beschrieb von Yin und Yang entdeckt:
„Die angeborene Essenz, in ihren gegensätzlichen und doch nicht zu trennenden Aspekten Yin und Yang, verbraucht sich wie mehrfach erwähnt mit fortschreitendem Alter. Da Gesundheit nach Ansicht der chinesischen Medizin in der Harmonie von Yin und Yang besteht, wäre es wünschenswert, dass sich Yin und Yang im gleichen Ausmass verbrauchen. Je nach Geschlecht und Lebensstil geschieht dies allerdings eher in aufeinanderfolgenden Schritten und meist auch unterschiedlich stark.

Während das Yang sich vor allen Dingen bei nach aussen gerichteten, kreativen und aggressiven Tätigkeiten und körperlicher Arbeit erschöpft, verbraucht sich das Yin durch Schlafmangel, Stress, emotionale Erregung und starke Gefühle, durch Geburten, Fehlgeburten und Blutverlust.

Die meisten Frauen verbrauchen ihr Yin sehr viel schneller als ihr Yang. Während die meisten Männer umgekehrt ihr Yang mehr verausgaben und in der Lebensmitte, meist nach einer Krise, ruhiger werden und neue, oft künstlerische oder spirituelle Seiten an sich entdecken. Es ist die Zeit, in der in vielen Familien ein effektiver Machtwechsel stattfindet. Der Mann wird sanfter, körperlich etwas schwächer und eher häuslich. Die Frau zieht es hinaus.“

„Der Weg der Kaiserin“ Seite 215-216

Im dem Buch „Das Tao der weiblichen Sexualität“ bin ich unter dem Titel „Weniger ist mehr“ auf folgenden Text gestossen:

„Immer wieder missverstehen Frauen, was es bedeutet, nach dem Yin-Prinzip zu leben und zu handeln. Nicht gemeint ist ein passives, hingebungsvolles Hinnehmen des Lebens, das aus Angst und Abhängigkeit resultiert, sondern die bewusste Entscheidung für den weiblichen Weg, die bewusste Entwicklung der inneren Qualitäten. Die Heilung des Yin ermöglicht es Frauen, aufgeschlossener zu sein für Neues, dem sie ohne Angst und Negativität mit offenen Augen begegnen können. Frauen wird es möglich, dank ihrer inneren Stärke die offene Leere, das Tao, zuzulassen und sich dem Fluss und der Verantwortung des Lebens in seiner natürlichen Lebendigkeit hingeben zu können.

Aus dem Yin zu leben bedeutet auch, eine innere Fülle zu besitzen und weniger auf materielle Ersatzbefriedigung angewiesen zu sein. Wenn die Aufmerksamkeit der Frau sich zunehmend auf die Entwicklung der inneren Qualitäten konzentriert, braucht sie sich nicht mehr über die Rolle als Mutter oder Partnerin zu definieren.

Das grösste Problem, mit dem unser Planet konfrontiert ist, ist die Überbevölkerung, und die steht in direktem Zusammenhang mit Sexualität. Sinnvollerweise sollten die Probleme gezielt an ihren Wurzeln angegangen werden, wir sollten also direkt auf Qualität der Sexualität einwirken. Bevor wir Menschen uns vermehren, ist es erforderlich, dass wir unser eigenes Selbst und unsere Individualität gebären, indem wir uns von einer quantitativen, nach aussen orientierten Sexualität weg, zu innerer Qualität hinbewegen.“

„Das Tao der weiblichen Sexualität“ Seite 311-312

Ein interessanter Gedanke, sich erst selbst zu finden als Frau, bevor ich Kinder in die Welt setze. Somit gäbe es bestimmt weniger Kinder als Ersatz „weil irgendwas fehlt im Leben“ oder „es halt einfach dazugehört zum Frau Sein“.

Die Kaiserin in mir

Der folgende Abschnitt ist aus dem Buch „Der Weg der Kaiserin“:

„Jede Frau kann Kaiserin sein - wenn sie sich mit allen Konsequenzen dafür entscheidet und bereit ist, ihr Leben selbst zu bestimmen. Zum Zeitpunkt ihrer Geburt ist jede Frau einmalig und vollkommen. Alles, was sie braucht, liegt in ihr. Wie im Samen einer Pflanze. Gelingt es ihr, ihre verborgenen Potentiale zu entfalten und auszuleben, wird sie zur Kaiserin in ihrem eigenen Reich - ganz gleich, wie gross oder klein dieses Reich sein mag. Hat sie sich erst von herkömmlichen Ansichten, wie eine Frau zu sein hat, befreit, liegen Lust und Macht, Schönheit und Weisheit allein in ihren Händen. Es liegt an jeder Frau selbst, sich für den kaiserlichen Weg zu entscheiden.

Doch Vorsicht: Das Leben einer Kaiserin ist nicht leicht. Statt sich an vorgegebenen Mustern zu orientieren, lebt eine Kaiserin selbstbestimmt und frei. Es gibt keine Konventionen und ausgetretenen Pfade, an die sie sich halten kann. Jede Lebensphase stellt sie vor neue Aufgaben und Fragen. Die Antworten muss sie selbst finden. Sie folgt ihren Visionen, Eingebungen und Träumen und verwirklicht so ihre inneren Ziele. Kraft und Mut wachsen aus ihr selbst mit jeder Aufgabe, die sie sich stellt. Den roten Teppich muss sie sich selbst ausrollen.“

„Der Weg der Kaiserin“ Seite 9

Eine wunderbare Beschreibung der Frau in mir - wie schön wenn „Frau“ sich selber zur Kaiserin erkoren hat! Ideal wäre es natürlich wenn ich bereits als Kaiserin heranwachsen kann - begleitet von einer Mutter die selbst auch als Kaiserin lebt.

Ich kann doch nicht darauf warten, dass mich ein Mann zu seiner Kaiserin macht - ich muss es selber tun. Was wäre sonst mit mir, wenn ich plötzlich von einer anderen Kaiserin vom Thron gestossen würde? Was und wer bin ich dann? Wenn ich meine Persönlichkeit, meine Kaiserin, in mir leben lasse, so bleibe ich auch Kaiserin, wenn der Mann der an meiner Seite war, nicht mehr da ist.

Die Frau im Mond - der Mond in der Frau

Wieso spricht man eigentlich immer vom „Mann im Mond“? Der Mond gehört doch zum Yin! Ist so der Mann im Mond der Yang Anteil im Yin des Mondes? Der helle Anteil im mystischen Schwarzen?

Wie auch immer, der weibliche Zyklus und der Mondzyklus dauern jeweils 28 Tage. Da dies bestimmt kein Zufall ist, wäre es doch schön wenn wir als weibliches Geschöpf mit dem grossen Yin - dem Mond - im Einklang wären!

Zu diesem Thema habe ich im Buch „Das Tao der weiblichen Sexualität“ folgenden Text gefunden:

„Der weibliche Zyklus befindet sich in harmonischem Einklang mit den Mondphasen. Für viele Frauen findet bei Vollmond der Eisprung und bei Neumond die Menstruation statt; dieser Zyklus wird auch als weisser Mondzyklus bezeichnet. Der weisse Mond repräsentiert den materiellen Schöpfungskreislauf und wird auch der Zyklus der „guten Mutter“ genannt. Viele Frauen durchleben ihren Zyklus aber auch genau umgekehrt, d.h. sie menstruieren bei Vollmond und haben ihren Eisprung bei Neumond. Dies ist der sogenannte rote Mondzyklus, auch als „Zyklus der weisen Frau oder bösen Hexe“ bezeichnet. Frauen im roten Mondzyklus wird nachgesagt, dass sie ihre Sexualenergie nicht - wie im weissen Zyklus - zur Fortpflanzung, sondern für die innere Entwicklung einsetzen. Die beiden Zyklen sollten nicht bewertet werden, zumal viele Frauen im Laufe ihres Lebens zwischen ihnen hin- und herpendeln.

Aufgrund eines unnatürlichen, yang-betonten Lebensstils sind viele Frauen ihrem natürlichen Rhythmus entfremdet. Diesen kann man durch einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus wiederfinden. Dazu ist wichtig, Licht und Dunkelheit klar voneinander zu trennen und für ungestörte Nachtruhe zu sorgen. Augenbinden und Ohrstöpsel sind kein Ersatz für Dunkelheit und Stille. Sorgen Sie dafür, dass es in Ihrem Schlafzimmer so dunkel ist, dass sie gar nichts mehr sehen, auch keine Uhrenleuchtziffern.

In den Nächten vor, während und nach dem Vollmond lassen Sie jeweils die Vorhänge und Läden auf, damit der Vollmond in Ihr Zimmer scheinen kann. Falls Strassenlaternen dies unmöglich machen, können Sie auch künstliches Licht einschalten. Stellen Sie neben ihrem Bett eine kleine Lampe mit schwacher weisser Birne (15 bis 25 Watt) bereit, die in den entsprechenden Nächten eingeschaltet bleibt.

