

## Prämenstruelles Syndrom (PMS)

» Viele Frauen leiden an den »Tagen vor den Tagen« an den unterschiedlichsten Beschwerden, die die Medizin unter dem Begriff »prämenstruelles Syndrom« (PMS) zusammenfasst.

Zu den körperlichen Symptomen können hier unter anderem Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen im Gewebe, Kopfschmerzen, Übelkeit sowie Spannungen oder Empfindlichkeit der Brüste gehören. Seelische Symptome sind zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder grundloses Weinen. Nach chinesi-

schen Überlegungen handelt es sich beim PMS meist um eine »Leberstörung«, das heißt: Der Energiefluss in der Leber-Funktionskreis ist gestört.

**TCM-Ernährungs-Tipps:** Die TCM empfiehlt Frauen, die unter PMS leiden, die Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Ebenfalls empfehlenswert sind scharfe und wär-

mende Lebensmittel, vor allem Lauch, Fenchel, und Zwiebeln. Meiden sollten Sie dagegen kalte und saure Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Zitrone, Sauerkirsche, saure Sahne oder Rhabarber. Alkohol sollte nur in geringen Mengen konsumiert werden, denn in höheren Dosierungen kann er die Beschwerden deutlich verschlechtern.

### Basistherapie

#### Aku-Tapes

BWS-Tape (Seite 54),  
Leber-Tape (Seite 40)

#### Cross-Tapes

Di 4

### Differenzierung

Leiden Sie zusätzlich zum PMS an Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder Übergewicht, so liegt häufig eine Milzstörung vor. Entsprechend sollte dann die Milz mit Tapes gestärkt werden.

#### Aku-Tapes

Milz-Tape (Seite 38)

oder

#### Cross-Tapes

Mi 6, Ma 36

### Basis



Di 4

### Differenzierung



Mi 6



Ma 36

## Regelbeschwerden (Menstruationsbeschwerden)

» Werden Sie mit schöner Regelmäßigkeit von heftigen Bauchkrämpfen heimgesucht, wenn Sie Ihre Menstruation haben? Hier kann Aku-Taping sehr gut Linderung verschaffen.

Die genannten Aku-Tapes für die Basistherapie wirken sowohl körperlich unterstützend am Rücken und Bauch als auch energetisch regulierend, indem die entsprechenden Akupunkturpunkte stimuliert werden. Ob zusätzlich eher der Leber- oder der Nieren-Funktionskreis reguliert werden muss, hängt von der Schmerzcharakteristik und den Begleitumständen der Blutung ab,

### Basistherapie

#### Aku-Tapes

LWS-Tape (Seite 52),  
KG-Tape (Seite 50) vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8). Ein weiteres kurzes Aku-Tape horizontal vom Oberrand des Schambeins nach links und rechts bis in die Leistenregion kleben.

wie in den Differenzierungen beschrieben.

**TCM-Ernährung-Tipps:** Bei druck-schmerzhaften Beschwerden vor und während der Regelblutung rät die TCM zu den Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Ebenfalls günstig sind gekeimte Sprossen und grüne Bohnen. Generell sind neutrale und warme Lebensmittel zu

### Differenzierung 1

Treten die Schmerzen eher vor und während der Regelblutung auf und ist der Bauch druckempfindlich, so können die folgenden Tapes helfen. Gleiches gilt auch, wenn die Blutung dunkelrot und klumpig ist.

#### Aku-Tapes

Leber-Tape (Seite 40)

oder

#### Cross-Tapes

Le 3, Gb 34

bevorzugen. Verzichten sollten Sie dagegen auf kalte und saure Nahrungsmittel, ebenso auf zu viel Fett. Ungünstig ist auch, zu schnell und zu viel zu essen. Bei der zweiten Differenzierung bevorzugen Sie warme Mahlzeiten und verzichten auf Rohkost. Gut ist auch Hühnerkraftsuppe. Bei Getreide sind Hirse, Hafer oder Reis zu empfehlen, bei den Gewürzen Ingwer, Knoblauch und Vanille.

