



Blutmangel aus der Sicht von Hara Shiatsu hat nichts mit dem medizinischen Blutbild zu tun. In Shiatsu steht die Kraft des Blutes im Mittelpunkt. Erst bei einer längerfristigen Schwäche des Blutes kann auch ein Blutmangel aus westlicher Sicht nachgewiesen werden. Trotzdem gibt es zahlreiche Beschwerdebilder, die mit einem Blutmangel einhergehen können, von Schlafstörungen, Müdigkeit über Verspannungen bis zu spärlicher Menstruationsblutung. Eine angepasste Ernährung kann hier sehr gut helfen.

WAS NICHT AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Diese Lebens- und Genußmitteln sollten für eine Zeitraum von vier Monaten stark reduziert oder überhaupt gemieden werden.

- *Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee*
- *hochprozentiger Alkohol*
- *Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schittlauch...*
- *scharfe und heiße Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Chili, Pfeffer...*
- *scharfes Anbraten, Grillen, Lammfleisch...*
- *kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse...*
- *thermisch kühle Nahrungsmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte...*
- *„trockene“ Lebensmittel wie Knäckebrot, Toast, Knabberwaren...*

WAS BEIM LEBENSSTIL ZU BEACHTEN IST

Auch der Lebensstil kann dazu beitragen, das Blut zu „verletzen“. Nicht ohne Grund heißt es: „Ruhig Blut bewahren.“ Sonst verliert man es.

- *Regelmäßiger und ausreichender Schlaf*
- *keine konzentrierte Bildschirmarbeit abends*
- *nicht in der Nacht vom Bildschirm lesen, nicht in der Nacht lernen*
- *keine Tätigkeiten, die übermäßiges Schwitzen hervorrufen (intensiver Sport, Sauna...)*
- *keine übermäßige Stressbelastung*

WAS AM SPEISEPLAN STEHEN SOLLTE

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig. Sehr wirksam sind alle möglichen Formen von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungsmethoden mit viel Flüssigkeit wie Eintöpfe.

- *regelmäßiger Verzehr von Hühner- und Rindfleisch, am besten in Form von Suppen*
- *regelmäßiger Verzehr von Wurzelgemüse wie Rote Rüben oder Karotten*
- *regelmäßiger Verzehr vom dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold...*
- *regelmäßiger Verzehr von Beeren (am besten Maulbeeren oder Gojibeeren, aber auch Erdbeeren, Himbeeren...) und Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Rosinen...)*
- *mit Rotwein gekochte Speisen*
- *regelmäßig hochwertige Eiweißquellen wie Nüsse (am besten schwarzer Sesam), aber auch Eier oder eiweißreiche Getreide wie Hafer oder Quinoa*

2-3X PRO WOCHE...

- *Tee aus chinesischen, roten Datteln: Diese sind besonders reich an Eisen. Circa. 20 Früchte auf einen Liter kochendes Wasser.*
- *Frisch gepresster Rote Rüben Saft*
- *Die ultimative Kraft-Hühner-Suppe (Rezept auf der Rückseite)*

DIE ULTIMATIVE KRAFT-HÜHNER-SUPPE

- 3 l Wasser
- 1 Huhn (circa 1000 g)
- 1 Zwiebel und mindestens 500 g Wurzelgemüse (Karotten, Stangensellerie, Sellerie, Lauch, Petersilwurzel,...)
- 1 Bund Petersilie, 10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5-6 Wacholderbeeren, Salz
- 6-10 Gojibeeren, 3 rote Datteln
- 1 TL Angelika sinensis, 1 TL Astragal Wurzel
- frisches gedünstetes Gemüse als Suppeneinlage (nach Geschmack: Stangensellerie, Karotten, Radieschen, Kresse, Radieschenblätter, Spinat, Mangold,...)

ZUBEREITUNG: Das Huhn waschen. Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne mit der Schnittfläche nach unten anbräunen, die Zwiebel kann auch ungeschält verwendet werden. Das Huhn und Wurzelgemüse mit Kräutern und Gewürzen und dem kalten Wasser in einem Topf aufstellen und zum Kochen bringen. Ohne Deckel 1,5 Stunden köcheln, nicht zu stark kochen sonst wird die Brühe trüb. Die Suppe abseihen, das Fleisch ablösen, mit dem gedünstetem Gemüse und viel frischem Grün servieren. Die nicht verwendete Suppe noch kochend heiß in Gläser abfüllen und sofort fest mit Schraubdeckel verschließen. So hält sich die fertige Suppe mehrere Wochen im Kühlschrank.

UNTERSTÜTZEND EINNEHMEN

Neben der Ernährung und dem Lebensstil haben sich folgende Kräutermischungen bewährt und können den Blutaufbau unterstützen.

- **IRON DROPS:** Fertige Kräuterpresslinge auf Basis einer TCM Rezeptur. 3 x 3 bis 6 Presslinge, täglich vor dem Essen, 120 Tage lang. An der International Academy for Hara Shiatsu erhältlich.
- **KRÄUTERTEE** zum Blutaufbau westlichen Kräutern (Tagesdosis)*: Weiße Pfingstrosenwurzel (7g), Brunnenkresse (5g), Hirtentäschel (5g), Wilde Schneeballbaumrinde (4g), Gänsefingerkraut (5g), Bitterorangenschale (6g), Weißdornfürchte (4g). 14 Tage täglich 3 Tassen. Dann eine Woche Pause, dann wieder 14 Tage trinken.

* Rezept nach Dr. Florian Ploberger

ZU BEACHTEN

Mit diesen Empfehlungen lässt sich sehr verlässlich ein Blutmangel beheben. Allerdings muss man immer darauf achten, ob man das Blut nicht über-tonisiert. Dann kann es zu Blustagnation oder Bluthitze kommen. Merkmale dafür können sein:

- Rötungen der Haut, rotes Gesicht, Fieberblasen, Schlafstörungen (mit Hitze-symptomen), Kopfweg, innere Unruhe...

Ein wichtiges Kriterium ist dabei die Farbe des Zungenkörpers: Dieser sollte bei einem Blut-mangel blaß sein. Ist er jedoch rötlich oder rot, dann überwiegt die Hitze im System und der Blutaufbau steht nicht im Vordergrund.

SYMPTOME EINES BLUTMANGELS

Noch einmal: Ein Blutmangel aus der Sicht von Hara Shiatsu hat nicht direkt etwas mit einem Blutmangel aus westlicher Sicht zu tun. Dieser manifestiert sich erst nach langem energetischen Blutmangel. Trotzdem können viele Symptome deckungsgleich sein.

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwindel,
- Gesichtsblassheit, brüchige Fingernägel, trockene Haut, trockene Haare, Haarausfall
- verschlechterte Sehkraft, Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit
- schlechter, unruhiger und oberflächlicher Schlaf mit vielen Träumen
- Muskelschmerzen bis Spasmen, Krämpfe, Zittern, Tremor, Sehnenscheidenentzündungen, Tendovaginitis, erhöhter Muskeltonus...
- unregelmäßige Menstruationsblutung, zu schwach, helles Menstruationsblut, zu schmerzhaft bis ausbleiben der Menstruation, ein verlängerter Zyklus

BEGLEITUNG MIT HARA SHIATSU

Besprechen Sie mit ihrem/r Hara Shiatsu Praktiker:in das Vorgehen. Hara Shiatsu Behandlungen können Sie hervorragend bei diesem Prozess unterstützen und dazu beitragen, dass sich die Begleiterscheinungen eines Blut-mangels bessern.

KONTAKT: