

YIN SHI

GYNÄKOLOGIE

Prämenstruelles Syndrom

Protokollfiche der chinesischen Diätetik

Sieben bis zehn Tage vor der Periode kippt der Körper: Das Blut steigt zur Gebärmutter ab und das Leber-Qi muss es begleiten. Alles, was blockiert oder erschöpft, zeigt sich dann Monat für Monat im selben Fenster. PMS ist kein hormonelles Schicksal: Es ist das monatliche Thermometer des Terrains, und jedes MTC-Bild hat seine Ernährungsstrategie.

PROTOKOLL-FICHE · FACHDOKUMENT

Ausgabe vom 19. November 2026 · yinshi.app

DIE ERKRANKUNG VERSTEHEN

Prämenstruelles Syndrom

Das prämenstruelle Syndrom bündelt in den sieben bis zehn Tagen vor der Periode eine Gruppe körperlicher und emotionaler Zeichen, die mit Einsetzen der Periode abklingen. Die moderne Medizin liest darin eine Empfindlichkeit für Progesteron- und Östradiolschwankungen, vermittelt über Serotonin und Allopregnanolon; die MTC sieht den monatlichen Umschaltmechanismus: Das Blut steigt zur Gebärmutter ab, das Leber-Qi muss es begleiten, die Milz muss halten, die Nieren müssen verankern. Was den Rest des Monats aus dem Takt ist, zeigt sich dann in einem regelmäßigen Fenster: Reizbarkeit, Brustspannung, Blähungen, Müdigkeit, Gelüste, Schwere. PMS ist kein hormonelles Schicksal, sondern ein Terrain-Indikator, und das MTC-Bild macht die Strategie, nicht das PMS-Etikett.

VERDACHTSGEBENDE ZEICHEN

- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, innere Spannung in den Tagen vor der Periode
- Brustspannung oder -schmerz, Gefühl geschwollener Brüste
- Blähungen, Bauchdehnung, veränderter Stuhlgang
- Wassereinlagerung: Ödeme, zyklische Gewichtszunahme
- Ausgeprägte Müdigkeit, Gelüste nach Zucker oder Stärkebeilagen
- Kreuz- oder Beckenschmerzen vor der Periode
- Kopfschmerzen, Akne, Hitzewallungen je nach Profil
- Zeichen verschwinden oder gehen bei Einsetzen der Periode deutlich zurück

ZUNGE & PULS

Je nach Bild variabel: normale Zunge oder rote Ränder mit saitenförmigem Puls bei Stagnation; rote punktierte Zunge und schneller Puls bei Feuer; blasse Zunge und feiner Puls bei Leeren; glitschiger Belag bei Feuchtigkeit. Siehe Differenzialdiagnose.

GÜNSTIGES TERRAIN

Terrain zyklischer Wiederholung: geregelte, aber angespannte Lebenszyklen (Stress, Überarbeitung, Grübeln), Bewegungsmangel, zerstreute oder reizende Ernährung in der Lutealphase, stille Mängel (Magnesium, Eisen, Omega-3). PMS siedelt sich dort an, wo der monatliche Umschlag ein bereits geschwächtes Organ findet.

DAS TCM-DIFFERENZIAL

Welches Muster liegt vor?

PMS existiert nicht im Singular: Es ist dasselbe zyklische Fenster, das verschiedene Terrains beleuchtet. Die folgende Tabelle kreuzt die kennzeichnenden Zeichen, um das oder die beteiligten MTC-Bilder zu identifizieren; in der Praxis kombinieren sich die Profile.

TCM-MUSTER	CHARAKTERISTISCHE ZEICHEN	ZUNGE & PULS	SCHNELLSIGNAL
Leber-Qi-Stagnation	Brustspannung, Reizbarkeit, Seufzen, Blähungen, subkostale Dehnung	Normale Zunge oder rote Ränder, saitenförmiger Puls	***Gespannte Brüste + Reizbarkeit***
Aufsteigendes Leberfeuer	Explosive Wut, Akne, temporale Kopfschmerzen, bitterer Mund, frühe Periode	Rote Zunge mit punktierten Rändern, saitenförmiger schneller Puls	***Reizbarkeit + aufsteigende Hitze***
Leber-Blut-Leere	Leichte Periode, Müdigkeit, Schwindel, verschwommenes Sehen, leichter Schlaf, blasse Nägel	Blasse Zunge, feiner Puls	***Leichtes PMS + deutliche Erschöpfung***
Milz-Yang-Leere	Müdigkeit, Heißhunger auf Zucker, Blähungen, Ödeme, Frieren, weicher Stuhl	Blasse geschwollene Zunge, schwacher Puls	***Müdigkeit + Zuckerhunger***
Nieren-Yang-Leere	Kalte schmerzende Lenden, Knöchelödeme, starkes Frieren, verspätete Periode	Blass feuchte Zunge, tiefer langsamer Puls	***Lenden + Kälte + Ödeme***
Nieren- und Leber-Yin-Leere	Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Nachtschweiß, Ohrgeräusche, Trockenheit	Rote abgeschälte Zunge, feiner schneller Puls	***Leere-Hitze + schwierige Nacht***
Leber-Blut-Stase	Feste präzise Schmerzen, dunkle Klumpen, lokalisiertes schmerzhaftes PMS	Violette oder gesprenkelte Zunge, saitenförmiger rauer Puls	***Fester Schmerz + Klumpen***
Kälte-Feuchtigkeit in der Milz	Zyklische Gewichtszunahme, schwere Brustspannung, Hirnnebel, Schleim, allgemeine Schwere	Geschwollene Zunge mit glitschigem weißem Belag, schlüpfriger Puls	***Schwere + zurückgehaltenes Wasser***

