



Die Jahreszeiten des Menstruationszyklus

Wusstest du, dass ein gesunder Menstruationszyklus physiologisch ohne Schmerzen verläuft? Falls nicht, dann geht es dir wie vielen Frauen in der heutigen Zeit. Menstruationsbeschwerden sind bereits zur Gewohnheit geworden und der Menstruationszyklus wird häufig als lästig empfunden und abgelehnt.

Das liegt vor allem daran, dass das alte Urwissen der Frauen seit langer Zeit nicht mehr gelehrt wird und in Unwissenheit geraten ist. Über die Zeit mussten wir Frauen uns dadurch dem männlichen Rhythmus anpassen und leben heute viel zu häufig entgegen unserer weiblichen Natur.

Nachfolgend möchte ich euch einen Einblick in den weiblichen Naturrhythmus geben, um euch zu erinnern, welches Wunder in den Zyklusphasen der Frauen liegt.

Lernen wir wieder im Einklang mit den weiblichen Rhythmen zu leben, dann wird sich unser ganzes Leben zum Positiven verändern. Wir werden zufriedener, gesünder, produktiver und liebevoller im Umgang mit uns selbst und unseren Partnern.

Begeben wir uns also auf eine gemeinsame Reise durch die vier psychischen und physiologischen Jahreszeiten des Zyklus, die auch in enger Beziehung zu den Mondphasen stehen.

Solltest du deine Regel außerhalb der beschriebenen Mondphasen bekommen, dann ist das nicht schlimm. Es ist normal, dass sich der Zyklus von Zeit zu Zeit etwas verlängert oder verkürzt. Bleib einfach neugierig, was die Ausrichtung deines Alltags nach den Zyklusphasen mit dir macht und ob sich deine Regel nach einiger Zeit wieder an den Mondphasen orientiert. Bei vielen meiner Freundinnen und mir ist das passiert.

Zyklustag 1-5 „Moon Phase“ (Winter)

Die ersten Tage des Zyklus beginnen mit der Blutungsphase, auch Moon Phase, genannt. Sie entspricht der Jahreszeit des Winters und findet nach unserem Urrhythmus meist zum Neumond statt. Werfen wir einen Blick in die Natur, dann erkennen wir ebenfalls, die im Körper ablaufenden Prozesse.

Wie die Pflanzen ziehen wir uns von der Außenwelt zurück in den Bauch von Mutter Erde (im Körper entspricht er der Gebärmutter), um dort neue Kraft zu schöpfen. Gleichzeitig lassen wir alles Alte, uns nicht mehr dienliche los-lassen es quasi sterben.

Aus diesem Grund wirkt die Haut weißlich, die Haare spröde und wir sehen ein bisschen aus wie der lebende Tod ;-).

Körper und Psyche brauchen in dieser Zeit viel Ruhe, deswegen dürfen diese Tage zu „deinen Tagen“ werden. Beachte bitte, was dein Körper und deine Seele möchten.

Häufig ist uns zu dieser Zeit nach liegen auf der Couch, schlafen, meditieren und einem duftenden Entspannungsbad zumute. Versuche deinen Bedürfnissen so gut es geht nachzugehen und dich nicht zu unnötigen Verabredungen, Partys, Sport zu zwingen.

Falls du eine stressige Zeit auf der Arbeit hast, dann versuche zumindest einen Tag so gut und häufig es geht deine Beine hochzulegen und dich nach der Arbeit nur noch mit dir zu verabreden. Kopfschmerzen während der Blutung sind ein häufiges Signal des Körpers, dass er Ruhe braucht!

Achtest du in dieser Phase auf deinen Körper, dann wird er dich in den kommenden drei Wochen mit mehr Energie und Zufriedenheit belohnen.

Da die mediale Anbindung ist in diesen Tagen sehr hoch ist, empfehle ich dir täglich zu meditieren.

In den Meditationen und auch außerhalb, begegnen dir in diesen Tagen Themen, die in den kommenden Wochen angeschaut und integriert werden möchten. Deswegen lohnt es sich ein Tagebuch zu führen, in dem du die Themen, die sich dir präsentieren, aufschreiben kannst.

Die Stammesfrauen tragen noch heute das weibliches Urwissen, dass alle Themen, die sie während dieser Zeit empfangen, von höchster Bedeutung für den gesamten Stamm sind. Die Männer verehren dieses Wissen und benutzen es dankbar in wichtigen Angelegenheiten.