### Differenzierung 2

Treten die Schmerzen dagegen eher während und nach der Regelblutung auf und Druck lindert den Schmerz, so sollten die folgenden Tapes eingesetzt werden. Dies gilt auch, wenn die Blutung eher schwach und heller ist, ebenso bei Erschöpfung und chronischer Belastung.

#### Aku-Tapes

Milz-Tape (Seite 38)

#### Cross-Tapes

Di 4

### Basis



### Differenzierung 1



### Differenzierung 2



## Reizblase

» Sie verspüren häufig einen starken Harndrang und müssen auf die Toilette gehen, die Urinmengen sind jedoch gering. Das kann ausgesprochen lästig sein.

Die Blase kann sich auch ohne organische Erkrankung sehr störend bemerkbar machen und gereizt reagieren, was durchaus mit Stress oder psychischer Belastung zusammenhängen kann.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt es: Die Nieren regieren das Wasser. Die Nieren unterstützen die Blase im Halten der Flüssigkeiten. Eine Reizblase wird als

Disharmoniesymptom der Nieren angesehen; weshalb das Nieren-Tape geklebt werden sollte. Das KG-Tape wird auf das Konzeptionsgefäß vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8) aufgetragen. Das stärkt die Nieren- und Blasenfunktion insgesamt, wobei bei KG 3 der sogenannte Alarmpunkt der Blase ist: Bei akuten Blasenstörungen ist er druckschmerzhaft. KG 3 ist ein Akupunkturpunkt, der vor

allem bei Funktionsstörungen der Blase behandelt wird und die Blase unterstützt und stärkt.

**TCM-Ernährung-Tipps:** Frauen, die zusätzlich zu ihrer Reizblase an emotionaler Dysbalance und Stress leiden, rät die Traditionelle Chinesische Medizin zu den Getreidesorten Grünkern, Dinkel und Roggen. Weniger gut sind dagegen kühle Lebensmittel.

### Basistherapie

#### Aku-Tapes

Nieren-Tape (Seite 42),  
KG-Tape (Seite 50) vom Oberrand des Schambeins (KG 3) bis unterhalb des Bauchnabels (KG 8),  
LWS-Tape (Seite 52)

#### Cross-Tapes

Le 3, Gb 34, Lu 7

Basis



Le 3



Gb 34



Lu 7

## Reizmagen

- » Schlagen Ihnen Ärger oder Stress gleich auf den Magen? Macht sich Ihr Magen häufig durch Schmerzen, Völlegefühl, Krämpfe oder Sodbrennen bemerkbar, obwohl er organisch o. k. ist?

Da sich durch die genannten Symptome auch ernste Erkrankungen, wie ein Magengeschwür, bemerkbar machen können, müssen diese auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden.

Mit dem Magen-Tape behandeln Sie alle wichtigen Akupunkturpunkte auf der Magen-Leitbahn; dieses können Sie bei Magenbeschwerden ganz

allgemein verwenden, ohne dass näher differenziert werden müsste. Das KG-Tape dient der allgemeinen Yin-Stärkung und bedeckt auch den Alarmpunkt des Magens KG 12. Dieser Punkt wird bei Verdauungsstörungen und Funktionsstörungen des Magens, auch wenn sie psychosomatischer Natur sind, behandelt.

**TCM-Ernährung-Tipps:** Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt bei einem Reizmagen, regelmäßig zu essen. Am besten nehmen Sie häufig kleine, warme und süße Mahlzeiten zu sich. Wer zusätzlich unter Sodbrennen leidet, sollte sich an kühle Lebensmittel halten. Wie wäre es mit einem Brei aus den »kühlen« und »süßen« Getreidearten Weizen, Gerste oder Amaranth?

### Basistherapie

#### Aku-Tapes

Magen-Tape (Seite 48),  
KG-Tape (Seite 50) von oberhalb des  
Bauchnabels bis in den Rippenbogen

#### Cross-Tapes

Le 3, Gb 34

Basis



Le 3



Gb 34