In der Praxis kombinieren sich die Bilder: Das Leber-Milz-Duo ist das häufigste (Reizbarkeit UND Müdigkeit, gespannte Brüste UND Zuckerhunger). Priorisieren Sie das dominante Bild, kombinieren Sie die sich überschneidenden Strategien; die Yin-Shi-Akademie schätzt den Anteil gemischter PMS auf 60-70 %. Die Phasenstrategie: Stagnation in der ersten Lutealphase regulieren (vom 15. Zyklustag, T15, bis zum 20.), dann tonisieren. Seltener assoziierte Bilder: Herz-Blut-Leere (Angst, Herzklopfen) und Blut-Hitze (frühe starke Periode) falten sich in die Blut- und Feuerpläne; die Chong-Ren-Disharmonie bleibt der Leserahmen des Zyklus.

ERNÄHRUNGSPLÄNE

Ein Plan pro Muster

1 Leber-Qi-Stagnation · *gān yù qì zhì* 肝郁气滞

Das kardinale Bild, das häufigste: Wenn das Leber-Qi aufhört zu fließen, spannt es sich jeden Monat zum selben Moment. Brustspannung, Reizbarkeit, Seufzen, Blähungen. Strategie: leichte Aromaten, die zirkulieren lassen, nichts, was erstarrt oder überhitzt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Kurkuma	Warm	Bitter, Scharf	Bewegt Leber-Qi und -Blut	*Die tägliche Prise in Gerichten, mit einer Runde schwarzem Pfeffer für die Bioverfügbarkeit.*
Minze	Kühl	Scharf	Bewegt Leber-Qi, befreit den Kopf	*Als Abendaufguss: Der Kopf wird frei, die Reizbarkeit entspannt sich.*
Fenchelknolle	Neutral	Süß, Scharf	Bewegt Qi, besänftigt die Mitte	*Geschmort oder in warmem Salat: die prämenstruelle Blähung liebt seine Süße.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi, harmonisiert Leber und Magen	*Gehackt über heiße Gerichte: das Aromat der frustrierten Leber.*
Schwarzer Rettich	Kühl, Neutral	Scharf, Süß	Lässt Qi absteigen, befreit Leber und Magen	*Gerieben mit Öl und Salz: das Gemüse der verstopften Mitte.*
Kumquat	Warm	Süß, herb	Bewegt Leber-Qi, harmonisiert die Mitte	*Zwei oder drei ganze am Abend zu kauen, Schale und Fruchtfleisch zusammen.*
Mandarine (Schale)	Warm	Bitter, Scharf	Chen Pi bewegt Qi und wandelt Feuchtigkeit um	*Eine getrocknete Zeste in Suppe oder Aufguss: der Klassiker bei blockiertem Qi.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Kühlt, hilft Leber-Yang abzusteigen	*Geschmort oder als Saft: das Gemüse der angespannten Wochen.*
Safran	Neutral	Bitter	Nährt Blut, bewegt es, beruhigt den Shen	*Fünfzehn Narben in warmem Wasser am Abend: das Gewürz mit direktem klinischem PMS-Test.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Ein Stimulans, das zerstreut und erschöpft: Es maskiert die Müdigkeit, ohne die Zirkulation zu lösen.
Cayennepfeffer	Heiß	Scharf-Hitze zerstreut gewaltsam: Sie lindert zehn Minuten und lässt die Stagnation zurückschlagen.
Späte schwere Mahlzeiten	Variabel	Ein schweres Abendessen verstopft die Leber zu der Stunde, in der sie befreien sollte: leicht und früh essen in Phase 4.
Raffinierter Zucker	Variabel	Spitze dann Energieabsturz: Die prämenstruellen Gelüste ernähren sich selbst.

GOLDENE REGEL

Was zirkuliert, besänftigt: leichte Aromaten und regelmäßige Mahlzeiten statt schwerer Gerichte, und niemals etwas, das erstarrt.

MODERNE ERNÄHRUNG

Omega-3: Die Meta-Analyse 2022 (J Obstet Gynaecol Res) zeigt eine Reduktion der PMS-Symptome; Sardinen, Makrelen und Sardellen tragen dazu bei. Magnesium: Studien zu Retention und Stimmung treffen die hier erwartete besänftigende Wirkung. Safran: Der BJOG-Test 2008 (30 mg/Tag) ist wirksam bei PMS, ein seltener Fall, in dem das klassische Gewürz und die Studie dasselbe sagen.