Das löst den Eisprung aus. Sie können bei Neumond ebenso verfahren, je nachdem, welcher Zyklus Ihnen besser zusagt. Lassen Sie in der beschriebenen Weise das Licht auf sich wirken, bis sich Ihr Zyklus nach dem Mond richtet. Das gilt auch für Frauen, die Hormone einnehmen.“

„Das Tao der weiblichen Sexualität“ Seite 159-160

Das Vorgehen in der Diplomarbeit

Frauen zu finden die Menstruationsprobleme haben war ganz einfach - das haben leider die meisten. Oft leben die Frauen halt einfach damit, weil es doch dazugehört - die Gereiztheit vor den Tagen, die moralischen Tiefs vor und während der Menstruation - all das hält man(n) einfach aus. Frauen zu finden, die aber nicht mit der Pille oder der Spirale verhüten - das war dann schon etwas schwieriger.

Schlussendlich hatte ich die Möglichkeit sechs verschiedenen Frauen über drei weibliche Zyklen zu begleiten. Die Themen waren breit gestreut: PMS, die sich in Reizbarkeit, Traurigkeit, schmerzhaftem Ziehen in der Brust zeigten.

Schmerzen während der Menstruation, oder sehr starke Blutungen. Aber auch Zwischenblutungen oder Nachbluten war dabei. Dazu kommen oft noch andere persönliche Themen dazu, welche die psychische Situation des monatlichen Zyklus beeinflussten.

Vor dem ersten Termin gab ich den Probandinnen einen kurzen Fragebogen zu Ihrem monatlichen Zyklus ab (siehe Anhang). Es war interessant zu bemerken, dass Fragen zur letzten Menstruation grad noch so knapp beantwortet werden konnten, aber Fragen zur vorletzten Menstruation zum Teil ein grosses Studieren auslöst. Irgendwie haben die Tage sehr wenig Priorität und Platz im weiblichen Alltag....

Die Behandlungen fanden meist wöchentlich statt, zum Teil sogar in noch kürzeren Abständen. Die Zeit ist natürlich sehr kurz um ein grosses Resultat zu erwarten und doch wurden einige Veränderungen erreicht. Eine besondere Herausforderung war die Patientin, die Angst vor Nadeln hat. So musste ich zu anderen Therapiemöglichkeiten der TCM greifen um ihr Thema - die starke Mensblutung - anzugehen. Für diese starke Blutung kam für mich Hitze als Ursache in Frage. So versuchte ich die Hitze durch Bluten lassen des Leber 2 Punktes zu klären. Oder durch das Schröpfen Hitze aus dem Körper zu schaffen und den Körper durch Akupressur der Shu Punkte zu stärken.

Als Hilfsmittel konnte ich den Patientinnen ein Zyklus-Temperaturmessgerät „Cyclotest“ von der Firma Hardmeier Electronics AG zur Verfügung stellen. Mit diesem Gerät begann nun der Alltag der Probandinnen jedes Mal damit, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Somit war ein erster, wichtiger Schritt schon getan, nämlich der, in sich hineinzuhorchen, jeden Morgen sich ganz kurz die Zeit zu nehmen, um die Körpertemperatur zu messen und sich zu fragen - wie geht es mir? So konnten kleine Änderungen sofort wahrgenommen werden - war es zu wenig Schlaf oder das Glas Wein gestern Abend welches sich nun in

gewissen Temperaturschwankungen zeigt. Oder wenn die Temperatur einen Sprung nach oben macht, sich die Bestätigung zu holen dass es - Mitte Zyklus - schon wieder die Phase des Eisprungs ist - die Erklärung, dass nicht nur der Ausfluss stärker ist sondern auch die Libido. Kein Wunder blinken die zwei Figuren im Cyclotest wie verrückt - „wenn nicht jetzt wann dann?“ heisst das Motto wenn man schwanger werden will!

Doch meine eigentliche Aufgabe war das in Fluss bringen des Yin, Yang und Qi, Stauungen aufzulösen, Schmerzen zu beseitigen, angestaute Emotionen zu lösen und vor allem sich der einzelnen Person zu widmen und je nach Situation zu reagieren. Es waren oft ähnliche Punkte die akupunktiert wurden, gemischt mit einer zusätzlichen Auswahl angepasst an das jeweilige Wohlbefinden.

Eine andere Sicht der Punkte habe ich durch das Buch „Den Geist verwurzeln“ von Josef Viktor Müller bekommen. So habe ich in den letzten 3-4 Behandlungen oft Punkte gewählt, die den geistigen Aspekt der Punkte inne haben und nicht nur Punkte wegen der physischen Reaktion. Es sind zum Teil erstaunliche Wandlungen mit den Patientinnen vorgegangen - ein Weg, der sich zu gehen lohnt, für mich als Therapeutin wie auch für Patienten, die sich dafür einlassen wollen.

So wurden nicht nur Nadeln gesetzt bei Punkten die prädestiniert sind bei Mensthemen sondern auch Punkte die aussergewöhnlich anders sind. Wenn man nach der Chinesischen Benennung Punkte aussucht, wird automatisch auch der geistige Aspekt angegangen - etwas, das für mich sehr viel Sinn macht.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Kombination der Punkte Herz 1 (Die höchste Quelle) und Milz 21 (Grosses Umfängen) welche ich gewählt habe da die Patientin während der Menstruation sehr stark geschwitzt hat. Diese Kombination aus dem ersten Herzpunkt und dem letzten Milzpunkt ist aus geistiger Sicht ideal um sowohl Herzbeschwerden als auch hektischer Aktivismus zu beruhigen. Die Energie der Erde (Milz) wurde durch zu viel Denken verknotet, es entsteht Ruhelosigkeit, das Unvermögen still zu stehen. Durch das Harmonisieren dieser beiden Punkte bleibt nun die Energie nicht mehr länger ausschliesslich im Kopf, sondern fliesst wieder mehr nach unten zur Mitte.

Der umfassendere Beschrieb der Punkte folgt ab Seite 18.

Physiologischer Ablauf der Menstruation

Phase 1

Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation. Der Uterus ist zum Überlaufen gefüllt und beginnt, sich nach unten zu entleeren. Für diese Bewegung des Blutes ist das Leber Qi verantwortlich. Durch den Blutverlust entsteht ein relativer Blutmangel und ein relativer Qi Überschuss. Der Chong Mai verliert in dieser Phase sein Blut und ist am Ende weitgehend geleert. Der Ren Mai beendet ebenfalls seinen Zustand maximaler Aktivität.

Phase 2

Die zweite Phase liegt in der Zeit zwischen dem Ende der Blutung und der Ovulation. Jetzt beginnt der Körper mit dem Wiederaufbau von Blut, um den Chong Mai wieder zu füllen. Am Ende dieser Phase ist das Defizit soweit zu beheben, dass es zur Ansammlung von Blutüberschuss kommt, das Maximum ist aber erst am letzten Tag - normalerweise der 28. Tag - erreicht. Der Ren Mai ist bereits am 14. Tag wieder gefüllt, es kommt zur Ovulation.

Phase 3

Blut wird weiter aufgebaut und der Chong Mai weiter gefüllt. Das wachsende Yin zieht das Qi wieder nach unten. Diese Abwärtsrichtung kann durch einen zu engen Dai Mai oder Stagnation des Leber Qi erschwert werden.

Phase 4

Bis zum 28. Tag ist der Chong Mai wieder in ausreichender Fülle, ebenso stehen der Uterus, das Qi und damit das Yang im Maximum. Dies kann eine relative Hitze verursachen, die zu einem Unwohlsein führt, die zum Beispiel das Entstehen von Hautproblemen begünstigen. Die vierte Phase endet mit Einsetzen der Menstruation. Der Körper hat nun die Fähigkeit mit der Blutung auch Hitze und Toxine auszuleiten, welches eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens zur Folge hat.

Behandlung entsprechend dem Zyklus

Die dem Zyklus angepasste Behandlung der Patientin führt zum optimalsten Erfolg. Man kann dabei ideal die 4 prominenten Extrameridiane benutzen, diese sind:

Chong Mai Milz 4 und Perikard 6

Als „See des Blutes“ ein Extrameridian welcher das Reservoir von Qi und Blut bildet. Durch das Nähren des Blutes hat er natürlich eine grosse Bedeutung für den Uterus und den monatlichen Zyklus.

Ren Mai Lunge 7 und Niere 6

Der zweite Yin Extrameridian, welcher als „Meer der Yin Meridiane“ gilt. Er kontrolliert den 7-Jahreszyklus der Frau, respektive den 8-Jahresrhythmus des Mannes. Der Ren Mai bewegt das Qi im unteren San Jiao, reguliert die Menstruation und behütet und ernährt den Fötus.

