



Heilkräuter bei Wechseljahresbeschwerden aus Sicht der Chinesischen Medizin und der Schulmedizin

Diplomarbeit

Abschlussarbeit der Ausbildung in Klassischer Akupunktur und
Traditioneller Chinesischer Medizin
am Ausbildungszentrum Nord, Kiel

von
Maren Carstensen, Wedel

betreut von
Christiane Brand

Danke!

Udo, Christiane und allen Dozentinnen und Dozenten am ABZ Nord.
Ihr habt meinen Horizont erweitert und mein Leben bereichert!

Meiner Familie: Cornelius, Meena, Meret, Thoralf und Tim für Kater hüten, Kuchen backen, Computerhilfe aller Art und Frühstück in Dänemark!

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
1.1. Warum Heilkräuter?.....	3
1.2. Warum Wechseljahre?.....	6
2. Die Wechseljahre aus schulmedizinischer Sicht.....	7
2.1. Was sind die „Wechseljahre“?.....	7
2.2. Die hormonellen Vorgänge.....	8
2.2.1. Östrogene (Östradiol, Östron, Östriol).....	8
2.2.2. Progesteron.....	8
2.2.3. FSH (follikelstimulierendes Hormon), LH (luteinisierendes Hormon).....	8
2.2.4. Testosteron.....	8
2.2.5. Hormonschwankungen.....	8
3. Die Wechseljahre aus Sicht der Chinesischen Medizin.....	9
3.1. Die energetischen Aspekte.....	10
3.1.1. YinYang.....	10
3.1.2. Qi, Blut und Säfte.....	10
3.1.3. Essenz (Jing im Chinesischen).....	11
3.1.4. Shen.....	12
3.1.5. Gebärmutter, Ren Mai, Chong Mai, Bao Mai.....	12
4. Die Beschwerden der Wechseljahre und deren Interpretation (Chinesische Medizin / Schulmedizin).....	13
4.1. Nieren-Yin-Mangel.....	14
4.2. Nieren-Yang-Mangel.....	14
4.3. Leber-Qi-Stagnation und dadurch bedingte Milz-Qi-Schwäche.....	15
4.4. Leber-Blut-Stase.....	15
4.5. Daraus folgende Behandlungsprinzipien.....	15
5. Die Heilpflanzen.....	16
5.1. Inhaltsstoffe.....	17
5.1.1. Ätherische Öle.....	17
5.1.2. Flavonoide.....	17
5.1.3. Alkaloide.....	18
5.1.4. Saponine.....	18
5.1.5. Lignane.....	18
5.1.6. Glykoside.....	18
5.1.7. Gerbstoffe.....	18
5.2. Europäische / Westliche Heilpflanzen.....	19
5.2.1. Baldrianwurzel.....	19
5.2.2. Brennnesselblätter / -wurzel.....	19
5.2.3. Frauenmantelkraut.....	20
5.2.4. Hafer.....	20
5.2.5. Herzgespannkräut mit Blüten.....	21
5.2.6. Hopfenzapfen.....	21
5.2.7. Johanniskraut.....	21
5.2.8. Lavendelblüten.....	22
5.2.9. Melissenblätter.....	22
5.2.10. Mönchspfefferfrüchte.....	23
5.2.11. Passionsblumenkraut.....	23
5.2.12. Salbeiblätter.....	23
5.2.13. Traubensilberkerzenwurzel.....	24
5.3. Chinesische Heilpflanzen.....	25
5.3.1. Chinesische Angelikawurzel.....	25
5.3.2. Ginsengwurzel.....	25
5.3.3. Ingwerwurzel.....	26
5.3.4. Orangenschale, getrocknet.....	26
5.3.5. Paeoniawurzel.....	27
5.3.6. Pfefferminzblätter.....	27
5.3.7. Rehmanniawurzel.....	27
5.3.8. Rote Datteln.....	28
5.3.9. Zimtrinde.....	28
6. Zusammenfassung und Diskussion.....	29
7. Literaturliste.....	31