2 Aufsteigendes Leberfeuer · *gān huo ˇ shàng yán* 肝火上炎

Sich selbst überlassene Stagnation erhitzt sich: dasselbe Fenster wie im vorherigen Bild, aber die Wut wird Feuer, explosive Krisen, Akne, temporale Kopfschmerzen, bitterer Mund, frühe oder starke Periode. Die Strategie wechselt die Natur: Die warmen Aromaten weichen zurück, das Bittere und Kühle, das absteigen lässt, übernimmt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Kamille	Kühl	Süß	Beruhigt die Leber, stillt das aufsteigende Feuer	*Der Abendaufguss, wenn der Tag überkocht ist: eine langsame Tasse.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Kühlt die Leber, senkt aufsteigendes Yang	*Frischer Saft am Morgen oder sanft geschmort: das absteigende Gemüse.*
Sumpfsellerie - wilder Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Besänftigt Leberfeuer, lässt absteigen	*In Suppe oder Saft: der Sellerie der Alten, drastischer als der kultivierte.*
Olive	Kalt	Bitter	Kühlt und besänftigt Leberfeuer	*Einige Oliven oder ein Schuss natives Öl: das frische Fett, das temperiert.*
Minze	Kühl	Scharf	Zerstreut Leberhitze, befreit den Kopf	*Hier frisch: Es ist seine Natur, die arbeitet, als Aufguss oder gehackt.*
Chicorée, Frisée, Eskariol	Kalt	Bitter	Das kühle Bittere, das Leberfeuer drainiert	*In leichtem Salat oder kurz geschmort: die Bitterkeit, die absteigen lässt.*
Verbene	Kühl	Bitter	Besänftigt Leber und Shen, kühl	*Der späte Abendaufguss: Er legt das Feuer nieder und bereitet den Schlaf vor.*
Spinat	Kalt	Süß	Nährt und kühlt, hilft dem Blut, tief zu bleiben	*Gerade in der Pfanne zusammengefallen: Es nährt ohne zu erhitzen.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Koffein nährt die Unruhe und Angst dieses Bildes: bestenfalls leichter Tee, nichts nach Mittag.
Cayennepfeffer	Heiß	Feuer auf Feuer: in der Lutealphase vollständig aussetzen.
Zimt	Heiß	Heiß und aufsteigend: ausgezeichnet im Nieren-Yang-Bild, hier nährt es den Brand.
Frittiertes und Gegrilltes	Variabel	Trockene Hitze schneller Garung nährt den Brand: Dampf, Schmoren, Brühe.

GOLDENE REGEL

Absteigen und kühlen ohne einzufrieren: Das kühle Bittere arbeitet dort, wo das warme Aromat versagt.

MODERNE ERNÄHRUNG

Koffein ist der Ernährungsfaktor, der am stärksten mit den psychoaffektiven PMS-Symptomen in der SWAN-Kohorte (2007) assoziiert ist. Schnellzucker nähren die Auf- und Abwärtsbewegungen, die die Reizbarkeit schüren; bitteres grünes Gemüse bringt Magnesium und Folate.

3 Leber-Blut-Leere · *gān xuè xū* 肝血虚

Wenn das Leber-Blut-Reservoir niedrig ist, füllt sich die Gebärmutter schlecht: leichte Periode, diskretes PMS aber deutliche Erschöpfung, Schwindel, verschwommenes Sehen, leichter Schlaf, brüchige Nägel. Hier gibt es nichts zu zerstreuen: alles wiederaufzubauen. Die Strategie ist die der Substanz, dicht, blutig, regelmäßig.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hühnerleber	Warm	Süß, Bitter	Nährt Blut und Essenz, das direkteste	*Als Pastete oder kurz in der Pfanne: Die Leber speichert Blut, und Blut und Essenz stammen aus derselben Quelle.*
Rindfleisch	Warm	Süß	Tonisiert Qi und Blut, warmes Fleisch	*Im Eintopf oder geschmort: das Fleisch, das aufbaut ohne zu leeren.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Blut und Yin	*Wachsweich oder pochiert: Das flüssige Eigelb ist der nährende Teil.*
Spinat	Kalt	Süß	Nährt Blut, befeuchtet	*Gerade in der Pfanne mit einem Schuss Öl: Pflanzeneisen wird begleitet besser aufgenommen.*
Blutwurst, Schweineblut	Neutral	Salzig	Blut nährt Blut: der direkteste Tonikum	*Eine Scheibe in der Pfanne mit Zwiebeln: die Wiederkehr des Blutes.*
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Füllt das Jing, nährt Blut	*Trocken geröstet auf dem Morgenbrei: das Korn, das die Essenz wieder aufbaut.*
Kirsche	Heiß	Süß	Nährt Blut, süß-warm	*Eine Handvoll in der Saison, als Dessert oder Saft: die Blutfrucht.*
Pfirsich	Heiß	Süß, Sauer	Nährt Blut und Flüssigkeiten	*In der Pfanne oder gebraten: das süß-warme, das Farbe zurückbringt.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Nährt Yin und Blut, reich an Eisen und Zink	*Ein Dutzend roh mit Zitrone zu Zyklusbeginn: das Mineralfest.*
Avocado	Kühl	Süß	Nährt Blut und Yin, nährendes Fett	*Nativ, mit Salz und Zitrone: das süße Fett, das aufbaut.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten	Variabel	Tannine blockieren die Eisenaufnahme: eine Stunde Abstand trinken; die perfekte Begegnung zwischen Wissenschaft und 'nicht zerstreuen'.
Stark dispergierende Lebensmittel	Variabel	Zu viele zirkulierende Aromaten (Minze, scharfe Gewürze) zerstreuen, was fehlt: Maß halten.
Fasten und ausgelassene Mahlzeiten	Variabel	Blut baut man nicht auf einem leeren Teller auf: Regelmäßigkeit ist das erste Tonikum.

GOLDENE REGEL

Substanz vor allem: dicht, blutig, drei echte Mahlzeiten, und nichts, das zerstreut.