Du Mai Dünndarm 3 und Blase 62

Als „Meer der Yang Meridiane“ stärkt und nährt er die Wirbelsäule, das Mark, Rückenmark und Gehirn. Er vertreibt den inneren und äusseren Wind und lässt das WeiQi zirkulieren.

Dai Mai Gallenblase 41 und San Jiao 5

Dieser Extrameridian reguliert das Auf- und Absteigen von Qi und Substanzen im Körper und reguliert die Zirkulation in den Beinmeridianen. Er vertreibt die Feuchtigkeit und Hitze aus dem unteren San Jiao und harmonisiert Leber und Gallenblase.

Während der Menstruation 1. - 4. Tag Qi und Blut regulieren

In dieser reinigenden Phase sollte das Blut störungsfrei fliessen. Bei einer möglichen Stagnation von Qi und Blut muss nun bewegend akupunktiert werden, damit allfällige Schmerzen gelöst werden können. Bei einer bekanntermassen zu starken Menstruationsblutung kann man diese direkt vor oder nach dem Beginn reduzieren. Will man die Blutung forcieren ist dies auch der ideale Zeitpunkt.

Nach der Menstruation bis 12. Tag Blut und Yin nähren, Chong Mai füllen
Hier sind Blut und Yin am Schwächsten, es muss aufbauend akupunktiert werden. Wenn eine entsprechende Pathologie besteht, wird jetzt Blut und Yin tonisiert. Das Yin Fass muss voll sein, damit der Eisprung - das Yang - ausgelöst werden kann.

Ovulationsphase ab der Ovulation

Am 14. Tag selber kann der Chong Mai geöffnet werden um den freien Fluss zu unterstützen. Die Ovulation wird durch die Stimulation der Nieren Essenz unterstützt. In dieser Phase ist auch eine Tonisierung von Qi und Blut sinnvoll um einer Stagnation vorzubeugen.

Vor der Menstruation bewegen

Das Qi - speziell das Leber Qi - ist nun besonders aktiv. Bei einer vorliegenden Leber Qi Stagnation muss bewegt werden. Diese Stagnation zeigt sich bekanntermassen als PMS - Prämenstruelles Syndrom. Dies heisst möglicherweise Brustspannen, Heisshunger, emotionaler Frust usw.

Weshalb gibt es die Regelstörungen

Was sagt die Traditionelle Chinesische Medizin zum Thema Menstruations-Tage: Keine kalten Getränke oder kaltes Essen, kein Sex, kein Schwimmen, keine Tampons, kein Sport während der Menstruation. Ansonsten kann restliches Blut im Uterus bleiben welches Stagnationen verursacht. Diese Stagnationen können zu Schmerzen, Stasen oder sogar Myomen führen.

Ruediger Dahlke und Thorwald Dethlefsen beschreiben im Buch „Krankheit als Weg“ die Regelstörung auf Seite 257 folgendermassen:

„Die monatliche Blutung ist Ausdruck von Weiblichkeit, Fruchtbarkeit und Empfänglichkeit. Die Frau ist diesem Rhythmus ausgeliefert. Sie muss sich ihm fügen mit all seinen Einschränkungen. Mit diesem Fügen berühren wir einen zentralen Bereich der Weiblichkeit: die Hingabefähigkeit. Wenn wir hier von Weiblichkeit sprechen, so ist das umfassende Prinzip des weiblichen Poles in der Welt gemeint, wie es die Chinesen beispielsweise „Yin“ nennen, die Alchimisten durch den Mond symbolisieren oder die Tiefenpsychologie mit dem Symbol des Wassers ausdrückt.“

Und weiter auf Seite 258:

„Die Hingabefähigkeit ist die zentrale Eigenschaft des Weiblichen; sie ist die Grundlage aller weiteren Fähigkeiten, wie Sich-öffnen, Aufnehmen, Empfangen, Bergen. Hingabefähigkeit umschliesst gleichzeitig den Verzicht auf aktives Tun. Betrachten wir die archetypischen Symbole der Weiblichkeit, den Mond und das Wasser. Beide verzichten darauf, selbst aktiv zu strahlen und abzugeben, wie dies ihre Gegenpole Sonne und Feuer tun. Dadurch werden sie fähig, das Licht und die Wärme aufzunehmen, hereinzulassen und zu reflektieren. Das Wasser verzichtet auf eigene Formansprüche - es nimmt jede Form an. Es passt sich an, gibt sich hin.“

Hinter der Polarität - Sonne und Mond - Feuer und Wasser - männlich und weiblich - steht keinerlei Wertung. Eine Wertung wäre auch absolut sinnlos, da jeder Pol allein nur halb und unheil ist - fehlt ihm doch zur Ganzheit der andere Pol. Diese Ganzheit wird aber nur erreicht, wenn beide Pole ihre spezifische Eigenart voll repräsentieren. Bei manchen emanzipatorischen Argumentationen werden diese archetypischen Gesetze leicht übersehen. Es ist schlicht dumm, wenn sich das Wasser darüber beschwert, dass es nicht brennen und leuchten kann und daraus seine Minderwertigkeit ableitet. Gerade weil es nicht brennen kann, kann es aufnehmen, worauf wiederum da Feuer verzichten muss. Das eine ist nicht besser und nicht schlechter als das andere, aber es ist anders. Aus dieser Andersartigkeit der Pole entstehe die Spannung, die *LEBEN* heisst. Durch Nivellierung der Pole erreicht man keine Gegensatzvereinigung. Eine Frau die ihre eigene Weiblichkeit voll akzeptiert hat und sie lebt wird sich niemals *minderwertig* fühlen.

Das *Nicht-ausgesöhnt-sein* mit der eigenen Weiblichkeit ist jedoch der Hintergrund der meisten Regelstörungen bzw. vieler anderer Symptome im Sexualbereich. Die Hingabefähigkeit, das *Ein-verstanden-Sein* ist für den Menschen immer eine schwere Aufgabe, verlangt es doch Verzicht auf das *Ich-will*, Verzicht auf unsere Egodominanz. Man muss etwas von seinem Ego opfern, einen Teil von sich opfern, einen Teil von sich hergeben - genauso wie es die monatliche Regel von der Frau verlangt. Denn mit dem Blut opfert die Frau etwas Lebenskraft von sich. Die Regel ist eine kleine Schwangerschaft und eine kleine Geburt. In dem Masse, wie eine Frau mit dieser *Regelung* nicht einverstanden ist, entstehen Regelstörungen oder Regelbeschwerden."

„Krankheit als Weg“, Seite 257 - 259

Was spricht denn eigentlich gegen diese Regelung? Was spricht dagegen ein paar Tage im Monat nicht alles zu machen, auf etwas zu verzichten? Ist es wirklich ein Verzicht oder wäre es ein Gewinn?

Wenn die Frau das Gefühl hat, sie wolle während der Menstruation uneingeschränkt ihren Alltag weitermachen, gönnt sie sich doch den Yin Anteil nicht, die Ruhe nicht, die der Körper zu Gute hat. Natürlich soll es nicht so sein, dass sie 5 Tage im Bett liegt (ausser sie will und kann es), aber sich etwas Zeit nehmen für sich und diesen reinigenden Vorgang - dagegen spricht nichts.

Doch schauen wir uns mal die Werbung an: Binden und Tampons versprechen uns sichere Tage, wo man sich alles gönnen kann, keine Einschränkung ist nötig. Da kann ich schwimmen, joggen, sämtliche Aktivitäten machen, die ich sonst auch kann. Dadurch kann ich an den Tagen, wo es doch so wichtig wäre sich zu schützen vor Kälte und möglichen Stagnationen, doch so viel Yang-lastiges machen - ist das notwendig?

Durch die Tampons wurden die „Tage“ unsichtbar, man sieht nichts, fühlt nichts, unbeachtet werfe ich den Tampon benutzt in den Abfall. „Aus den Augen, aus dem Sinn!“ Auch die Binden, so konzipiert dass nichts verrutscht, nichts gerochen wird, so saugstark dass die Menstruation kaum bemerkt wird. Hauptsache trocken bleiben (Yang Aspekt)...

Während dem Recherchieren über meine Diplomarbeit bin ich vor kurzem auf die Menstruationsbecher gestossen. Diese aus Silikon, Latex oder aus dem Kunststoff TPE hergestellten Menstruationsbecher sind kleine, becherförmige Damenhygieneprodukte. Diese werden in die Scheide eingeführt um das Menstruationsblut dort direkt aufzufangen. Dabei saugt sie das Blut nicht auf, wie Tampons oder Binden, sondern sammelt je nach Modell zwischen 10ml und 32ml Flüssigkeit, die beim Toilettengang ausgeleert werden. Die Kappe wird in die Scheide eingeführt und durch Unterdruck und Muskeln in der Scheide an Ihrem Platz gehalten. Im Durchschnitt muss die Menstruationskappe nur 2-4 Mal in 24 Std. geleert werden.