1. Einleitung

1.1. Warum Heilkräuter?

„*Alectorolophus minor*“ höre ich meine Mutter, Apothekerin, in Rätseln sprechen. Der „Kleine Klappertopf“ wuchs neben dem Wanderweg. So ein lustiger Name, und eine meiner ersten Erinnerungen, dass Pflanzen mehr sein könnten als undefinierbares Grün am Wegesrand. Was so einen klangvollen Namen hat, muss ein ganz eigener Charakter sein. Aber natürlich ist nicht alles aus dem Pflanzenreich ungefährlich, im Gegenteil:

Auch einige der stärksten Gifte verbergen sich hinter freundlichem Grün oder anderen schönen Farben: Goldregen, Tollkirsche, Fliegenpilz, Maiglöckchen, die sind hübsch, aber gefährlich, das wurde mir schon sehr früh beigebracht. Genauso das berühmte Paracelsus-Zitat von der „Dosis, die das Gift macht“.

Später, im Pharmaziestudium, eröffnete der Blick durchs Mikroskop noch einmal völlig neue Welten: „Katzenaugen“ blickten mich an beim *Lignum Sassafras* (noch so ein klangvoller, unvergesslicher Name) und ich durfte alles, was im Mikroskop zu sehen war als Bleistiftzeichnung zu Papier bringen. Für mich war das eine geniale Kombination von Naturwissenschaft und Kunst.

Und auch im Studium wieder die Erkenntnis: Im Pflanzenreich finden sich stärkste Wirkstoffe oder sogar Gifte. Phytotherapie (Definition der Gesellschaft für Phytotherapie: „*Behandlung, Heilung, Linderung und Vorbeugung von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen durch Arzneipflanzen*“) ist also weder harmlos noch wirkungslos. Die Risiken und Nebenwirkungen von Phytotherapie möchte ich hier nicht weiter vertiefen, gehe aber später bei einzelnen Pflanzen auf dieses Thema ein.

Die Pharmazie legt den Fokus bei der Auswahl von Heilpflanzen auf deren chemisch definierte Inhaltsstoffe und deren bekannte pharmakologische Wirkung: Z.B. Salicylsäure, Hauptinhaltsstoff der Weidenrinde, stillt Schmerzen, weil sie in die körpereigene Prostaglandinsynthese eingreift. Oft wird auch gar nicht mehr die komplette Pflanze verwendet, sondern ein oder mehrere Inhaltsstoffe werden isoliert und zu einem Fertigpräparat verarbeitet, das dann den Vorteil der immer gleichen Zusammensetzung (Standardisierung) aufweist. Die Patientin hat es dann mit Tabletten, Kapseln, Tinkturen oder anderen Arzneiformen zu tun, die von der ursprünglichen Pflanze nichts mehr erahnen lassen. Dies wird als **rationale Phytotherapie** bezeichnet und ist „*Bestandteil der Schulmedizin und basiert auf naturwissenschaftlichen Grundlagen, auf einem*

kausalen oder symptomatischen Therapieprinzip“ (SUSAN ZEUN, Phytotherapie in der Frauenheilkunde, Thieme 2021, S.14).

Die **traditionelle Phytotherapie** beruht auf Erkenntnissen der Erfahrungsheilkunde. Ein Einsatz der Pflanzen ist auf Grund der Kenntnis der Inhaltsstoffe und ihrer pharmakologischen Wirkung plausibel, aber es mangelt an Studiendaten, da geringes kommerzielles Interesse besteht. *„Eine Pflanze kann nicht patentiert werden“ (SUSAN ZEUN, Phytotherapie in der Frauenheilkunde, Thieme 2021, S.14).*