MODERNE ERNÄHRUNG

Hämeisen, B12 und Folate: die blutbildenden Beiträge par excellence, und das Vitamin C eines Obstes am Mahlzeitende verdoppelt die Aufnahme von Pflanzeneisen. Eisenmangel ist der erste Ernährungsfaktor ermüdender Periode.

4 Milz-Yang-Leere · *pí yáng xū* 脾阳虚

Wenn das Feuer der Milz schwächelt, wird das Zyklusende zum Sumpf: Müdigkeit, Zuckerhunger, Blähungen, Ödeme, Frieren, weicher Stuhl. Die Milz sollte umwandeln und halten; sie hat das Feuer nicht mehr dazu. Die Strategie ist das sanft-warme Nährende: alles gekocht, nichts Kaltes, raffinierter Zucker außerhalb des Feldes.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert die Milz sanft, warmes Korn	*Als Brei am Morgen: die heiße Basis, die den ganzen Tag hält.*
Hirse	Kühl	Süß, Salzig	Tonisiert Milz und Magen, das leichteste Korn	*Als Brei oder Fladen, immer sehr heiß serviert: Seine kühle Natur korrigiert sich durch das Garen.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Tonisiert Milz, Lunge und Niere	*In Suppe oder Püree: die Knolle, die aufbaut ohne zu beschweren.*
Jujube (Brustbeere)	Warm	Süß	Tonisiert Qi und Blut, die Milzfrucht	*Drei Früchte in Suppe oder dem Abendaufguss: das Da Zao der Mitte.*
Kürbis	Warm	Süß	Tonisiert die Mitte, süß-warm	*In Suppe, Püree oder gebraten: das Orange, das wärmt.*
Hähnchen	Warm	Süß	Tonisiert Qi und Blut, heißes Fleisch	*In Brühe oder gebraten: das Fleisch der Genesung.*
Sardine	Neutral, Warm	Süß	Tonisiert die Milz, Omega-3	*In der Pfanne oder in Öl: der kleine Fettfisch der Mitte.*
Sardelle	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert Milz und Magen	*In milder Marinade oder auf warmem Toast: das Salz, das arbeitet.*
Getrockneter Ingwer	Warm	Scharf	Wärmt die Mitte, zerstreut die Kälte	*Eine Scheibe in heißem Wasser nach dem Essen: die Verdauungsglut.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Wärmt Milz und Niere	*Eine Prise in den Brei: das sanfte Morgenfeuer.*
Miso	Neutral, Warm	Süß, Salzig	Tonisiert die Milz, fermentiert	*In Suppe am Morgen: das Ferment, das nährt und die Milz weckt.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Rohkost und eiskalte Getränke	Variabel	Kälte löscht das Feuer der Milz genau dann, wenn ihr das Fehlen fehlt: alles gekocht, alles heiß.
Kalte süße Milchprodukte	Variabel	Kalt, feucht und süß: das dreifache Handicap des Milz-Yang.
Raffinierter Zucker	Variabel	Spitze dann Absturz: Der Zuckerhunger dieses Bildes ernährt sich selbst.
Überschuss an Flüssigkeit zu den Mahlzeiten	Variabel	Die Verdauungsglut ertränken, indem man einen Liter zum Essen trinkt: stattdessen kleine heiße Schlucke.

GOLDENE REGEL

Alles gekocht, alles heiß, drei regelmäßige Mahlzeiten: Das Feuer der Milz baut sich in der Suppe wieder auf, nicht improvisierend.

MODERNE ERNÄHRUNG

Glykämische Stabilität ist die parallele Strategie: vollständige regelmäßige Mahlzeiten, Protein ab dem Morgen; Schnellzucker verstärken Gelüste und Reizbarkeit (SWAN-Kohorte). Salz wird moderiert: Wassereinlagerung addiert sich zur Feuchtigkeit.

5 Nieren-Yang-Leere · *shèn yáng xū* 肾阳虚

Wenn das Feuer des Ming Men nachlässt, wird das Zyklusende zum Winter: kalte schmerzende Lenden, Knöchelödeme, starkes Frieren, tiefe Müdigkeit, verspätete blasse Periode. Die Niere sollte verankern und wärmen; sie hat die Glut nicht mehr. Die Strategie ist das tief-warme: heißes Fleisch, Ming-Men-Gewürze, nichts Rohes.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Walnuss	Neutral	Süß	Tonisiert die Niere, wärmt die Nieren	*Eine Handvoll als Snack: die getrocknete Frucht der Niere, die Omega-3 auffüllt.*
Esskastanie	Warm	Süß	Tonisiert Niere und Milz, süß-warm	*Als Püree oder gebraten: die Ming-Men-Winterfrucht.*
Hammel- & Lammfleisch	Heiß	Süß, Salzig	Wärmt das Ming Men, heißes Fleisch	*In langem Eintopf mit Gewürzen: das Fleisch für innere Kälte.*
Garnele	Warm	Süß	Tonisiert Nieren-Yang	*Schnell in der Pfanne oder in Suppe: das warme Krebstier, das tonisiert.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert die Niere, nährt die Essenz	*Ein Dutzend roh zu Zyklusbeginn: Essenz und Zink.*
Miesmuschel	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert Niere und Essenz	*Marinière-Art: der warme Topf, der Yin-Yang wieder aufbaut.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Tonisiert die Niere ohne zu erhitzen	*In Suppe mit Ingwer: die verankernde Knolle.*
Schinkenspeck	Warm	Süß, Salzig	Nährt die Niere, tonisiert Qi und Blut	*Als Speckwürfel oder Scheibe in Suppe: das süß-salzig-warme des Korpus.*
Fenchel (Samen)	Neutral	Scharf	Wärmt die Niere sanft	*Als Aufguss nach dem Essen: die Verdauungswärmerin, die absteigt.*
Zimt	Heiß	Scharf, Süß	Bringt Feuer zum Ming Men zurück	*Eine Prise in Brei oder Suppe: die Glut der Nieren.*
Kirsche	Heiß	Süß	Süß-warm, das tonisiert	*Eine Handvoll in der Saison: die heiße Frucht, die nicht austrocknet.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Rohkost, Eis und kalte Getränke	Variabel	Direkte Kälte auf das bereits niedrige Ming Men: alles heiß während Phase 4.
Salz	Warm	Erreicht die Niere, aber Überschuss verletzt sie, und er verschlimmert die Ödeme: die Salzmühle verstecken.
Kaffee	Warm	Borgt vom Ming Men Energie, die er nicht mehr hat: Die Müdigkeit kehrt stärker zurück.
Rohe Lebensmittel am Abend	Variabel	Die letzte Mahlzeit sollte warm sein: Salat mittags, Suppe abends.

