



*Wichtige **Substanzen**, die
unseren Zyklus und die
Fruchtbarkeit beeinflussen*

Grundlagen der weiblichen Fruchtbarkeit



Qi

Qi könnte man auch als Energie bezeichnen. Es sorgt in unserem Körper für Bewegung:

Qi bewegt Blut und Blut kann nur durch Qi durch den Körper gepumpt werden. Ohne Qi gibt es kein Leben. Es ist verantwortlich für die den Stoffwechsel, Verdauung, unsere Körpertemperatur und stärkt unsere Abwehrkräfte. Es transportiert Nahrung und Flüssigkeiten im Körper und sorgt so für die optimale Durchblutung und Versorgung der Organe und Gefäße. Außerdem hält es die Organe an Ort und stelle.

Bei einem Qi-Mangel oder einer Stagnation im Unterbauch, können folgende Symptome auftreten: Schmerzen, unregelmäßige Zyklen, ausbleibende Zyklen, blasses Menstruationsblut, blasses Gesicht, blasse Lippen, blasse Zunge, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, etc..

Blut

Das Blut nährt, befeuchtet und kühlt den Körper.

Laut TCM regiert das Herz das Blut (durch das Kreislaufsystem) und spielt zusammen mit der Milz eine wichtige Rolle bei seiner Herstellung.

Dadurch trägt das Herz zur Versorgung des Endometriums und des Embryos bei.

Die Milz hat die Aufgabe, Blut aus den Nährstoffen herzustellen, die sie der Nahrung entzieht.

Das Blut wird in der Leber gespeichert, besonders in den Ruhephasen.

Kommt es zu einer Stagnation des Blutes, weil z. Bsp. zu wenig Qi vorhanden ist oder die Leber-Energie blockiert ist (Leber-Qi Stagnation) aufgrund von emotionaler Belastung, dann kann das Blut nicht ungehindert fließen und es kommt zu einer Stagnation oder einem Stillstand.

Durch die Menstruation verliert der Körper einen Teil des Blutes und muss ausgeglichen werden, damit sich neues Endometrium bilden kann und ausreichend versorgt wird.

Da wir diese Wiederherstellung hauptsächlich durch adäquate Nahrung gewährleisten können, ist eine gut funktionierende Milz besonders wichtig.

Ein Blutmangel kann dazu führen, dass das Endometrium mangelhaft aufgebaut wird und eine Einnistung eines befruchteten Eis entweder erschwert wird oder der Embryo schlecht genährt wird.

Gynäkologische-Symptome können sein:

Blasses oder bräunliches Menstruationsblut, Dysmenorrhoe, ausbleibende oder spärliche Menstruation, verlängerter Zyklus (besonders in der 1. Zyklushälfte), dunkles, klumpiges Menstruationsblut, Endometriose, Myome oder eine Eileiterschwangerschaft

Auch ein blasses Gesicht, Erschöpfung oder Schlafbeschwerden können Folgen eines Blutmangels sein.



Essenz (Jing)