Viele Frauen fühlen sich aufgrund des hohen

Blut- und Eisenverlusts während der Blutungsphase müde und erschöpft. In der TCM ist innere Kälte (=Energemangel) eine der wesentlichen Ursachen für eine schmerzhaft Menstruation.

Mit folgenden Lebensmittel kannst du der Kälte entgegenwirken:

Eisen und Vitamin C:

Datteln, Hirse, rote Rüben, Petersilie, Kohl, Brokkoli, Beeren

Omega 3 Fettsäuren:

Leinsamen, Walnüsse, Mikroalgenöl

Vitamin B6 und Magnesium (lindern starke Krämpfe):

Hülsenfrüchte, Avocado, Bananen, Walnüsse, Vollkorngetreide, Kerne, Nüsse, grünes Blattgemüse, Naturreis, Rohkakao (in Maßen).

Heiße Gewürze, die den Unterleib wärmen:

Pfeffer, Fenchel, Ingwer, Zimt, Kardamom, Nelken, Kurkuma.

Versuche folgende Lebensmittel zu dieser Zeit zu meiden, da sie Krämpfe verstärken:

Kaffee, Kakao, Industriezucker, süße Speisen, Junk Food

Bei Krämpfen ist eine Wohltat Schafgarbentee zu trinken sowie Magnesium Kapseln einzunehmen, da beides krampflösend wirkt!

Für alle Yogis eignet sich folgende Atemübung, um den Körper in Balance zu bringen:

Wechselatmung einseitig 4 AZ (Atemzählzeiten) ein, 8 AZ links aus. Bitte ohne Atempause.

Yogaübung, die Krämpfen entgegen wirkt:

Supta Baddha Konasana (liegender Schmetterling) mit einem Yogagurt für 10-30 Min. halten.

Zyklus Tag 5-12 „Aufblühende Phase“ (Frühling)

Die Regenerationsphase nach der Blutung entspricht der Jahreszeit des Frühlings und der Mondphase des zunehmenden Mondes, bei der die Energie bis zum Vollmond täglich zunimmt. Sie dient dem kraftvollen Neuaufbau der Gebärmutterschleimhaut, um u.a. einem befruchteten Ei die geborgene Einnistung in Mutters Nest zu ermöglichen. Das dominierende Hormon zu dieser Phase ist das Östrogen.

Körper und Psyche erleben ebenfalls einen Neubeginn und blühen auf, wie die Pflanzen im Frühling. Die Haut wirkt lebendiger, rosiger, die Haare glänzender und wir bekommen neue Inspirationen Dinge zu erschaffen.

Die Natur zeigt sich in ihrer bunten, zarten Schönheit und so auch unser Inneres. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt um Projekte zu planen, Freunde zu treffen und Entscheidungen zu fällen.

Folgende Lebensmittel können diese Phase unterstützen:

Eiweiß:

Hülsenfrüchten, Pilzen, Tofu, Tempeh, Hanfsamen, Algen.

Eisen:

Saaten (Kürbiskerne, Hanfsamen), Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse.

Unterstützende Atemübung zu dieser Zeit:

Wechselatmung links 4 AZ ein, rechts 8 AZ aus. Rechts 4 AZ ein, links 8 AZ aus.

Zyklus Tag 12-17 „Eisprung“ (Sommer)

Die Tage rund um den Eisprung entsprechen dem Sommer und der Mondphase des Vollmondes. Im Mondzyklus ist die Energie rund um den Vollmond am höchsten, genauso wie im Jahreszeitenzyklus der Sommer.

Die Sonne strahlt in ihrer vollen Kraft und tankt alles Leben mit Lebensenergie auf.

Innerlich erleben wir zu dieser Zeit häufig viel Energie, Lebensfreude, Klarheit und uns umgibt ein ganz besonderen Glanz.

Die Haut strahlt, Hautunreinheiten werden weniger, die Haare wirken voller und gesünder.

Die ausgeschütteten weiblichen Hormone erhöhen die sexuelle Attraktivität und Libido der Frau. Es sind die besonders fruchtbaren Tage.

Wir haben Lust nach Außen zu gehen, andere Menschen zu treffen, zu tanzen, zu lachen und uns zu feiern.

Genieße dich in dieser wundervollen Phase. Sie eignet sich prima für alle sportlichen und Gruppen Aktivitäten, das Umsetzen von Projekten und klare Entscheidungen zu fällen, die später nicht bereut werden.