GOLDENE REGEL

Wärmen ohne zu brennen: heißes Fleisch, Ming-Men-Gewürze in der Prise, und nichts Rohes nach Mittag.

MODERNE ERNÄHRUNG

Vitamin D: Sein Mangel ist in Beobachtungsdaten mit zyklischen Symptomen assoziiert und fügt sich zur Knochensprödigkeit des Yang-Nieren-Terrains. Vollwertige Proteine und Fette am Morgen stützen die Thermogenese; Salz wird wegen der Ödeme moderiert.

6 Nieren- und Leber-Yin-Leere · *gān shèn yīn xū* 肝肾阴虚

Die andere renale Seite: Wenn die Substanz fehlt, heizt sich das Zyklusende statt abzukühlen: Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Nachtschweiß, Ohrgeräusche, Trockenheit, frühe Periode. Yin sollte befeuchten und temperieren; es ist ausgetrocknet. Die Strategie ist das dicht-befeuchtende: Die Flüssigkeit wird wiederaufgebaut, nicht geheizt.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Schwarzer Sesam	Neutral	Süß	Füllt das Jing, nährt Yin	*Jeden Morgen trocken geröstet: der Samen, der die Essenz wieder aufbaut.*
Sesamöl	Kalt	Süß	Nährt Yin und Flüssigkeiten	*Als Würze auf warmen Gerichten: das Fett, das befeuchtet.*
Hühnerei	Neutral	Süß	Nährt Yin und Blut	*Wachsweich am Abend: Das flüssige Eigelb baut Yin wieder auf.*
Schweinefleisch	Kühl	Süß, Salzig	Nährt Yin und Flüssigkeiten	*In zartem Schmorgericht oder Suppe: das frisch-befeuchtende Fleisch.*
Ente (Fleisch)	Kalt	Süß, Salzig	Nährt Yin der fünf Eingeweide	*Im langen Schmortopf oder in Brühe: Suixi Ju will es mit Schinken.*
Yams	Neutral	Süß, Sauer	Tonisiert Yin der drei Erwärmer	*In süßer Suppe: die Knolle, die befeuchtet und verankert.*
Schafmilch	Warm	Süß, Salzig	Nährt Yin, dicht	*Warm am Abend oder als Joghurt: von Natur warm, aber dicht und Yin-nährend.*
Auster	Warm	Süß, Salzig	Nährt Yin, beruhigt den Shen	*Roh mit Zitrone: die Auster, die das Leerefeuer legt.*
Miesmuschel	Warm	Süß, Salzig	Nährt Nieren-Yin	*Marinière-Art: der Topf, der aufbaut ohne zu erhitzen.*
Weizen	Kühl	Süß	Nährt Yin, beruhigt das Herz	*Als Vollkornbrot oder Grieß: das Korn des unruhigen Shen.*
Avocado	Kühl	Süß	Nährt Yin und Blut	*Nativ mit Salz: das frische Fett, das befeuchtet.*
Weintraube	Neutral	Süß, Sauer	Nährt Yin und Blut	*Eine frische Traube: die süße Frucht, die Flüssigkeiten wieder aufbaut.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Kaffee	Warm	Schürt das Leerefeuer und schädigt den bereits fragilen Schlaf: nichts nach Mittag.
Chili und heiße Gewürze	Variabel	Zimt und Nelke, ausgezeichnet im Yang-Bild, werden hier zum Fehler: Alles, was heizt, verbrennt Yin.
Gegrilltes und getrocknete Lebensmittel	Variabel	Trockene Garung verbraucht Flüssigkeiten: Dampf, Schmortopf, Brühe.

GOLDENE REGEL

Befeuchten ohne zu beschweren: dicht und befeuchtend statt heiß; Substanz baut sich sanft wieder auf.

MODERNE ERNÄHRUNG

Magnesium: Studien verbinden es mit Nervosität und Brustspannung, den beiden kardinalen Zeichen hier. Omega-3 für die Entzündungs-Stimmungs-Achse; Stimulanzien sind nach Mittag verboten, Schlaf ist der erste Reparateur des Yin.

