

Die Menstruation – Wohlfühl Tipps für besondere Tage

von Sabine Kläntschi

BEWEGUNG

Wussten Sie, dass Bewegung glücklich macht? Durch Bewegung werden Beta-Endorphine im Körper freigesetzt und diese körpereigenen Peptide steuern die Informationsübermittlung zwischen den Nerven und Gehirnzellen. Die Wirkung ist entfernt dem Opium verwandt: Depressive Stimmungen werden vertrieben und das Schmerzbewusstsein sinkt.

Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft wirkt Wunder. Halten Sie dabei ruhig ab und zu inne und lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen. Wenn Sie dabei Richtung Osten blicken, stehen Sie genau in Fahrtrichtung der Erde: So herum dreht sich der Erdball und Sie drehen sich mit ihm, mit über 1000 Stundenkilometern in unseren Breitengraden!

ESSEN und TRINKEN

Vom Umgang mit den Gelüsten:

Wer kennt sie nicht - diese seltsamen Gelüste, die vor oder während der Menstruation plötzlich über die besten Vorsätze fallen können. Und - wir können ihnen gelassen und mit ruhigem Gewissen nachgeben! Aber mit Grips!

Denn die Erfahrung zeigt: wenn wir den unwiderstehlichen Drang nach Schokolade stundenlang zurückhalten, indem wir zuerst eine Karotte essen, dann ein Glas Wasser trinken, dann einen Apfel kauen, dann lustlos an einer Reiswaffel knabbern..., dass spätestens hier der Schokoladendrang zur alles dominierenden Gedankenbesessenheit geworden ist, der uns schliesslich nach all dem anderen die ganze Schokoladetafel aufs Mal verschlingen lässt. Daher kann es hilfreich sein, sich das Gelüstchen lieber gleich zu gönnen und es auch in vollen Zügen zu geniessen. Der Kniff dabei ist die Dosis.

Genussvoll essen: Gerade wenn wir uns in einem seelisch ambivalenten Zustand befinden, sind ausgewogene und liebevoll zubereitete Mahlzeiten wertvoll. Durch wenige ausgewählte Kleinigkeiten wie Kerzenlicht, frische Blumen oder dezenter Musik lässt selbst aus der einfachsten Mahlzeit ein kleines Fest machen.

Wenn man zudem noch jeden Bissen gut kaut und einspeichelt, wird man besser gesättigt, man isst weniger und tut gleichzeitig dem Magen-Darm-Trakt etwas Gutes.

Richtig trinken:

Wasser ist die billigste Medizin bei unzähligen Symptomen! Trinken Sie über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Wasser. Einfaches Leitungswasser eignet sich dabei bestens. Ist es gechlort, kann man es in einem offenen Gefäss stehen lassen, das im Wasser gelöste Chlor und sein Geruch verflüchtigen sich von selbst. In der kalten Jahreszeit empfiehlt sich reines, heisses Wasser, was Erkältungskrankheiten vorbeugt.

Sie können das Trinken auch zum Ritual machen; wählen Sie zum Beispiel eine besonders schöne Teekanne mit Stövchen für zu Hause aus oder einen handlichen Thermoskrug und eine Lieblingstasse für unterwegs oder fürs Büro.

Bereiten Sie sich jeden Morgen ihren Lieblingstee frisch zu (im Sommer am Vorabend, dann eisgekühlt abfüllen), das kostet kaum Zeit und Geld. Trinken und genießen Sie den Tee in bewusst gestalteten Minipausen über den Tag verteilt. Anstelle von Zucker kann man einige Steviablätter zugeben; sie süssen intensiver als Zucker, haben keine Kalorien und wirken sich nicht schädlich auf unseren Organismus aus (in Reformhäusern und Drogerien erhältlich).

FREUDE

Die Zeit der Menstruation kann Frauen in höchst sensible und empfindsame Wesen verwandeln: Da gibt es „die wandelnde Müdigkeit“, „die Putzwütige“, „die Unzufriedene“, „die mit den verrückten Wünschen“ - oder welchen Stempel auch immer die seelischen Begleiterscheinungen der Tage uns aufdrücken mögen.

Wehren Sie sich nicht dagegen. Freuen Sie sich über das Erscheinen Ihres Blutes und nutzen Sie es als Chance! Denn es sind Ihre ureigensten schöpferischen Kräfte, die sich durch die Schichten Ihres verborgenen Bewusstseins so machtvoll nach oben stossen und sich so lähmend, so penetrant oder so versponnen bemerkbar machen können.