Diese Monatshygiene verändert die normale Feuchtigkeitsbalance der Scheide nicht und trocknet die Schleimhäute nicht aus. Nebst dem Aspekt dass viel Geld für Binden und Tampons eingespart werden kann und dadurch auch die Umwelt kaum mehr belastet wird, habe ich dazu noch den Vorteil, dass ich auch sehe, was da in mir drin abgeht. Wieder mal der Blick nach innen, die Aufmerksamkeit auf sich selber welche hier gefördert wird.

Im 19. und frühen 20. Jahrhundert galt der reibungslose Ablauf der Menstruation als immens wichtig für die Gesundheit der Frau. Jede Tätigkeit, die diese behinderte sollte vermieden werden. Aus diesem Grund wurde den Frauen empfohlen, sich möglichst zu schonen und fast ausschliesslich zu ruhen. Auch das Wechseln von Binden galt als schädlich, da so der Blutfluss vorzeitig gestoppt würde. Da es bis ins 19. Jahrhundert üblich war Unterwäsche zu tragen liessen die Frauen das Blut einfach auf die Erde laufen. Gefunden im Wikipedia unter „Kulturgeschichte der Menstruation“

So war es bereits früher so, dass die menstruierende Frau zwischen „nicht beachten“ bis „ja nichts tun und nichts anfassen“ betrachtete wurde. Da das Menstruationsblut lange als giftig und unrein galt wurden die Frauen während ihren „Tagen“ oft ausgeschlossen.

Noch im 19. Jahrhundert galt Frauen gegenüber noch folgende Meinung: „Einige Ärzte sahen in der Menstruation eine nicht ausgelebte Schwangerschaft. Sie waren der Meinung, dass jede von der Natur zur Reife gebrachte Eizelle auch ihrer Bestimmung zugeführt werden müsse. Deshalb sei es für die

Gesundheit der Frauen unerlässlich, dass sie zwischen der Menarche und der Menopause permanent schwanger seien, um niemals zu menstruieren. Die Mutterschaft und die liebevolle und völlige Hingabe an diese Aufgabe galt als einziger Daseinszweck der Frauen."

Gefunden im Wikipedia unter „Kulturgeschichte der Menstruation“

Da bin ich doch froh, ist diese Zeit vorbei und eine Frau „nur“ FRAU sein kann ohne ständig schwanger sein zu müssen.

Symptome diverser Menstruationsstörungen

Milz und Nieren Qi Mangel

Schmierblutung, starke Mens, erschöpft nach Mens, schwache Mens mit Blut Mangel, leichte Schmerzen nach der Mens, besser durch Massage und Wärme, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Rückenschmerzen

Therapieprinzip: MI und NI Qi stärken um das Blut zu regulieren / kontrollieren

Behandlung durch/Grund:

Ren 4 Nieren, reguliert Uterus Ren 6 Nieren Yang und Qi NI 13 Nieren, Jing, Chong Mai

MA 36 hebt, bewegt, nährt Qi MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut

BL 20 Shu der Milz BL 23 Shu der Niere MI 1 stoppt, reguliert Blutung

Leber Qi Stagnation

Schmerzen (PMS), unregelmässiger Zyklus, Klumpen, Menge des Mensblutes ist unregelmässig, verschlimmert durch Stress

Therapieprinzip: LE Qi regulieren und bewegen, Hitze klären

Behandlung durch/Grund:

Ren 3 reguliert, bewegt Qi im unteren San Jiao LE 2 kühlt, senkt Blut LE 3 zirkuliert Leber

Qi, senkt Leber Yang LE 5 feuchte Hitze im unteren San Jiao LE 14 bewegt Leber Qi und Blut

BL 18 Shu der Leber MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut DI 4 bewegt Qi und Blut

Blut- und Yin Mangel

Wenig Blut, verspäteter Zyklus, dumpfer Schmerz während oder nach Blutungsbeginn, Amenorrhö, Fehlgeburt, Wochenbettdepression, helles Blut

Therapieprinzip: Qi stärken, Blut nähren, Chong Mai und Ren Mai stärken

Behandlung durch/Grund:

Ren 4 Nieren, reguliert Uterus Ren 6 Nieren Yang und Qi MA 36 hebt, bewegt, nährt Qi

MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut BL 20 Shu der Milz BL 21 Shu des Magens

BL 17 Einflusspunkt des Blutes

Blutstagnation

Starke, fixierte Schmerzen vor und während der Mens, verspäteter Zyklus, lange Mens, dunkles Blut, Klumpen, Hitzezeichen, fühlt sich gelöst nach der Mens, Infertilität, Schmerz durch Druck verstärkt

Therapieprinzip: LE Qi fördern, Stagnation in Fluss bringen, Schmerzen lösen

Behandlung durch/Grund:

Zigong reguliert unteren San Jiao und Mens Ren 3 reguliert, bewegt Qi im unteren San Jiao
NI 13 Nieren, Chong Mai, Jing DI 4 bewegt Qi und Blut LE 3 zirkuliert Leber Qi, senkt Leber Yang
MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut MI 10 bewegt, kühlt, bildet Blut

Bluthitze Fülle Hitze

Brennende Schmerzen, kurzer Zyklus, dunkelrotes Blut oft übel riechend, starke Blutung, Hitzezeichen, erträgt kein Druck (Massage)

Therapieprinzip: Hitze klären, Blut kühlen

Behandlung durch/Grund:

Ren 3 reguliert, bewegt Qi im unteren San Jiao NI 13 Nieren, Chong Mai, Jing LE 2 kühlt, senkt Blut
LE 3 zirkuliert Leber Qi, senkt Leber Yang MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut
MI 10 bewegt, kühlt, bildet Blut DI 11 klärt jegliche Hitze

Bluthitze Leere Hitze

Verkürzter Zyklus, spärliche Blutung, 5 Flächen Hitze, Nachtschweiss, rastlos

Therapieprinzip: Yin nähren, Blut kühlen

Behandlung durch/Grund:

Ren 3 reguliert, bewegt Qi im unteren San Jiao Ren 4 Nieren, reguliert Uterus NI 13 Nieren, Chong Mai, Jing
LE 8 feuchte Hitze im unteren San Jiao NI 2 klärt leere Hitze NI 3 tonisiert Niere, Jing
NI 6 Nieren Yin, beruhigt MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin, kühlt Blut
DI 11 klärt jegliche Hitze

Innere Kälte

Schmerzen während der Mens durch Kälte Stagnation, Kältegefühl mit Lust auf Wärme, spärliches Blut, eventuell kürzere Mens - längerer Zyklus, dunkles Blut

Therapieprinzip: Meridiane erwärmen, Kälte vertreiben

Behandlung durch/Grund:

Ren 6+Moxa Nieren Yang und Qi NI 12+Moxa Nieren, Chong Mai MI 6 tonisiert Milz, nährt Yin
Zigong +Moxa reguliert unteren San Jiao und Mens

Zusätzlich bei Fülle Kälte:

MA 25+ Moxa transformiert Feuchtigkeit MI 8 stoppt Schmerzen, bewegt

MA 29 +Moxa wärmt Uterus, hebt Qi

Zusätzlich bei Leere Kälte:

DU 4 +Moxa Nieren Yang und Qi, Jing, Yuan Qi BL 23+Moxa Shu der Niere

Ren 4+Moxa Nieren, reguliert Uterus

Schleim und Feuchtigkeit

Verspäteter Zyklus, wenig und helles Blut, Völlegefühl im Thorax und Magen, Ödeme, oft Übergewicht, Antriebslosigkeit, vermehrter weisser Ausfluss

Therapieprinzip: Schleim umwandeln, Feuchtigkeit ausleiten, Qi und Xue bewegen

Behandlung durch/Grund:

Ren 3 reguliert, bewegt Qi im unteren San Jiao BL 30 reguliert unterer San Jiao

MA 40 transformiert Schleim Ren 12 reguliert Magen, Milz MA 36 bewegt, nährt Qi

MI 9 transformiert Feuchtigkeit

Menorrhagie / Metrorrhagie

Eine sehr starke und verlängerte Blutung, Blutung ausserhalb des Zyklus

Therapieprinzip: Blutung stillen, danach die Ursache suchen und beheben

Behandlung durch/Grund:

MI 1 stoppt und reguliert Blutung MA 30 Jing, reguliert Chong Mai Ren 2 Nieren Yin,

reguliert Mens MI 12 klärt feuchte Hitze im unteren San Jiao Zigong reguliert unteren San

Jiao und Mens Ren 4 Nieren, reguliert Uterus Ren 6 Nieren Yang und Qi MA 36 hebt, bewegt, nährt Qi

Die geistige Ansicht der oft gewählten Punkte

Nachfolgend sind stark gekürzte Beschreibungen ausgewählter Punkte aus dem Buch „Den Geist verwurzeln - Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psycho-Somatik“ von Josef Viktor Müller.