Hierzu gibt es noch ein anderes Zitat zur Einordnung: *„Es gehört entscheidend zur Phytotherapie, dass die arzneilich verwendete Pflanze oder Teile von ihr als jeweils stoffliche Ganzheit gebraucht werden. Aus Pflanzen isolierte, chemisch definierte Inhaltsstoffe beschreiben den Grenzbereich der Definition, was Phytotherapie ist“ (R. F. WEISS, V. FINTELMANN, Lehrbuch der Phytotherapie, 8. Auflage, Hippokrates Verlag Stuttgart, S. 3).*

Geschichtlich gibt es eine Entwicklung von der Verwendung der ganzen Pflanze, Verwendung von Pflanzenteilen (Wurzel, Blüten, Blätter etc.), über Extraktion spezieller Stoffgemische bis hin zur Verwendung des isolierten Einzelstoffes mit nachgewiesener pharmakologischer Wirkung. *„Der Hinweis auf diese Gesetzmäßigkeit soll bewusst machen, dass jegliche Ideologie, man heile richtiger oder besser mit ganzheitlichen Modellen ebenso einseitig und damit falsch ist, wie die zur Zeit dominierende Anschauung, dass ausschließlich mit chemisch definierten Einzelstoffen therapeutisch gesicherte Ergebnisse erzielt werden könnten. Die Krankheitssituation selbst bestimmt, welche der hier charakterisierten unterschiedlichen Möglichkeiten am geeignetsten ist, Heilung zu bewirken“ (R. F. WEISS, V. FINTELMANN, Lehrbuch der Phytotherapie, 8. Auflage, Hippokrates Verlag Stuttgart, S. 4).*

Ein Plädoyer für Vielfalt in der Auswahl der Therapie, das meiner grundsätzlichen Haltung, verschiedene Sichtweisen zu berücksichtigen, sehr entspricht. Dazu noch ein Zitat:

„Von dem Heidelberger Physiologen Schäfer stammt folgende Aussage: „Intuition und Wissenschaft sind keine Gegensätze. Ein Teil der ärztlichen Diagnostik und Therapie, der Einfühlungsvermögen benutzt und Anteilnahme (Sympathie mit dem Kranken) voraussetzt, ist intuitiv. Unsere gegenwärtige Medizin ist intuitionsfeindlich. Sie ist das zum Schaden aller....“ “ (R. F. WEISS, V. FINTELMANN, Lehrbuch der Phytotherapie, 8. Auflage, Hippokrates Verlag Stuttgart, S.8).

Auch hier werden vermeintliche Gegensätze zusammen gedacht. Und von der Vereinbarkeit von Gegensätzen ist es nur ein kleiner Gedankensprung zum YinYang der Chinesischen Medizin und Philosophie, die ich erst sehr viel später kennengelernt habe.

Zum Begriff YinYang: Diese Schreibweise folgt dem chinesischen Sprachgebrauch, in dem die Begriffe direkt aneinandergereiht werden und betont so die „*Durchdringung und gegenseitige Abhängigkeit*“ (JULIAN BAGGINI, „Wie die Welt denkt“, C. H. Beck, S. 289).

Hier gibt es nichts Absolutes, statt dessen Yin im Yang, Yang im Yin, steten Wandel, Betrachtung der Dinge in Relation zueinander, im Makro- wie im Mikrokosmos.

Im chinesischen Denken gibt es auch keine Trennung von Körper und Psyche, Organe und Emotionen beeinflussen sich wechselseitig.

Die Therapie mit Pflanzen gibt es weltweit seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Und auch heute können wir, wenn wir Phytotherapie anwenden möchten, aus einem vielfältigen Angebot wählen:

- Mischungen verschiedener Pflanzen als Tee, Tinktur oder Tabletten
- Einzelteile von Pflanzen wie Wurzeln, Blätter, Blüten etc.
- Extrakte (alkoholisch, wässrig, getrocknet...)
- Chemisch isolierte Pflanzeninhaltsstoffe in verschiedenen Arzneiformen
- Kräuterauflagen oder -wickel
- Einreibungen, Badezusätze

und viele weitere...