Sollte dich die Energie in dieser Phase, zu sehr in ein Gedankenrasen versetzen, dann empfehle ich dir folgende Wechselatmung. Diese empfehle ich dir auch bei Schlafstörungen zum Vollmond:

4 AZ links ein, 8 AZ re aus. Am Ende eine Ausatmungspause für 8 AZ nach der Ausatmung mit Fokus Richtung Gebärmutter.

Zyklus Tag 17-28 „Reflexionsphase“ (Herbst)

Die Reflexionsphase entspricht der Jahreszeit des Herbstes und der Mondphase des abnehmenden Mondes.

Die Überschrift dieser Phase könnte lauten: Was muss in meinem Leben weg?

Wenn wir den Herbst in der Natur beobachten, sehen wir Fülle in den reifen Früchte, die bunten Farben der Blätter und auch das Ankündigen des Vergänglichen. Die Bäume lassen ihre Blätter los, die Baumsäfte ziehen sich langsam in den Stamm und das Wurzelwerk zurück.

Auch unsere Energie zieht sich aus der Extrovertiertheit des Frühlings und Sommers langsam in die Introvertiertheit zurück.

Wir haben dadurch die Möglichkeit in dieser Phase innere Themen, Menschen, Projekte, die uns nicht mehr dienlich sind, zu erkennen und loszulassen. Dies kann sich durchaus auch mal in der Heftigkeit eines kräftigen Herbststurmes zeigen.

Lass dich dadurch nicht aus der Ruhe bringen. Atme tief durch und nutze diese hilfreiche Phase der Reflexion.

Körperlich kann es v.a. zu Hormonschwankungen kommen. Das vorher dominierende Östrogen, welches die Gebärmutterschleimhaut aufbaut, senkt sich ab. Gleichzeitig steigt ab dem Eisprung das Progesteron, welches die Gebärmutterschleimhaut durchblutet.

Haben wir in dieser Phase viel Stress und lehnen uns gegen den Energieshift auf, so kann es zu einem Progesteronmangel kommen.

Dies äußert sich durch z.B. Brustspannen, Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, starker Energielosigkeit, Dünnhäutigkeit, Wutausbrüchen, Heißhungerattacken als Prämenstruelles Syndrom.

Folgende Reflexionsfragen können dir in dieser Phase helfen:

- Was bedeutet es eine Frau zu sein?
- Konnte meine Mutter mir als Vorbild zeigen, was es bedeutet eine Frau zu sein?
- Erlaubt mir die Stimme meiner inneren Mutter groß zu werden und eine Frau zu sein?
- Kann ich meine Weiblichkeit annehmen oder lehne ich sie ab?

Falls du deine Weiblichkeit ablehnst: gehört die Ablehnung dir oder deiner Mutter, Großmutter, Urgroßmutter,... (nicht selten spielen dabei transgenerationale Themen eine Rolle)?

Folgende Nahrungsmittel können diese Phase unterstützen:

Avocado, Birnen, Soja, Hülsenfrüchte, Granatapfelkerne, Ingwer, Kakao, Nüsse

Sonnenblumen- und Kürbiskerne wirken hormonregulierend.

Frauenmanteltee wirkt ebenfalls ausgleichend auf die Hormonbildung.

Sport, v.a. ruhigere Sportarten wie Yin Yoga, Restoratives Yoga, Hormonyoga wirken zu dieser Zeit ausgleichend bei Wut, Depressionen, Erschöpfung, Trauer etc.

Es empfiehlt sich ebenfalls zu boxen oder mehrmals hintereinander „Nein!“, „Scheiße!“, „Aaaah“ in ein Kissen zu brüllen, um der Wut Raum zu geben. Probiere die Übungen auch aus, wenn du dich unsicher und schüchtern fühlst. Danach wirst du dich kraftvoller fühlen.

Falls du keinen Boxsack zuhause hast, dann schlage mit beiden Unterarmen, mit nach unten zeigenden Handflächen in 10 Intervallen kräftig auf dein Bett und brülle dabei „Nein!“ oder „Scheiße!“. Es geht auch ohne Ton, ist dann aber weniger intensiv.

Ausgleichende Wechselatmung zu dieser Zeit:

4 AZ links ein, 8 AZ rechts aus. 4 AZ rechts ein, 8 AZ links aus.

Der Fokus liegt bei der Einatmung immer auf der gegenüberliegenden Gehirnhälfte.

Zum Schluss noch ein paar Worte über hormonelle Verhütung:

Frauen, die hormonell mit der Pille oder Hormonspirale verhüten, haben eher eine schwächere Blutung/Reinigung. Man könnte sagen, der physiologische Prozess wird betäubt. Daher fühlen sich viele Frauen nach Absetzen der Hormone deutlich lebendiger und mehr wie sie selbst.

HP und Osteopathin Janna Röhrs