Die Beschreibungen sind fantastisch und haben mir eine völlig neue Betrachtung der Punkte gegeben.

Ren Mai 3 - Höchste Mitte - zhong ji

Bezeichnet den Polarstern - das unverrückbare Zentrum des Himmels. Hier sammelt sich die zerstreute und schlecht verankerte Psyche des Menschen wieder. Die Höchste Mitte ist daher der Mittelpunkt für eine Reorganisation der Basis, welche von der Wandlungsphase Wasser gebildet wird. Gefroren vor Angst und von Kälte befallen muss dieser Ort oft durch Moxa aufgetaut werden, damit sich sein zentrierender Einfluss ausbreiten kann.

Ren Mai 4 - Ursprungstor - guan yuan

Bei diesem Passtor aller Passtore wird die Neugeburt unseres spirituellen Lebens eingeleitet. Die hier gespeicherten Essenzen stellen den Rückbezug auf unseren Ursprung als Mensch her, sie sind das Produkt der Vereinigung von Vater und Mutter und imprägniert mit dem himmlischen Erbe des Himmels. So folge ich in meiner zweiten Lebenshälfte meinen spirituellen Potenzialen welche für unsere wahre Bestimmungen eingesetzt und umgewandelt werden.

Ren Mai 6 - Meer des Qi - qi hai

Das Kraftzentrum des Beckens, an welches man sich wendet bei chronisch tiefer Erschöpfung und Mangel an Vitalität. Das Transformieren von alten Verhaltensmustern und Konditionierung wird hier in Qualität umgesetzt aus der die feinen Substanzen durch Wärme (Moxa) herausdestilliert werden. Dank dieser Hitze wird nicht nur die Leere beseitigt sondern auch der Wille seine Essenzen gezielt einzusetzen gekräftigt.

Ren Mai 12 - Mittlerer Magenabschnitt - zhong wan

Damit die Umwandlung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene in Gang kommt wird Ren 12 mit MA 36 kombiniert. Nur bei beständiger Transformation ist man in der Lage ein festes Zentrum in allen Belangen aufzubauen. Dreht sich dieses Zentrum nicht, wird der Mittelpunkt verloren und somit auch den festen innerlichen Grund. Durch das Öffnen des verspannten Bereich des Solar Plexus kann die Verdauung auf allen Ebenen stattfinden.

Du Mai 4 - Tor der Bestimmung - ming men

Das Nieren Feuer, welches hier gespeichert ist, wird benötigt um seine persönlichen Essenzen des Lebens zu nähren. Dies ist nötig um seinen mitgegebenen himmlischen Auftrag zu erkennen und auszuführen. Erkennt man sein eigenes Potenzial und seine Bestimmung nicht, wird man zum Spielball des äusseren Schicksals und stirbt, ohne seinen Lebenszweck erkannt und erfüllt zu haben. Wird aber das Nieren Feuer steht's gewärmt, entwickelt sich der Keim unserer ursprünglichen Natur zur vollen Blüte und zu dem, was wir sein könnten und sollten, statt dem, was wir sind. Sind wir aber ausgebrannt im Erreichen weltlicher Ziele, befinden wir uns in der Midlife-Crisis in unserem bis dahin von Fremdbestimmung gelenktem Leben.

Du Mai 8 - Verspannter Muskel - jin suo

Kräftigt man Du Mai 8 erhöht sich der Spannungstonus der Leber im Körper bezüglich seiner Planungsfunktion- man kann wieder Ziele fixieren und die Wankelmütigkeit weicht. Wenn aber eine zu grosse Verspannung herrscht muss die Anspannung gelockert werden um die Säfte zum Zirkulieren zu bringen welche das Denken, die Emotionen und das körperliche Wohlbefinden regeln.

Extrapunkt - Drittes Auge - Yin Tang

Dieses zentrale, dritte Auge kann eine ausgewogene Sichtweise wiederherstellen und Überfunktionen versiegeln, vor allem bei Leberfunktionsstörungen. Die Integration von Verstand und Gefühlen lässt einem den Unterschied erkennen zwischen Einsicht und blossem Sehen. Wer nach der Erkenntnis für sich selbst auf der Suche ist, kann durch Yin Tang eine neue Dimension erschliessen - den Durchblick auf eine neue Ebene.

Lunge 3 - **Himmlischer Palast** - **tian fu**

Hier am Oberarm auf der Höhe des Herzens finden wir das Gegenmittel für schmerzhaftes Entfremdung und für schmerzlichen Verlust von Struktur und Führung - Lunge 3. Da der Mensch nicht nur vom Brot der Mutter - Erde - allein lebt, sondern auch von der Inspiration des himmlischen Vaters - Metall (Lunge) - ist es besonders wichtig dass dort ein Ausgleich herrscht. Wenn nun die Vaterbeziehung gestört ist fühlt man sich nicht beachtet und somit wertlos. Es entstehen überirdische Ansprüche an sich selber und andere.

Dickdarm 4 - **Vereinigung der Täler** - **he gu**

Ein Punkt um Raum zu schaffen und wieder empfänglich zu werden für Neues. Stagnationen und Füllemuster werden gelöst, der Kopf wird wieder klar. Emotionen die sich zu Berge aufgetürmt haben lösen sich, der Stolz wird abgebaut und Gerechtigkeit wird gefördert.

Dickdarm 11 - **Teich/Sumpf in der Krümmung** - **qu chi**

Hier ist der Beamte, der zuständig ist für Wechsel und Wandel. Er hilft loszulassen von zwanghaften Verhaltensweisen. Dieser Dämonenpunkt wird gewählt, wenn durch fehlende Kraft die aktive Ausscheidung von unnötigem Ballast zu schwach ist.

Magen 21 - **Balkentor** - **liang men**

Diese Schranke muss überwunden werden, damit man in seinen Verdauungsprozessen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene vorankommt. Es wird mehr Bewegung in festgefahrene Situationen gebracht.

Magen 25 - **Himmlischer Pfeiler** - **tian shu**

Hier bekommt man seinen Boden wieder und lernt, sich zu zentrieren. Der Pfeiler ist Ausdruck der stabilen Erdachse, die Bewegung ermöglicht, ohne selbst aus der Mitte zu geraten. Durch diese konstante Drehung werden Rhythmen geordnet, das Gefühl eines innerlichen Erdbebens verschwindet, weil ein Zentrum da ist, auf das man sich beziehen kann. Ein himmlischer Fixpunkt erzeugt Beständigkeit - die Qualität der Wandlungsphase Erde.

Magen 30 - **Hindurchschiessendes Qi** - **qi chong**

Ein Schnittpunkt, wo der Qi Fluss im Körper reguliert wird. Hier schießt das Qi zu den Beinen durch und leitet Stagnationen aus dem Unterbauch ab, aber auch stagnierende Entwicklungen und mangelnde gedankliche Verdauung geraten wieder in Bewegung.

Magen 36 - Bein Drei Meilen - zu san li

Hier liegt der Inbegriff von Stabilität, Zentrierung und Ernährung. Durch die Erdung wird ein verstärkter Bezug zur Realität ermöglicht - das Grübeln verschwindet, der Körper setzt sich mental und physisch wieder in Bewegung.

Magen 40 - Überfließender Wohlstand - feng long

Wenn statt Zufriedenheit zu empfinden nur dauernde Gedanken über den Lebensunterhalt oder über das versorgt Werden herrschen, „beugt“ man dieses Sorgen mit Horten von Gütern und Überessen „vor“. Es entstehen Ansammlungen von unverdauten Eindrücken (Schleim), das sich in grübeln und sich sorgen zeigt. Statt in der Gegenwart zu leben hängt man in der Vergangenheit nach oder ist auf die Zukunft fixiert.

Milz 1 - Verborgene Klarheit - yin bai

Für klares Denken und Reflektieren bei einem gedanklich unklaren Befinden und einem vernebeltem Kopf. Er stärkt die Konzentrationsfähigkeit und hilft bei Bewusstseinsverlust. Stasen können aufgebrochen werden, (Blut)-Verluste können gestoppt werden.

Milz 4 - Urahn und Nachkomme - gong sun

Bei mangelnder Fürsorge der Mutter (Erde) entsteht eine ständige Sehnsucht nach der fehlenden Zuwendung. Mit dem Urahn und Nachkomme (Grossmutter-Enkel Beziehung) - wird nun die Kontinuität des Lebens gesichert - man steht jetzt psychisch wieder auf festem Boden. Die Zukunft scheint gesichert, man ist nicht mehr von ewigen Sorgen belastet und bekommt Rückendeckung und Unterstützung von der grossen Mutter Erde.

Milz 6 - Kreuzung der drei Bein Yin - san yin jiao

Hier wird die Kraft des Yin - der weibliche Anteil - gebündelt. Es muss aber immer eine Balance erhalten bleiben ansonsten kann durch einen Milz Yang Mangel eine Depressionen - entstanden aus Bedrückung und Sorge - entstehen. Bei einem allfälligen Milz Yin Mangel verliert der Herz Shen seine Verankerung im Blut und eine Manie kann entstehen.