7 Leber-Blut-Stase · *gān xuè yū* 肝血瘀

Wenn stagnierendes Qi Blut gefrieren lässt, wird der Schmerz fest und dunkel: präzise Schmerzen, Klumpen, lokalisiertes schmerzhaftes PMS; das Bild überschneidet sich oft mit Dysmenorrhoe. Blut sollte fließen; es ist geronnen. Die Strategie ist das süß-scharfe, das zirkulieren lässt: weder kaltes, das gefriert, noch heißes, das stört.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Kurkuma	Warm	Bitter, Scharf	Aktiviert Leber-Blut	*Die tägliche Prise mit Pfeffer: der am besten dokumentierte Aktivator.*
Safran	Neutral	Bitter	Nährt und aktiviert Blut, besänftigt	*Fünfzehn Narben am Abend: das Gold der Zirkulation.*
Zwiebel	Warm	Süß, Scharf	Scharf, das Qi und Blut bewegt	*Zart gegart oder roh im Salat: der tägliche Zirkulator.*
Basilikum (Aromatisch)	Warm	Süß, Scharf	Bewegt Qi und Blut	*Gehackt am Ende der Garung: das Aromat, das freigibt.*
Garnele	Warm	Süß	Aktiviert und tonisiert Blut	*In der Pfanne oder in Suppe: warm und zirkulierend.*
Essig	Warm	Sauer, Süß	Säure, die Blut führt	*In Vinaigrette oder zum Ablöschen: die Säure, die in Bewegung setzt.*
Adzukibohne	Neutral	Süß, Sauer	Aktiviert Blut, drainiert Feuchtigkeit	*In leicht süßer Suppe oder Püree: die Zirkulationsbohne.*
Pfirsich	Heiß	Süß, Sauer	Nährt und aktiviert Blut	*In der Pfanne oder gebraten: das süßwarme, das fließen lässt.*
Aubergine	Kalt	Süß	Aktiviert Blut, kühle Natur: lange Garung	*Als Kaviar oder Curry: hier immer gut garen.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Überschuss an kalten und eiskalten Lebensmitteln	Variabel	Kälte gerinnen Blut: Der Eiswürfel im Glas arbeitet gegen Sie.
Schwere Fette und klebrige Lebensmittel	Variabel	Dicke Paste und geronnenes Fett behindern die Zirkulation.

GOLDENE REGEL

Fließen lassen ohne zu zerstreuen: sanft scharf und mäßig warm, niemals kalt oder geronnenes Fett.

MODERNE ERNÄHRUNG

Omega-3 modulieren die Prostaglandine des zyklischen Schmerzes; Safran kumuliert hier noch den klinischen Test und die klassische Wirkung; Tischüberschüsse verschlimmern die Lutealphasenschmerzen.

8 Kälte-Feuchtigkeit in der Milz · *hán shī kùn pí* 寒湿困脾

Wenn Feuchtigkeit die Milz belastet, schwillt die Lutealphase an: zyklische Gewichtszunahme, schwere statt schmerzhafte Brustspannung, Hirnnebel, Schleim, allgemeine Schwere. Die Milz sollte umwandeln und drainieren; sie strandet unter Wasser. Die Strategie ist das warme Drainieren: Wasser absteigen lassen, die Mitte wärmen.

LEBENSMITTEL	NATUR	GESCHMACK	WIRKUNG	PRAXISTIPP
Hafer	Warm	Süß, Salzig	Tonisiert die Milz, drainiert	*Als Brei am Morgen: das Korn, das hält und absteigen lässt.*
Gerste	Warm	Süß	Drainiert Feuchtigkeit, tonisiert die Mitte	*In Suppe oder Orzotto: das sanfte diuretische Korn.*
Hiobsträne	Kühl	Süß	Yi Yi Ren drainiert Feuchtigkeit über den Urin	*Im Congee oder Tee (Hatomugi): das Korn des stehenden Wassers.*
Maisgriffel	Neutral	Süß	Klassisches Diuretikum, das Wasser absteigen lässt	*Als Aufguss: Maisseiden-Tisane, süß und drainierend.*
Karpfen	Neutral	Süß	Drainiert Wasser, tonisiert die Mitte	*In Suppe oder geschmort: der Fechtigkeitsfisch.*
Grüne Bohne	Kalt	Süß	Drainiert Feuchtigkeit	*Auf französische Art oder in Öl: das Gemüse, das Wasser absteigen lässt.*
Sellerie	Kühl	Süß, Bitter	Drainiert und klärt	*Als Morgensaft oder geschmort: das Gemüse, das freigibt.*
Daikon : Chinesischer Rettich	Warm	Scharf, Süß	Lässt absteigen, drainiert	*Gerieben oder geschmort: das Gemüse der verstopften Mitte.*
Mandarine (Schale)	Warm	Bitter, Scharf	Chen Pi wandelt Feuchtigkeit um	*Eine getrocknete Zeste in Suppe: der Feuchtigkeits-Klassiker.*
Bockshornklee	Warm	Süß, Bitter	Verjagt Kälte-Feuchtigkeit	*Als gemahlene Samen in milden Currys: der Wärmer, der umwandelt.*
Sternanis	Warm	Süß, Scharf	Wärmt und wandelt Feuchtigkeit um	*Ein Stern im Brühe: das drainierende Parfüm.*

EINSCHRÄNKEN	NATUR	GRUND
Süße kalte Milchprodukte	Variabel	Der große Feuchtigkeitsgenerator: eiskalte Milchprodukte und Milchdesserts in Phase 4 auszusetzen.
Zucker und Gebäck	Variabel	Zucker nährt Schleim, und die Waage gibt es in zwei Tagen zu.
Frittiertes und klebrige fette Lebensmittel	Variabel	Geronnenes Fett behindert die Umwandlung und belastet die Milz.
Salz	Warm	Natriumretention verdoppelt die MTC-Wassereinlagerung: die Salzmühle verstecken.