In dieser Arbeit möchte ich gerne einige ausgewählte Heilpflanzen, die bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden können, vorstellen: Ihre Indikationen, Inhaltsstoffe und ihre Qualitäten aus Sicht der Schulmedizin und der Chinesischen Medizin.

Ich möchte sie vergleichen und zeigen, dass man auch europäische Heilpflanzen nach Kriterien der Chinesischen Medizin einsetzen kann. Auch die Anwendung der europäischen Heilpflanzen beruht auf jahrtausendealter Erfahrung. Die Begrenzung der Auswahl nach pharmakologischen Gesichtspunkten (und damit nach Inhaltsstoffen) gibt es erst, seit man die wirksamen Komponenten bestimmen und isolieren kann. Sie ist als alleiniges Kriterium möglicherweise unzureichend. Auch sind das Wirkstoffgemisch in der kompletten Pflanze und ein isolierter Inhaltsstoff zwei verschiedene Mittel.

1.2. Warum Wechseljahre?

Ein Artikel bei Tagesschau online (SABINE TENTA, 19.3.2025) fasst die wichtigsten Punkte zusammen: Die Hälfte der Menschheit ist betroffen, in Deutschland circa 9 Millionen Frauen, und obwohl wir das Jahr 2025 schreiben, sind die Wechseljahre oft ein Tabu.

Es sorgt weltweit für Schlagzeilen, wenn prominente Frauen mit diesem Thema an die Öffentlichkeit gehen, wie zum Beispiel die Schauspielerin und Unternehmerin Gwyneth Paltrow, die in einem Podcast mit wechselnden Expertinnen über die Menopause aufklärt.

Auch in Deutschland wird die Enttabuisierung vorangetrieben. Die Initiative „Let’s change the picture“ der Schauspielerin Gesine Cukrowski und der Journalistin Silke Burmester ist nur ein Beispiel für viele Kampagnen, die für eine Veränderung des Bildes der Wechseljahre in der Öffentlichkeit sorgen. Denn es geht nicht nur um körperliche oder psychische Beschwerden einzelner Frauen, sondern auch um die Wahrnehmung älterer Frauen in der Gesellschaft. Dazu kommen gravierende ökonomische und soziale Folgen, die durch die gesundheitlichen Probleme entstehen. Die Studie „Menosupport“ (Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin, 2024) zeigt den volkswirtschaftlichen Schaden, der entsteht, wenn Unterstützung in Unternehmen ausbleibt: Jede fünfte Frau über 55 geht früher in den Ruhestand, ein Viertel reduziert die Arbeitszeit, weitere Frauen wechseln die Stelle oder nehmen eine Auszeit. Die Initiative „Wir sind 9 Millionen“ fordert, das Thema Wechseljahre im Koalitionsvertrag der nächsten deutschen Bundesregierung zu verankern. Vorbild ist unter anderem Österreich. Dort werden die Themen „Menstruationsgesundheit, Endometriose und Wechseljahre“ in den „Aktionsplan Frauengesundheit“ aufgenommen. Ein folgerichtiger Schritt, angesichts der Tatsache, dass in den G7-Staaten Frauen in den Wechseljahren durchschnittlich elf Prozent der arbeitenden Bevölkerung ausmachen, mit steigender Tendenz. Der Tabubruch ist nicht das einzige Ziel, es geht auch um Wissensvermittlung, denn mit den Wechseljahren können eine Fülle von Beschwerden auftreten, die viele Frauen gar nicht damit in Verbindung bringen. Auf die einzelnen Symptome möchte ich später noch genauer eingehen. Auch die Ausbildung medizinischer Fachkräfte ist verbesserungsbedürftig: *„Gendermedizin, also speziell auf Frauen und Männer zugeschnittene Medizin, kommt im Medizinstudium schlicht nicht vor“*, sagt die Gynäkologin und Podcasterin Mandy Mangler. Auch, dass in der Fachärztinnen-Ausbildung zur Gynäkologie die Menopause nur ein Thema unter vielen sei, wird von ihr kritisiert.

