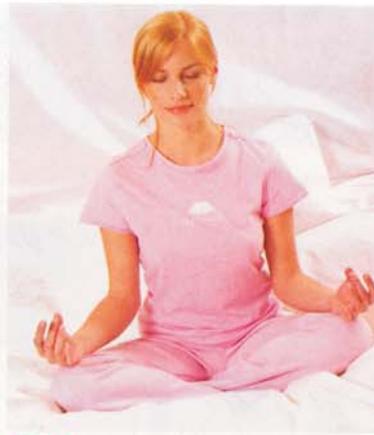


Energiestau. Diesen Standpunkt vertritt auch die Traditionelle Chinesische Medizin. „Wenn man nach dem Eisprung auf tierisches Eiweiß wie Eier, Fleisch oder Wurst verzichtet, ►

► vermeidet man einen Energiestau und damit auch Regelbeschwerden und PMS“, bestätigt die Wiener TCM-Spezialistin Eva Laspas (Tel.: 01/280 76 27, siehe auch Interview unten).

Unterdrückte Wut. Doch nicht nur falsche Ernährung, sondern auch unausgelebte Emotionen können laut China-Medizinern zu Problemen rund um die Menstruation führen. „Die TCM packt Probleme immer an der Wurzel – und da finden sich sehr oft unterdrückte Gefühle wie Wut oder Aggressionen“, so Laspas. Betroffen seien vor allem Frauen, die unter Mehrfachbelastungen leiden und nicht „Nein“ sagen können. „Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten und wissen genau die Liebesspeise ihrer Kinder, aber nicht die eigene“, weiß Laspas aus der Praxis. Da die unterdrückte Wut in der TCM-Lehre dem Organ Leber zugeordnet wird, sind in diesem Fall warme Leberwickel oder Behandlungen



YOGA. Löst unterdrückte Wut und hilft so bei Regelproblemen.

mit Shiatsu (chinesische Druckpunkt-Massage) hilfreich, die den Energiestau lösen. Auch asiatische Bewegungsprogramme wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong verbessern den Energiefluss. Krämpfe lassen sich gut mit Lavendelöl lindern. Laspas: „Den ganzen Unterbauch bis zum Schambein damit einmassieren!“ Und die Wut weicht wohlthuender Entspannung.

Tipp: Alles zum Thema TCM und Ernährung erfahren Sie beim Wr. „Festival der Sinne“ am 21. 5., www.festivaldersinne.info

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

„Die richtige Ernährung hilft!“

Eva Laspas, 39, Wiener Ernährungsberaterin nach der TCM, über Menstruationsbeschwerden und PMS:

Woman: Kann die richtige Ernährung Regelbeschwerden wirklich lindern?

Laspas: Bei vielen meiner Klientinnen haben sich Probleme rund um die Regel durch eine Umstellung der Ernährung deutlich gebessert.

Woman: Was hilft?

Laspas: Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommt es vor der Regel häufig zu einem Stau der Lebensenergie (Qi). Dieser Energiestau schmerzt. Man kann den Stau jedoch verhindern, indem man in den ersten zwei Zykluswochen das Qi mit Eiweiß (wie Eiern, Fleisch und Milchprodukten) aufbaut, nach dem Eisprung aber weitgehend darauf verzichtet. Auch Alkohol trägt zum Energiestau bei: Insbesondere Frauen, die an PMS-Symptomen leiden, sollten Alkoholgenuss zwei Wochen vor der Regel vermeiden.

Woman: Was sollte man noch beachten?

Laspas: Die Gründe für Regelbeschwerden sind nicht bei jeder Frau gleich. Einer Frau mit Yang-Mangel etwa, die zu Cellulite und Wasseransammlungen neigt, fehlt innere Wärme. Ihr helfen sanfte Bewegung (wie Yoga, Tai-Chi) und wärmende Gewürze wie Ingwer oder Majoran. Frauen mit Yin-Mangel, die die Menstruation sehr erschöpft, brauchen viel Schlaf und Kraft. Für sie ist Weizentee hilfreich: 1 EL Vollkornweizen bis zu einer Stunde in zwei Liter Wasser köcheln lassen und in eine Thermosflasche füllen. Davon dreimal täglich eine Tasse trinken. Ein Kraftspender!



RAT. Eva Laspas gibt Tipps aus der TCM.

FOTOS: BARBARA WOLFF; MODE: EDVY/ARTISTBYLINE; HAARE: WOLFF/ARTISTBYLINE; MAKEUP: ANNESE/ARTISTBYLINE; HAARE: WOLFF/ARTISTBYLINE