GOLDENE REGEL

Drainieren während des Wärmens: Wasser über den Urin absteigen lassen und die Mitte wärmen, niemals Feuchtigkeit hinzufügen.

MODERNE ERNÄHRUNG

Salzreduktion ist die am besten dokumentierte Empfehlung bei ödematösem PMS; das Kalium des Gemüses begleitet den Wasseraustritt; Schnellzucker stimulieren Insulin, das Natrium zurückhält, die Insulin-Schleife fügt sich zur Milz-Feuchtigkeit.

QUERGEHENDE RATSCHLÄGE

Gültig für jedes Muster

Welches Bild auch immer, die Lutealphase, die zehn bis vierzehn Tage vor der Periode, ist das Aktionsfenster: Was sich dann abspielt, wiederholt sich jeden Zyklus. Die folgende Basis gilt für alle Terrains.

- Die Strategie des Bildes ab T15 stärken: Das Aktionsfenster ist die Lutealphase, nicht die Periode
- Zehn Tage lang Salz, Koffein und raffinierten Zucker reduzieren: die gemeinsame Basis aller Bilder
- Safran: das einzige Gewürz mit direktem klinischem PMS-Test (30 mg/Tag, BJOG 2008), fünfzehn Narben in Aufguss oder Küche
- Tägliches Nahrungskalzium (800 bis 1000 mg): Klinische Studien nutzten 1000 bis 1200 mg Supplemente; der Teller bleibt die Basis: fermentierte Produkte, Sardinen, Mandeln, grünes Gemüse
- Magnesium vom Teller: Nüsse, grünes Gemüse, Hafer; Studien zur prämenstruellen Spannung gehen über die Küche
- Einen Zykluskalender führen (Stimmung, Energie, Schmerzen, Zeichen): Das Bild liest sich über zwei Zyklen, nicht über einen Tag
- Gemischtes PMS ist die Regel: Bilder kombinieren, das Dominante priorisieren und jeden Monat anpassen
- Starke festsitzende Schmerzen, hämorrhagische Periode oder deutlicher Leidensdruck: ärztlicher Rat; dieses Blatt ersetzt keine Diagnose

IN DER KÜCHE

Passende Rezepte

Täglich, die Grundlagen

Traditioneller schottischer Brei — Schottland

Warmer Hafer zum Frühstück: die Milz-Yang-Basis der Lutealphase, je nach Bild mit Sesam, Jujuben oder Zimt zu variieren.

Makrele in Weißwein — Frankreich

Der Omega-3-Fettfisch mit Säure, die zirkuliert: dem gegrillten Lachs in Phase 4 vorzuziehen.

Safran-Geschmorte Fenchelknolle — Frankreich

Fenchel, der zirkuliert, und Safran, der Blut nährt: das Gericht des Leber-Bildes par excellence.

Salade Niçoise — Frankreich

Sardelle + Ei + Gemüse: das vollständige Mittagessen, das nährt ohne zu beschweren, blanchiertes Gemüse bei kalter Milz.

Moules Marinières — Belgien/Frankreich

Der warme Yin-Essenz-Topf: Eisen, Zink und Nieren-Yin in einem Gericht; die Blut- und Yin-Bilder finden hier ihren Platz.

Sardinen à la Plancha, Tomaten-Basilikum-Salat — Portugal/Spanien

Omega-3 + zirkulierendes Basilikum + frische Tomate: das Sommer-Trio gegen PMS, leicht und warm.

Griechischer Mangold (Spanakopita ohne Teig) — Griechenland

Spinat + Ei + Feta: das Eisen und Protein des Blut-Bildes, in leichter Version.

Wachtel gefüllt mit Walnüssen und Spinat — Iran/Naher Osten

Wachtel + Walnuss + Spinat + Zimt: die festliche Version des Nieren-Yang-Bildes, heiß und dicht.

Welt, nach Bild

Hiobstränen-Congee mit Huhn und Ingwer — China

Der drainierende Congee der Tradition: Yi Yi Ren führt Wasser ab, Ingwer wärmt, das Signaturgericht des Feuchtigkeits-Bildes.

Wakame-Goma-ae-Salat — Japan

Alge + Sesam + Essig: Jod und Nieren-Yin, mit der Säure, die Blut führt.

Kumquat-Feta-Salat mit Minze — Griechenland

Kumquat + Minze: die zwei Leber-Zirkulatoren vereint, das leichte Mittagessen des Qi-Bildes.

Miso-Suppe mit Wakame und Tofu — Japan

Das Milz-Ferment mit der Yin-Alge: die Morgensuppe, die hält ohne zu beschweren.

Jujuben-Tee (Daechu-cha) — China/Korea

Jujuben + Ingwer: der Zentrums-Aufguss, der Milz und Blut tonisiert, der Abend der Phase 4.