Verdrängen Sie diese Kräfte einmal nicht, kommen Sie in Resonanz mit ihnen und geben Sie sich ihnen hin: Verkriechen Sie sich ins Bett, schrubben Sie die Wohnung oder greifen Sie zum Tagebuch - tun sie das, wonach Ihr Körper, Ihr Geist Sie auffordert. Sie werden frische Energie gewinnen, sich über die fast wie von selbst geputzte Wohnung freuen oder erstaunt sein über neue unerwartete Gedanken.

HYGIENE

Grundsätzlich gilt - übertriebene Hygiene ist genau so ungesund wie zu wenig Hygiene! Es reicht vollkommen, sich während der Menstruation einmal täglich mit einer hautneutralen Seife im Intimbereich zu waschen. Intimsprays, scharfe Waschlotionen, häufige Schaumbäder oder regelmäßiges Tragen von Slipeinlagen können das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora beeinträchtigen. Pilze und Keime breiten sich besonders gut in warmer und feuchter Umgebung aus, was durch das Tragen von eng anliegender Kleidung aus Kunstfasern, sowie Binden und Slipeinlagen, die mit Plastikeinlagen, Parfum oder anderen künstlichen Zusätzen versehen sind, noch gefördert wird.

Das gesunde scheidensaure Milieu wird durch das Tragen von waschbaren Stoffbinden und Unterwäsche aus Naturfasern geschützt und gefördert.

Das Badezimmer - Ort der Reinigung, Entspannung und Intimität

Durch eine aufmerksame und liebevolle Gestaltung lässt sich eine harmonische, freundliche Lebensqualität in jedes Badezimmer bringen. Neuer Platz entsteht durch das Entfernen von abgelaufenen Dosen, Fläschchen und anderer Gegenstände, die man nicht wirklich braucht. Helles Licht und grosse Spiegelflächen vergrössern den Raum optisch. Nach Feng Shui mildern Blattpflanzen die Wasser-Energie und nehmen überschüssige Feuchtigkeit auf. Meersalz sorgt für einen Ausgleich von Erd- und Wasserkraften. In einem freundlichen und übersichtlichen Badezimmer bereitet das tägliche Ritual der inneren und äusseren Reinigung besondere Freude.

KLEIDUNG

Gerade während der Menstruation fühlen sich viele Frauen nicht recht wohl in ihrer Haut. Es ist daher doppelt wichtig, durch eine sorgfältige Auswahl der Kleidung sein Wohlbefinden zu steigern. So kann man sich zum Beispiel extra für die besonderen Tage eine Wohlfühl-Kollektion zusammenstellen. Man braucht sich dazu keine neue Garderobe anzuschaffen. Es reicht meist, den Kleiderschrank durchzuschauen und die bequemsten und stimmigsten Stücke auszuwählen.

Auch die Wahl der Accessoires kann wichtig sein. Vielleicht fühlen Sie sich in einen kuscheligen Schal gehüllt besonders geborgen oder Sie tragen gerne ein Schmuckstück, das eine besondere Bedeutung für Sie hat.

Falls Sie an Ihrem Arbeitsplatz hohe Absätze tragen müssen, wechseln die Schuhe möglichst erst dann, wenn es angebracht ist. Gönnen Sie Ihren Füßen und Ihrer Wirbelsäule, die während der Menstruation ohnehin überstrapaziert sind, so viele Entlastungspausen wie möglich.

KLEINE HELFER

Kennen Sie Zeiten, in denen Sie sich am liebsten nur noch mit einem guten Buch verkriechen würden? Leider ist dies im gewöhnlichen Alltag nicht immer möglich, doch mit kleinen Helfern lassen sich wohltuende Miniatur-Auszeiten schaffen:

Wenn Sie die Natur mögen, könnten Sie sich zum Beispiel ein leeres Schneckenhaus von Ihrem letzten Spaziergang neben Ihren Computer stellen und wenn Sie das Bedürfnis nach einer kleinen Auszeit im Alltag haben, kriechen Sie einfach in Gedanken dort hinein.

Oder Sie tragen einen besonderen Kieselstein als Handschmeichler in Ihrer Hosentasche mit, den Sie jederzeit anfassen und sich über seine treue Anwesenheit freuen können.

Mögen Sie Düfte? Dann tupfen Sie einige Tropfen Ihres Lieblingsparfum aufs Ohrläppchen, Sie führen diesen Duft dann den ganzen Tag mit sich und fühlen sich damit geborgen.