Milz 8 - Die Erde umpflügen - di ji

Bei einem unbeweglichen, sturen, verhärteten Erdboden muss umpgepflügt werden um aus dem harten und unfruchtbar gewordenen Boden ein Erdreich zu gestalten, wo wieder etwas wachsen und gedeihen kann. Das komplette Denk - und Verhaltensmuster wird in Umlauf gebracht und die Fähigkeit zu empfangen, zu säen und ernten wird in Gang gebracht.

Milz 9 - Quelle am Yin Hügel - yin ling quan

Dieser Wasserpunkt befeuchtet auch im psychischen Bereich harte, spröde gewordene Erde, welche sich durch einen Mangel an Mitgefühl ausdrücken kann. Zuwendung und Fürsorge gegenüber sich selbst und gegenüber Drittpersonen sind die Folge. Als Folge kann auch Kälte den Gefühlsbereich erfüllen und das Denken wird von Ängsten überflutet, welches dann den Bezug zur Realität verliert.

Milz 10 - Meer des Blutes - xue hai

Bei einem Mangel an Blut und Qi kommt es zu fehlender Vitalität, zu Kälte und zunehmender Schwäche. Auch das Erkalten der Gefühle in Form von abnehmender Libido und Instabilität des Denkprozesses kann sich als Folge davon zeigen.

Milz 12 - Durchs Tor hindurchschieszen - zhong men

Wenn das Qi nach oben schießt befindet sich zuviel Energie im Kopf, die sich dann in obsessives Denken oder Selbstmitleid zeigen kann. Diese Energie fehlt dann im Bauch, wo die (Ausscheidungs) Prozesse in Gang gehalten werden. Dinge in Bewegung zu halten ist das Thema.

Milz 21 - Grosses Umfängen - da bao

Hier findet die praktische Umsetzung des Satzes „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ zum Ausdruck, indem man gibt, was man zu geben hat und dann zu sich selbst zurückkehrt, um sein eigenes Zentrum anzureichern. Wenn der Wechseln zwischen Geben und Empfangen gestört ist, kann das Qi nicht vom letzten Erdepunkt zum ersten Herzpunkt fließen. Es kommt zu funktionalen Herzbeschwerden, die keine Besserung durch Medikament erfahren, da die Störung auf der Qi Ebene liegt.

Herz 1 - Höchste Quelle - ji quan

Aus dieser Quelle heraus kann der Herzkaiser schöpfen, hierdurch wird er genährt von der Kraft, die er im Menschen repräsentiert. Dieser Ort aber ist weniger eine Lokalisation als eine Präsenz, es ist die Ausstrahlung des Herzens, dem sich alle anderen Beamten unterordnen, um dessen liebenden Einfluss herum sie sich sammeln. Ein Mensch, der nur analysiert bleibt die ganze Zeit im Kopf. Dabei geht die synthetische und umfassende Sicht verloren, die nur das Herz vermitteln kann. Aber auch zu wenig Kontrolle kann vorherrschen. Bei diesen Situationen hilft Herz 1 dem Herzen ein Ordnungsmodell zu finden um auszugleichen.

Herz 7 - Shen Tor - shen men

Dieses verbindende Tor muss gut beweglich sein, denn wenn es eingerostet ist, bleibt es entweder dauernd geöffnet, oder dauernd geschlossen, und es herrscht in der Residenz des Herzkaisers entweder nur Tag oder nur Nacht. Im stets geöffneten Fall wird das Herz bis zur Raserei erregt und die Verzerrung des Shen-Aspektes kann sich zum religiösen Wahn steigern. Dies erfordert den beruhigenden Einsatz von Herz 7 als Erdpunkt, damit das Herz zu Ruhe und zum Schlaf zurückfindet. Im eingerosteten Fall hat man den Geist (sprich Verstand) aufgegeben, welches sich in Engstirnigkeit und Abgestumpftheit zeigt.

Blase 17 - Zustimmungspunkt des Zwerchfells - ge shu

Hier kann das angespannte Zwerchfell gelöst werden welches oft die Ursache ist für gestaute Emotionen. Diese zeigen sich oft über erhitztes Leberblut welches sich als heisse Hauterkrankung zeigt - ein Ventil für die Frustration und Irritation.

Blase 18 - Zustimmungspunkt der Leber - gan shu

Hier geht es um die grundlegende Eigenschaft der Leber, ein gesundes Spannungsverhältnis herzustellen und den Tonus zwischen Verkrampfung und Erschlaffung zu halten. Die Hun (Traum) Seele hat ihren Sitz im Leberblut, wenn dies überhitzt ist oder ein Mangel vorliegt, kann sich dies in wilde, aggressive Träume spiegeln.

Blase 20 - Zustimmungspunkt der Milz - pi shu

Bei chronischer Schwäche der Milz zeigt sich dies durch übermässiges Grübeln und sich Sorgen gegenüber anderen aber auch ein ständiges auf der Stelle Treten mit Selbstzweifeln und Selbstmitleid. Das Denken soll konkret werden, damit die Kräfte nicht mehr für andere verschleudert werden.

Blase 23 - Zustimmungspunkt der Nieren - shen shu

Die Niere gilt als Basis aller Körperkräfte - eine Schwäche zeigt sich durch Willensmangel, in Form von fehlender Motivation mit einem Gefühl des Versagens. Oder im anderen Extrem kann der Wille benutzt werden um egoistische Ziele, die nicht der Entfaltung des eigentlichen Wesens dienen, hemmungslos zu jagen. Dahinter steckt oft die Angst, die Kontrolle zu verlieren.

Blase 60 - Kunlun Berg - kun lun

Mit Hilfe von wärmendem Moxa wird die Blasenleitbahn aufgetaut und die Kälte verschwindet aus den Knochen und den Gefühlen. Der Körper macht sich daran zum Ursprung zurückzukehren - zurückzugehen um voranzukommen, heisst das alte daoistische Motiv.

Niere 2 - **Tal in Flammen** - **ran gu**

Die Flüssigkeiten werden hier wie bei einem Durchlauferhitzer erwärmt, denn dies ist der Feuerpunkt des Nierenmeridians. Brennt dieses Tal, so laufen die Flüssigkeiten des Körpers in Gefahr, verdampft zu werden. Bei zu niedriger Temperatur zeigt sich diese Kälte in Unfruchtbarkeit aber auch eine konservative, fest gefrorene Haltung die am alten Bekannten festhält.

Niere 3 - **Grosser Bergstrom** - **tai xi**

Die Stabilisierende Wirkung der Erde findet bei psychischen Extremzuständen Anwendung. Der Berg dient in seiner stabilen Natur als Zufluchtsort bei (nicht immer vorhandener) Bedrohung. Diese psychische Ebene der Speicher - und Konzentrationsfunktion der Nieren - hilft Fakten auszuwerten und Sicherheit zu erzeugen, statt den Verstand in Ängsten ertrinken zu lassen.

Niere 6 - **Erleuchtetes Meer** - **zhao hai**

Wenn das Meer der Nierenenergie nicht genug Ruhe und Entspannung bekommt, zeigt es sich in existenziellen Depressionen, die den Menschen immer wieder an seinem Potenzial verzweifeln lassen. In der Kombination mit Niere 2 kann die Flamme der Hoffnung wieder gezündet werden.

Niere 7 - **Wiederkehrender (zurückfliessender) Strom** - **fu liu**

Hier können die Gefühle wieder in Fluss kommen. Vor allem Ängste werden durch das vom Metall befestigte Flussbett zum Fließen gebracht, ohne dass sie die Psyche überschwemmen.

Niere 13 - **Qi Höhle (Uterus Tor)** - **qi xue**

Wie bei allen Punkten der Niere im Untern Erwärmer geht es hier nicht nur um körperlichen Empfängnis und Geburt, sondern auch um das innere Heranwachsen von neuen Ideen und Potenzialen, welches auch als das Reifen des spirituellen Embryos bezeichnet werden kann.

Perikard 6 - **Inneres Grenztor (Tor zum gebrochenen Herzen)** - **nei guan**

Das Gleichgewicht zwischen äusserer Präsentation und innerem Erleben wird wieder hergestellt und bewahrt das Feuer davor, auseinander gerissen zu werden. Zu sehen bei fröhlichen, gutgelaunten Personen, die aber zu ihrem Inneren keinen Zugang haben.

Leber 1 - **Grosse Selbstachtung / Grosse Anhäufung** - **da dun**

Hier wird ein zaudernder und verunsicherter Patient in Kontakt mit dem vorwärtsdrängenden Holz (Frühling) dazu gebracht, das Leben zum Wachstum zu bringen. Wenn der Ärger nicht in Form von selbstbewusstem Auftreten nach aussen gerichtet wird, bleibt er im Körper und wird gegen sich selbst gerichtet. Faule Kompromisse mit JA sagen und NEIN meinen wird unterbrochen.