Angesichts dieser Defizite kann es gar nicht genug Beiträge geben, die sich mit diesem wichtigen Thema befassen und die dabei helfen, die Wechseljahre anders zu betrachten, nicht als negativ und defizitär, sondern als konstruktive Wandlung auf dem Weg in eine neue Lebensphase.

2. Die Wechseljahre aus schulmedizinischer Sicht

2.1. Was sind die „Wechseljahre“?

Unter „Wechseljahre“ oder dem „Klimakterium“ verstehen wir den Zeitraum vor und nach der letzten Regelblutung. Diese wird als Menopause bezeichnet und findet durchschnittlich mit 52 Jahren statt. Erst wenn die Menstruation 12 Monate lang ausgeblieben ist, kann man tatsächlich davon ausgehen, dass keine weitere Blutung eintreten wird. Die zwei Jahre vor und die zwei Jahre nach der Menopause werden als „Perimenopause“ bezeichnet. Die Wechseljahre beginnen durch hormonelle Veränderungen, die sich nach dem 40. Lebensjahr bemerkbar machen können. Wenn dann ungewohnte Unregelmäßigkeiten bei der monatlichen Blutung auftreten, kommt bei vielen Frauen erstmals die Idee auf, sie könnten in die Wechseljahre kommen. Diese Jahre vor der Menopause werden „Prämenopause“ genannt. Liegt die letzte Menstruation zwei Jahre zurück, beginnt die „Postmenopause“. Sprechen wir also von den Wechseljahren, betrachten wir einen Zeitraum von ungefähr zwanzig Jahren. Durchschnittlich fünf Jahre davon leiden Frauen unter Wechseljahresbeschwerden. Diese verschwinden, wenn sich ein neues Gleichgewicht der Hormone eingestellt hat. Dann erst beginnt das Alter oder „Senium“.

Alle genannten Zeiträume sind Durchschnittswerte und sagen nichts über den individuellen Verlauf aus. Treten Symptome vor dem 40. Lebensjahr auf, sprechen wir von „Vorzeitigen Wechseljahren“. Möglich ist auch ein „Künstlicher Eintritt in die Menopause“, z.B. nach einer Entfernung der Eierstöcke oder einer Bestrahlung des kleinen Beckens.

Normalerweise treten wir um das 45. Lebensjahr auf natürliche Weise in die Wechseljahre ein. Im Idealfall erleben wir einen langsamen Wechsel, dem wir uns fast unbemerkt seelisch und körperlich anpassen können, so dass kaum Beschwerden auftreten.

2.2. Die hormonellen Vorgänge

2.2.1. Östrogene (Östradiol, Östron, Östriol)

Sie sorgen in der Pubertät für die Ausbildung der Brüste und der weiblichen Körperform, fördern im Zyklus den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und stabilisieren die Knochen und das Herz. Sie haben außerdem einen großen Einfluss auf unsere Sexualität und unser seelisches Gleichgewicht. Isoliert können sie krebserregend auf Brust und Gebärmutter wirken.

2.2.2. Progesteron

Progesteron wird in der 2. Zyklushälfte vom Gelbkörper produziert und deswegen auch Gelbkörperhormon genannt. Es kann die kanzerogene Wirkung der Östrogene aufheben. Eine Schwangerschaft und die anschließende Milchproduktion wird durch das Progesteron erst ermöglicht.

2.2.3. FSH (follikelstimulierendes Hormon), LH (luteinisierendes Hormon)

Diese beiden Hormone werden in der Hypophyse produziert. FSH stimuliert das Wachstum des Follikels und damit die Östrogenproduktion. LH löst den Eisprung aus und steuert die Umwandlung des Follikels zum Gelbkörper und damit zum Progesteronproduzenten.