Oder Sie zünden sich eine Kerze an, stellen frische Blumen auf, hören leise Musik, hängen sich ein besonderes Bild, Foto, oder einen Spruch auf oder legen ihn in Ihre Agenda, ganz nach Stimmung oder Jahreszeit. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Wenn Sie im Verlaufe eines mühsamen Tages immer wieder für einige Augenblicke bei Ihrem kleinen Helfer verweilen, wird Ihnen die Arbeit bestimmt leichter fallen.

RITUALE

Menstruationsblut ist ein besonderer Saft: Es wurde im Körper aufgebaut um neues Leben zu nähren und zu schützen. Die Menstruationsflüssigkeit besteht zu etwa zwei Dritteln aus Blut und zu einem Drittel aus Teilen der Gebärmutter Schleimhaut und Zellen der Scheidenwand.

Sie dürfen ruhig ein wenig stolz sein auf das Wunder, das sich all-mondlich von Neuem in Ihrem Körper vollzieht und sich über Ihre Fraulichkeit freuen. Vielen Frauen gelingt es gut, sich während der Menstruation auf den Gleichklang mit dem Weltenrhythmus einzuschwingen.

Fühlen, wie das Blut fließt: Das Körperbewusstsein kann durch bewusstes Zulassen und Annehmen der Menstruation gesteigert werden. Häufig verbessert sich der Zyklus, wenn das Blut natürlich abfließen kann. Manche Frauen machen das Bindenspülen für sich zu einem Ritual.

RÜCKZUG

Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die über die Menstruationstage ein tiefes Rückzugsbedürfnis haben. Geben Sie diesem Bedürfnis wenn immer möglich nach. Über eine Menstruationshütte werden Sie wahrscheinlich nicht verfügen aber es gibt auch für uns westliche Frauen wunderbare Alternativen. Hier eine Auswahl:

Ziehen Sie sich in den stillsten Raum Ihrer Wohnung zurück. Schliessen Sie die Vorhänge. Dämpfen Sie das Licht, zünden Sie Kerzen an. Hören Sie Ihre Musik für besondere Tage. Umgeben Sie sich mit Düften. Legen Sie sich in eine Hängematte oder auf Ihre spezielle Menstruationsmatte.

Lieben Sie die Natur? Unternehmen Sie einen Spaziergang. Lieben Sie Wasser? Nehmen Sie ein Bad. Oder gehen Sie an einem Gewässer spazieren. Tun Sie genau das, wonach Ihnen zumute ist. Ganz wichtig: Vereinbaren Sie einen Termin mit sich selbst, tragen Sie ihn notfalls in die Agenda ein. Und noch etwas: Verschaffen Sie sich ab und zu Ruhe vor dem Telefon.

SCHLAF

Es gibt Erhebungen darüber, dass die Menschen der westlichen Industrienationen an kollektivem Schlafmangel leiden. Die Arbeitstage sind oft anstrengend und lang und die Organisation des Lebens und der freien Zeit drumherum scheint ebenfalls immer aufwändiger zu werden.

Im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist von den Strapazen des Alltages und je besser wir hier in die persönliche Balance (zurück)finden, desto ausgewogener fühlen wir uns.

Für einen gesunden Schlaf ist frische Luft wichtig. Meiden Sie zu schwere und fette Speisen vor dem Schlafengehen. Verbannen Sie Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer oder ziehen Sie vor dem Zubettgehen die Netzstecker.

Bei Einschlafproblemen gibt es ein einfaches Hausmittel: Vor dem Einschlafen ein Glas Wasser trinken und danach eine Prise Salz auf die Zunge nehmen. Die Zunge dabei locker lassen und nicht an den Gaumen führen. Auf diese Weise wird die Stärke der elektrischen Ladung im Gehirn verändert und der Schlaf herbeigeführt.

SCHMERZEN

Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, schmerzende Beine, Migräne... viele Frauen leiden während ihrer Menstruation mehr oder weniger stark.

Hier unsere Tipps zur Linderung von Schmerzen vor oder während der Menstruation:

- Wärmeflasche, Wärmewickel
- Massage, Entspannungsbad
- Autogenes Training, Yoga
- Mönchspfeffer oder spezielle Tees (Frauenmünteli, Schafgarbe)
- Homöopathie, Aromatherapie
- Akupressur oder Akupunktur

Phytopharmaka (pflanzliche Medikamente) wie Mönchspfeffer können regulierend auf die Regelblutung wirken. Und nicht zu vergessen: Häufig verbessert sich der Zyklus, wenn das Blut natürlich abfließen kann!