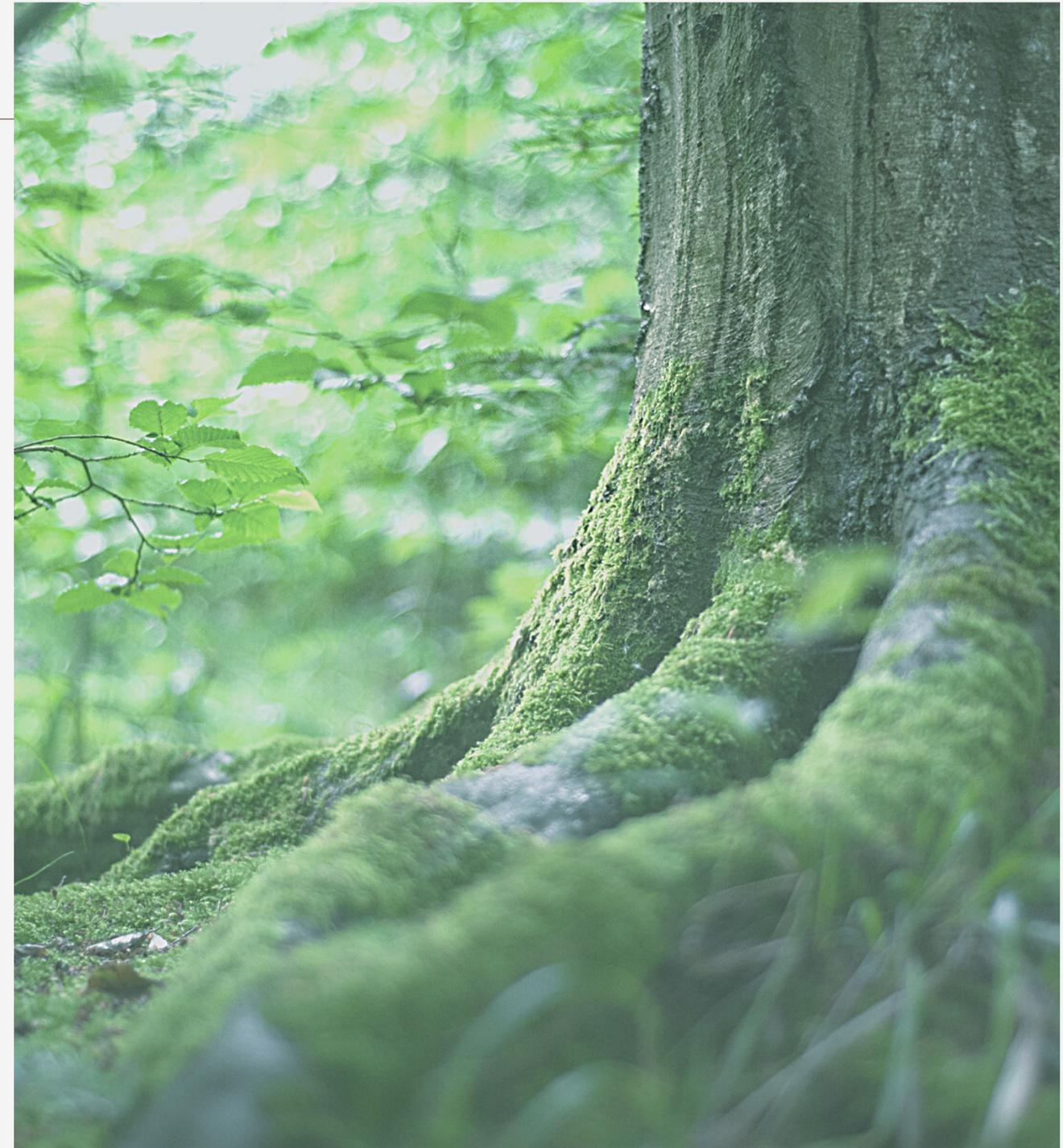
Die Essenz (Jing) wird in den Nieren gespeichert.

- Es gibt die "vorgeburtliche Essenz". Diese wird uns von unseren Eltern vererbt und ist endlich.
- Es gibt die "nachgeburtliche Essenz". Diese wird über die feste und flüssige Nahrung sowie körperliche Bewegung gewonnen.

Als Letztes gibt es die Essenz, die wir durch die Atemluft gewinnen. Auch hier spielt dann die körperliche Bewegung eine Rolle.

Da wir lediglich die "nachgeburtliche Essenz" sowie unsere Bewegung beeinflussen können, ist es wichtig, uns gesund zu (er-)nähren. Wie bereits erwähnt, sollten wir aus diesem Grund auf unsere Milz achten, denn nur eine gesunde Mitte kann auch die Nahrung entsprechend gut verwerten und weitergeben.

Die Essenz (Jing) ist auch verantwortlich für die sexuelle Entwicklung und wird durch den Menstruationszyklus, Schwangerschaft und durch unseren Lebensstil verbraucht.



Shen (Geist)

Der Shen, also unser Geist, steht in Beziehung mit dem Herzen und wird von ihm „regiert“.

Gemäß der Theorie der TCM spielen Herz und Shen zusammen mit den Nieren eine zentrale Rolle bei der Befruchtung.

Sind Shen und Herz gesund, sorgen sie für geistige Stabilität und Zufriedenheit. In diesem Fall hat die Person nicht nur einen besonderen Glanz in den Augen sondern auch eine Klarheit im gesamten Erscheinungsbild. Die Ausgeglichenheit von Shen und Herz ermöglicht, dass das zeitliche Zusammenspiel der verschiedenen Zyklusphasen reibungslos verläuft.

Gründe für Zyklusbeschwerden im Zusammenhang mit dem Shen:

- emotionale Belastungen: Sie können die Funktion des Hypothalamus beeinträchtigen und dadurch eine Fehlfunktion der Hypophyse verursachen. Mögliche Folge: Verzögerung oder vollständig aussetzender Eisprung.

Wie kann man einen instabilen Shen behandeln?

- Regulieren des Schlafrhythmus (ggf. mit chin. Arzneimitteln)
- Stressfaktoren beseitigen
- Ausgleichende Maßnahmen wie Yoga, Qi Gong, Meditation oder Tai Chi.