Myeolchi Bokkeum — Südkorea

Karamelisierte Sardellen mit Sesam: Kalzium, Omega-3 und Milz in einer Beilage.

Huhn-, Schwarzknoblauch- und Safran-Stern-Tajine — Marokko

Tonisierendes Huhn getragen von Safran und Schwarzknoblauch: das Schmorgericht der Stase- und Leber-Bilder.

Spargel-Zitronen-Orzotto — Italien

Drainierende Gerste in sanfter Version: Feuchtigkeit steigt ab, Zitrone zirkuliert.

PRAXIS

Koch- & Hygienetipps

1. Die Lutealphase beginnt um T15: Dort ändert sich die Küche, nicht bei der Periode. Das Fenster zu antizipieren ist besser als die Periode zu reparieren: etwa fünfzehn Tage im Monat auf Brei, Suppe und Schmorgerichte umstellen.
2. Safran in der Praxis: fünfzehn Narben fünfzehn Minuten in warmem Wasser oder Milch ziehen lassen, abends, niemals heftig erhitzen. Es ist das einzige Gewürz mit direktem klinischem PMS-Test (30 mg/Tag).
3. Die arbeitenden Zesten: Eine unbehandelte Zitrusschale in Suppe oder Aufguss reproduziert das Chen-Pi der Küche, sie lässt Qi ohne Anstrengung zirkulieren.
4. Samen selbst rösten: Schwarzer Sesam und Samen eine Minute trocken vor dem Gebrauch rösten; ranziges Öl verliert die Yin-Wirkung.
5. Der Phase-4-Abendaufguss: Rose-Jasmin-Jujube (der universelle Aufguss der Akademie) für das Gemischte, Kamille oder Eisenkraut beim Feuer, Orangenblüte bei sanften Spannungen.
6. Die Salzmühle verstecken: Salz durch zirkulierende Aromaten ersetzen (Fenchel, Koriander, Zeste, milder Essig); man verliert den Reflex ohne den Geschmack zu verlieren.
7. Sanfte Garung in Phase 4: Dampf, Schmoren, Schmortopf und Brühe statt Grill und Frittade; Wasser arbeitet für das Bild, trockenes Feuer dagegen.

IM LAUFE DES JAHRES

Saisonale Ratschläge

Frühling

Die Leber wacht mit dem Frühling auf und das Leber-PMS verschlechtert sich: den Teller grüner machen, hinausgehen, atmen. Phase-4-Frühling verlangt mehr Zirkulatoren: Minze, Zitrusfrüchte, Blätter.

Sommer

Hitze verwandelt Stagnation schnell in Feuer: hydrieren, die Grilladen temperieren und Minze und Eisenkraut im Programm halten. Die Feuer- und Yin-Bilder sind am verwundbarsten.

Herbst

Das Licht sinkt und die Stimmung mit: Sesam, Austern und Brühen bauen das Terrain vor dem Winter wieder auf. November ist der richtige Zeitpunkt, die Strategie zu installieren.

Winter

Yin wird im Winter gespeichert: Die Milz-Nieren-Bilder finden dort ihre Saison, heiß geschmort, Samen, Wurzeln, Brühen. Der Winter-T15 geht durch die Suppe.

NOTIZEN FÜR DEN THERAPEUTEN

- Dieses Dokument ist eine diätetische Gedächtnisstütze für Gesundheitsfachkräfte. Es begleitet die Ernährungsberatung bei PMS; es ersetzt weder die klinische Beurteilung noch den ärztlichen Rat.
- PMS vs. prämenstruelle dysphorische Störung (PMDD): starke emotionale Not, funktionelle Beeinträchtigung oder dunkle Gedanken in der Lutealphase erfordern ärztlichen Rat; dieses Blatt begleitet das häufige PMS.
- Der Mönchspfeffer (agnus-castus) hat seine günstige Meta-Analyse (2019), ist aber eine Heilpflanze, kein Lebensmittel: Er fällt unter die Phytotherapie und den Arzt, nicht in die Küche.
- PMS ist das Thermometer des Terrains: Seine Reduktion über zwei bis drei Zyklen validiert die Strategie. PMS, das sich widersetzt, lädt ein, das Bild zu überprüfen oder einen Faktor außerhalb des Tellers zu suchen.
- Alte Texte benennen nicht das 'PMS', beschreiben aber die Zeichen der Menstruation (经行): Reizbarkeit, Brustdehnung, Lenden, geschwollener Bauch, und führen sie auf Leber, Milz und Nieren zurück. Der diätetische Korpus verschreibt Rose, Zitrusfrüchte und Zirkulation für die Leber; heiße Suppe und süße Samen für die Milz.
- Das häufigste Bild in der Praxis ist das gemischte Leber-Milz: Stagnation in der ersten Zyklushälfte regulieren (T15-T20), danach tonisieren (T21 bis zur Periode); die Strategie folgt dem Rhythmus des Zyklus.

Um tiefer zu gehen: die Kurse „Integratives prämenstruelles Syndrom: die MTC-Bilder“, „Physiologie des Menstruationszyklus in vier Phasen“, und „Ernährungsrezepte nach gynäkologischem Syndrom“ der Yin Shi Academy (formation.yinshi.app).

Yin-Shi-Protokollfiche · Prämenstruelles Syndrom · Ausgabe vom 19. November 2026

Fachliches Dokument zum Aushändigen oder Anpassen in der Beratung.