SCHUTZ

Während gewisser Phasen der Menstruation können wir in einen leicht veränderten Bewusstseinszustand fallen: erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Sensibilität wechseln mit Zuständen eines tief in sich versunken Seins - eines leicht entrückten Seinszustandes oder der Mutlosigkeit einer depressiven Verstimmung. In solchen Zeiten, kann es wichtig sein, sich zu schützen, insbesondere wenn man zehrenden Situationen ausgesetzt ist. Wir empfehlen mentale Techniken wie Yoga, Autogenes Training, was immer Ihnen zusagt.

Hier eine Übung, die Sie gut in Menschengruppen anwenden können, sei es in einer aufreibenden Sitzung, in der überfüllten Strassenbahn oder in Situationen, wo sie das Gefühl haben, den sprichwörtlichen Boden unter den Füßen zu verlieren. Durch die unten beschriebene Haltung wird der Energiekreislauf Ihres Körpers und Ihrer Aura geschlossen, sie verhindern so, dass Ihnen Energie geraubt wird. Hier die Übung: Je die Daumen und Zeigefinger oder je alle Fingerspitzen der linken und rechten Hand berühren sich, während Sie die Beine an den Fussknöcheln kreuzen.

© Sabine Kläntschi

Anzeige



PurPurTage
www.purpurtage.com

Zum Weiterlesen:

Menstruation - Sachinformation

<http://de.wikipedia.org/wiki/Menstruation>

Die Geschichte der Göttin Menses

http://www.matriarchat.net/grundlagen/spiritualitaet_und_kult/koerper_geist_seele/geschichte_menses.html

Museum of Menstruation & Women's Health

<http://www.mum.org/>

Roter Mond – Projekt zum Thema Menstruation, Blut und Frau-Sein

<http://www.rotermund.de/>

Der rote Faden – Geschichte der Menstruation

http://www.initiative.cc/Artikel/2004_06_01%20Menstruation.htm

Menstruation – Artikel und kommentierte Bücherliste

<http://www.physik.org/frauen/menstruation.html>

<http://www.physik.org/frauen/buecherliste.html>

Menstruation und Sex

http://www.the-clitoris.com/german/html/g_period.htm

Gebär- und Menstruationshöhlen

http://www.matriarchat.net/grundlagen/spiritualitaet_und_kult/geburtshoehlen.html

Frauengesundheit – Linkliste

<http://www.geburtskanal.de/Links/Frauengesundheit.php>

Bücher:

Menstruation: Von der Ohnmacht zur Macht

Dagmar Margotsdotter-Fricke

Das Geheimnis der Menstruation. Kraft und Weisheit des Mondzyklus

Gabriele Pröll

Roter Mond: Von der Kraft des weiblichen Zyklus

Miranda Gray und Susanne Kahn-Ackermann

Das Schwarzmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus

Jutta Voss

Rubinrote Zeit - Beginn der Menstruation

„Erinnerst du dich ...“ Frauen im Alter von 19 bis 90 erzählen.

Julia Becket (Hrsg.)

Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus

Kristina Hohage

Frauenkörper – Frauenweisheit

Christiane Northrup

Meine Tage. Quelle weiblicher Kraft und Intuition

Gabriele Pröll

Die unpässliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene

Sabine Hering, Gudrun Maierhof

Regulating Menstruation - Beliefs, Practices, Interpretations

Etienne van de Walle, Elisha P. Renne (Editors)

Frau. Eine intime Geographie des weiblichen Körpers

Natalie Angier

Kostbare Grünbraunblau Gesprenkelte Sterne

Eine Liebeserklärung an den Körper

Lili Stollowsky, Jutta Schmitt (Abbildungen)

Beschützt, bewahrt, geborgen

Luisa Francia

Frauengeheimnisse

Sexualität, Schwangerschaft und Geburt im Mittelalter

Britta-Juliane Kruse

"An heimlichen orten". Männer und der weibliche Unterleib

Eine andere Geschichte der Gynäkologie

Marlene Faro

Die Wolfsfrau: Die Kraft der weiblichen Urinstinkte

Clarissa Pinkola Estés

Der Heilige Kreis: Ein Medizinbuch für Frauen

Scout Cloud Lee

Töchter der Mondin

Cambra Maria Skadé

ssk, 5/2010