Leber 2 - **Dazwischen hindurchgehen** - **xing jian**

Das Element Feuer bringt einer geschwächten Holzkonstitution den Geist des Feuers, die Freude und Verspieltheit zurück und hilft extrem angespannte Ernsthaftigkeit auszugleichen. Hier hindurch zu gehen stärkt somit das körperliche und emotionale Gleichgewicht.

Leber 3 - **Grosses Hindurchschliessen** - **tai chong**

Dieser Punkt bringt bei Erregung, Ungeduld und Gleichgewichtsstörungen wieder den Boden unter die Füsse. Kombiniert mit Dickdarm 4 wird überschüssige Yang Energie vom Kopfbereich abgeleitet wie auch vergifteter Ärger ausgeschieden.

Leber 5 - **Holzwurmgraben** - **li gou**

Die gereizte Haut - es fühlt sich an wie Holzwürmer auf der Haut - deutet auf eine allgemeine Reizbarkeit und Irritation hin, die kein anderes Ventil findet. So würde man am liebsten aus der Haut fahren und die unter der Oberfläche zurückgehaltene Aggression kommt ans Tageslicht.

Leber 8 - **Quelle in der Krümmung** - **qu quan**

Dieser kühlende Punkt verleiht grössere Beständigkeit, verbessertes Durchhaltevermögen und erhöhte Flexibilität bei Menschen, die sich sonst durch einen dramatischen, hitzigen und launischen Charakter auszeichnen.

Leber 14 - **Tor der Hoffnung** - **qi men**

Bei Depressionen in Folge Leber Qi Stagnation findet man hier den Beginn eines neuen Zyklus. Verbunden mit Lunge 1 tritt die Energie wieder nach oben und nimmt Kontakt mit dem Qi des Himmels auf.

Dies ist nur ein Bruchteil der Punkte die im Buch komplett in fabelhafter Art und Weise beschrieben wurden.

Die Behandlung der Probandinnen

Die Probandinnen wurden über einen Abschnitt von 3 - 4 Zyklen begleitet, je nach Zykluslänge. Die Termine erfolgten im Normalfall wöchentlich um jede Phase des Zyklus angehen zu können. Ich habe mit Traditioneller Akupunktur, Moxabustion, Schröpfen, und Japanischer Akupunktur - nach Manaka - gearbeitet, um gegen die Ursachen der individuellen Beschwerden angehen zu können.

Bei den Probandinnen wurden über den begleiteten Abschnitt kleine Veränderungen bemerkt. Zum Teil gab es schon beim ersten Zyklus einschneidende positive Erfolge - die Schmerzen waren fast weg, weil die Stagnation bewegt wurde - bei der nächsten Menstruation war der Schmerz aber dann wieder da - zwar geringer, aber doch wieder hier. Es zeigt sich halt doch, dass es auch hier Geduld braucht - von Seiten des Therapeuten wie auch der Patientin.

So konnten auch Zwischenblutungen gemindert werden oder das Spannen der Brust ist deutlich weniger geworden. Der schmerzhafteste Eisprung zeigt sich nur noch mit leichtem ziehen und die PMS wurden deutlich gemindert, welche auch für das Umfeld eine Erleichterung bedeutet.

Bei der einen Probandin wurden die Hautunreinheiten enorm gebessert, auch dank der Behandlung über die geistigen Aspekte der Punkte. So habe ich den Punkt Lungen 3 ausgewählt um dem Element Metall mehr Kraft geben zu können, welches sich dann sehr klar im veränderten Hautbild gezeigt hat.

Was wäre wenn...

Was wäre wenn...

eine Frau bei einem Problem nicht ihre 15 besten Freundinnen anrufen würde um sich in stundenlangen Telefongesprächen Rat zu holen, sondern in aller Ruhe in sich horcht um zu hören, was ihr Bauch spricht?

Nun, sie wäre definitiv nicht halb so verwirrt, denn was entscheide ich, nachdem ich 15 andere Meinungen gehört habe. Ihre Telefonrechnung würde wohl massiv günstiger. Durch diese geringeren Kosten müsste sie weniger arbeiten gehen, dadurch hätte sie mehr Freizeit, welche sie für sich nutzen könnte. Ihre 15 besten Freundinnen würden sich wohl auf 5 Beste reduzieren - diejenigen, die auch gemerkt haben, wenn ich in mich gehe, steigere ich meine Lebensqualität statt mich im Aussen zu verzetteln.

Was wäre wenn...

sich die Mitarbeiter einer grossen Firma zwischen ihrem wöchentlichen Abteilungsmeeting 30 Minuten in einen Ruheraum legen würden?

All die neuen Ideen, die vorher in dieser lauten, hektischen Atmosphäre unterdrückt wurden, hätten jetzt Zeit sich bemerkbar zu machen. Wie viele tolle Ideen könnten jetzt ausgebrütet werden, die im Eifer des Gefechts sonst untergehen! All die kreativen Köpfe, die sich sonst nicht so laut bemerkbar machen können, hätten da ihre Chance. Im zweiten Teil des Meetings würden bestimmt ganz andere, leisere Töne angeschlagen!

Was wäre wenn...

all die Arbeitskollegen in der Mittagspause beim gemeinsamen Essen nicht übers Geschäft reden würden?

Stattdessen könnte man sich übers Essen unterhalten, oder den Film vom vergangenen Kinoabend oder man könnte einfach etwas schweigen? Was könnte da an Arztkosten gespart werden, weil man statt dem Geniessen des Essens sich übers Geschäftliche aufregt, sich den Appetit nehmen lässt und ein Magengeschwür entwickelt! Da hilft oftmals nur ein Medikament, welches das saure Aufstossen - vom Essen oder vom Chef - beseitigt.

Was wäre wenn...

es in allen Zügen in der 1. sowie in der 2. Klasse ein Ruhewagen geben würde wo weder gesprochen, noch Musik gehört wird und auch kein Handy klingelt?

Es würden wohl noch mehr Leute mit dem Zug fahren, da man sich endlich auch wieder entspannen kann dabei. Jedermann würde wohl mit einem seligen Lächeln im Gesicht aus dem Zug steigen, nachdem er/sie die Zeit genutzt hatte um in sich zu gehen, das Yin zu stärken. Vielleicht würde sich die Stimmung allgemein wieder etwas harmonisieren, es käme weniger zu Streit im Zug, es würde weniger randaliert und zerstört und somit die Kosten für die zusätzlichen Wagons gedeckt.

Was wäre wenn...

sich alle Paare erstmals testen lassen würden ob sie überhaupt zeugungsfähig sind bevor die Frau über Jahre die Pille schluckt?

Die Kälte und Feuchtigkeit aus hochdosiertem Progesteron welche den Eisprung verhindert, führt bei sehr vielen Frauen dazu, dass der komplette Unterleib völlig unterkühlt ist. Die Frau legt an Gewicht zu, welche sie dann mit viel Aufwand sprich Fitnesscenter, Diäten, und so weiter wieder abarbeiten will. Die jährlichen Kosten die gespart werden könnten wären enorm! Gar nicht zu erwähnen die Hormone die unsere Gewässer in Zukunft nicht mehr belasten würden!

Diese Auflistung von „Was wäre wenn...“ könnte beliebig fortgesetzt werden. Mal schauen wie sich die Balance von Yin und Yang in den nächsten paar Jahren verändert.

Hypothese

Durch die Behandlung und das darauf aufmerksam Machen, dass die Welt im Aussen aber auch die persönliche Welt in jedem einzelnen wohl ausser Balance ist, wurden kleine Veränderungen erzielt. Plötzlich bleibt frau mal einen Samstagabend zu Hause - statt sich ständig im Aussen abzulenken und zu konsumieren, sich ständig unterhalten zu lassen. Das sind kleine Schritte zur Ruhe und zu sich selbst und führt zu einem ausgeglichenen Yin und Yang.

Synthese - was ziehe ich daraus

Für mich ist es deutlich sicht- und hörbar, dass die Balance von Yin und Yang in unserer Zeit nicht gegeben ist. Das Yang ist das dominantere der beiden, einfach schon mal dadurch, dass es YANG ist. Das Yang ist überall - der Fernsehen, das Radio, der Computer, das Internet, die Tageszeitung, die Musik in Kaufhäusern. All dieses Yang-lastige (Schnelligkeit, laut, fordernd) Informationen konsumieren unser Yin, da ständiges Denken und Reagieren gefordert ist. Typische Szene zum Beispiel beim Autofahren: Der Fahrer ist unter Dauerkonzentration, da er oft schnell fährt, sofort handeln muss, Informationen in Form von Schildern und Hinweisen überall seine Aufmerksamkeit erfordern. Dazu noch das Autoradio wo ständig Musik, Werbung, Staumeldungen und oft schlechte Nachrichten auf ihn reinprasselt. Wo bitte bleibt das Yin - die Ruhe - das Erholen? Oft fahre ich ja noch irgendwo hin wo wieder Konsumation, Information, Action, Lärm dominiert.

Wie wichtig ist dann der Ausgleich bei einem Spaziergang oder ein entspannter Tag zu Hause ohne Radio. Ein interessantes Buch, ein Vollbad, schöne Musik, Entspannung pur - Auftanken des Yin.

Somit hat sich meine These bestätigt, wie wichtig das Yin doch geworden ist in unserer Zeit. Durch die Behandlungen wurden die Probandinnen darauf sensibilisiert, dass es halt auch mal ruhig sein darf. Dies zeigt sich in einer Ausgeglichenheit, die zu persönlicher Steigerung des Wohlbefindens führt.

Schlussfolgerung

Ich habe mich am Anfang mal gefragt, ob ich als geschiedene, fast vierzigjährige, selbständig Erwerbende, kinderlose Frau über die Wichtigkeit des Yin schreiben darf. Yin bedeutet Weiblichkeit - dies bedeutet für viele automatisch halt auch Muttersein. Wie oft wurde ich in den vergangenen Jahren gefragt, ob ich nicht doch endlich Mutter werden möchte. Das Ticken der biologischen Uhr war für alle aussenstehenden wohl deutlicher zu hören als für mich.

Frau - Mutter - gehört das automatisch zusammen? Vielleicht schon, je nachdem was das Wort Mutter für eine Bedeutung hat.

Bei den Maya's bedeutet „Mutter“ aber was ganz anderes als bei uns. Im Buch „Lebe die Göttin in dir - das erwachen der Weiblichkeit im neuen Zeitalter“ habe ich darüber folgende Erklärung gefunden:

MUTTER;

Mutterschaft ist nicht unbedingt daran geknüpft, eigene Kinder zu haben und grosszuziehen. Vielmehr bezieht sich das Muttersein darauf, den erlesenen Strom unserer Weiblichkeit zum Fliessen zu bringen. Gemeint ist die Fähigkeit, eine nährende, verständnisvolle und heilende Liebe zum Ausdruck zu bringen, die alle Lebewesen mit dem liebevollen Mantel mütterlicher Liebe umhüllt. Mutter zu sein ist eine der Frau innewohnende Fähigkeit: liebevolle, mitfühlende Hingabe und Freude am Teilen.

„Lebe die Göttin in dir - das erwachen der Weiblichkeit im neuen Zeitalter“

Seite 9

Dies ist ein Muttersein welches ich auf jeden Fall anstreben möchte!

Doch was ziehe ich zusammenfassend aus meiner Diplomarbeit? Nun, bestimmt das, dass es toll ist eine Frau zu sein! Wir sind individuelle Geschöpfe die fühlen, handeln, denken können - alles aus der unerschöpflichen Kraftquelle aus der Mitte heraus. Bei der einen und anderen ist der Anteil zwar wohl etwas fest verschlossen, der Schlüssel zur Kraft noch nicht gefunden, aber es ist alles da. „ Der weibliche Zyklus; die Wichtigkeit des Yin in einer von Yang dominierten Zeit“ - ein Thema über das ich auf jeden Fall sofort wieder schreiben würde. Ein Thema welches im Moment sehr aktuell ist, und wohl in den nächsten paar Jahren sich aufhebt. Alles deutet darauf hin dass sich die Prioritäten verändern, die Balance wird in absehbarer Zeit eine andere sein als sie jetzt ist. Und das ist gut so. Das Jahr 2012 mit all seinen Veränderungen naht spürbar und unaufhaltbar!

Literaturverzeichnis

Das Tao der weiblichen Sexualität / Ein Praxisbuch für Frauen
Maitreyi D. Piontek / O.W. Barth Verlag

Den Geist verwurzeln / Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der
Psycho-Somatik /
Müller Josef Viktor / Verlag Müller & Steinicke, München

Der Weg der Kaiserin /
Ulja Krautwald, Christine Li / Knaur Verlag

Krankheit als Weg Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder /
Ruediger Dahlke, Thorwald Dethlefsen / Goldmann Verlag

Lebe die Göttin in Dir / Das erwachen der Weiblichkeit im neuen Zeitalter
Nah Kin / Koha Verlag

Beschreibungen diverser Menstruationstassen unter:
www.kanga.ch oder www.afriska.ch

http://de.wikipedia.org/wiki/Kulturgeschichte_der_Menstruation

FRAGEBOGEN DER PROBANDINNEN

Name.....

Geburtsdatum

1. Menstruation im Alter von

Wie waren die ersten paar Zyklen

.....

Verhütungsmittel - was über welche Zeitspanne.....

.....

Momentanes Verhütungsmittel.....

Schwangerschaften/Geburten.....

.....

Aborte/Abtreibungen.....

Wann war die letzte Menstruation

Deren Verlauf (Schmerzen, Krämpfe).....

.....

Verbesserung durch (mit ja oder nein antworten)

Wärme.....Kälte.....

BewegungLiegen

Berührung (massieren des Bauches).....

Essen trinken.....

Sonstiges.....

Zykluslänge.....

Ist der Zyklus regelmässig.....

Wann war die vorletzte Menstruation

Deren Verlauf.....

.....

Zwischenblutungen.....

Ausfluss

Farbe, Geruch des Ausfluss.....

Verlauf des Eisprung (Schmerzhaft, Krämpfe)

.....

Prämenstruelle Syndrome (mit ja oder nein antworten)

Brustspannen.....mehr Appetit

Reizbarkeit.....Traurigkeit

Gespannter Bauch.....Müdigkeit

Sonstige.....

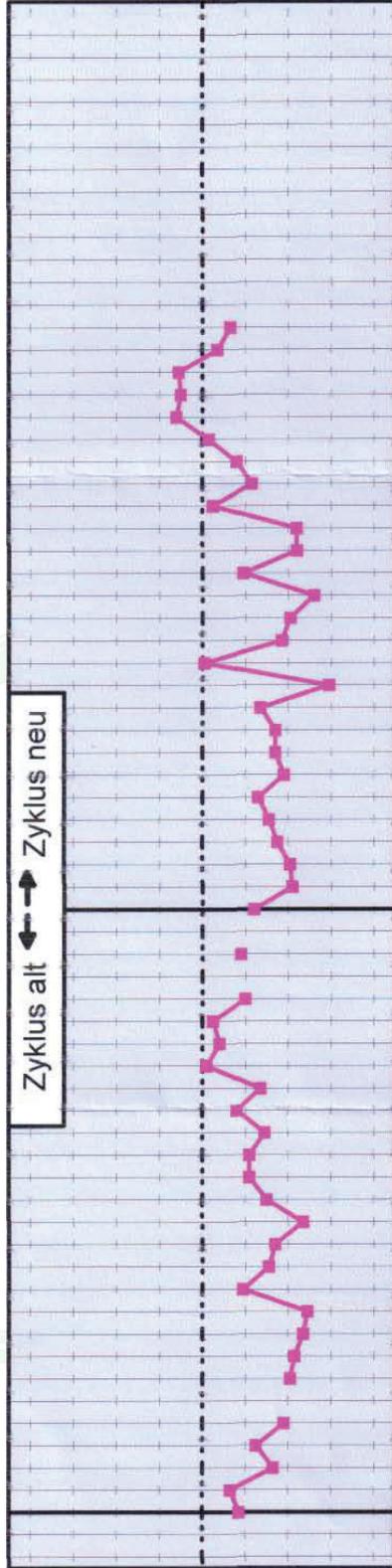
Bemerkungen.....

.....

Das zur Verfügung gestellte Temperaturmessgerät dient als Unterstützung zur genaueren Beobachtung der Basaltemperatur und sollte idealerweise über den gesamten Behandlungsablauf täglich benutzt werden.

Ein Fruchtbarkeitsprofil von Cyclotest

***Cyc lotest**
 (E)Cyclotest
 FRUCHTBARKEITSPROFIL
 Persönliche Durchschnittstemperatur: 38.75°C
 Datum: 28.04.2010.
 Seriennummer: 1-190-10229



+0.80 +0.60 +0.40 +0.20 -0.00 -0.20 -0.40 -0.60 -0.80
 J2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 323333435363738394041

1^{ke}
 2. 3,

Zykluskalender Erster Zyklustag	Zykluslänge in Tagen	Erster Tag erhöhte Temp. am Tag	CY Eingabe am Tag
17.03.2010	41-*	19	-
18.02.2010	27	21	-
-	-	--	-
-	-	-	-

Legende:

- 0.90 .. +0.90
- Erster Tag eines Zyklus Persönliche
- Durchschnittstemperatur Abweichung von
- pers.Durchschnittstemperatur Unfruchtbare
- Tage Fruchtbare Tage Hochfruchtbare Tage

40079