2.2.4. Testosteron

Testosteron ist das wichtigste männliche Hormon. Während der Wechseljahre kann es bei manchen Frauen absinken, aber auch ansteigen. Frauen produzieren es in geringen Mengen in den Eierstöcken und in der Nebennierenrinde. Es unterstützt die Libido und ein Mangel kann daher zu sexueller Unlust führen. Stress ist eine häufige Ursache für den Mangel, da dann vermehrt Cortisol aus der gemeinsamen Vorstufe gebildet wird, zu Ungunsten des Testosterons. Zuviel Testosteron führt bei Frauen z.B. zu Bartwuchs oder vermehrter Körperbehaarung.

2.2.5. Hormonschwankungen

Die ersten Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus beginnen schon in einem Alter von etwa Mitte 30. Gelegentlich fällt der Eisprung aus. Zwischen 40 und 45 Jahren geschieht

das immer öfter, als Folge unterbleibt die Umwandlung zum Gelbkörper und damit nimmt die Progesteronbildung ab. In dieser Phase haben wir einen relativen Östrogenüberschuss.

Die beiden Hormone sind ins Ungleichgewicht geraten und sorgen so z.B. für vermehrte Wassereinlagerungen, Regelanomalien oder psychische Verstimmungen. Im hormonellen Regelkreis reagiert die Hypophyse mit gesteigerter Ausschüttung von FSH, was wiederum zu nochmals erhöhter Östrogenproduktion führt. Dieses Ungleichgewicht zeigt sich mehr oder weniger auffällig. Es ist der Beginn der Wechseljahre.

Im Verlauf sinken auch die Östrogenwerte ab, denn die Eierstöcke reagieren nicht mehr auf die verstärkte FSH-Ausschüttung der Hypophyse. Das Gewebe der Eierstöcke wird umgebaut für die zukünftige Hormonproduktion. In der Perimenopause erreicht der Östrogenwert einen Tiefpunkt. Wenn Frauen Beschwerden haben, sind sie dann oft am ausgeprägtesten. Nach der Menopause wird nicht nur weniger, sondern auch ein anderes Östrogen hauptsächlich gebildet, nämlich Östron statt Östradiol. Erst wenn ein neues hormonelles Gleichgewicht entstanden ist, verschwinden die Beschwerden.

3. Die Wechseljahre aus Sicht der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin trennt nicht zwischen Körper und Psyche. Sie hat einen ganzheitlichen Blick auf die Energieflüsse im Körper und deren Störungen. Zudem beruht sie auf einer langen, ununterbrochenen Tradition und Erfahrung. Der schulmedizinische, wissenschaftliche Blick ist erst etwa hundert Jahre alt. Er eröffnet wichtige Details und Erkenntnisse, aber er sollte ergänzt und erweitert werden. Die meisten Frauen spüren, dass die Wechseljahre mehr als eine Hormonersatztherapie erfordern. Die Chinesische Medizin betrachtet die Beschwerden der Wechseljahre als energetische Störungen, die wieder zu harmonisieren sind, u.a. durch Kräuter, Akupunktur, Ernährung und Körperübungen. Dieser Ansatz unterscheidet sich fundamental von der westlichen Idee, dem Körper den „fehlenden Stoff“ wieder zuzuführen, womit das „Problem“ gelöst ist.

Aus chinesischer Sicht bewirkt die Hormonersatztherapie einen regelmäßigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut zu einem Zeitpunkt, an dem der Körper diesen Vorgang natürlicherweise beendet. Die den Zyklus steuernden außerordentlichen Leitbahnen Ren Mai und Chong Mai drosseln ihre Funktion, in der Folge endet die Regelblutung. Durch die Gabe von Hormonen muss deren Aktivität länger als normal aufrechterhalten werden. Das

führt zu einer Belastung von Niere, Leber und Milz über ein altersgerechtes Maß hinaus. Die Folge ist eine zusätzliche Schwächung dieser Organe, deren Funktion bereits altersbedingt nachlässt.

Die chinesische Medizin sucht die Ursache der Disharmonie. Es handelt sich hier um eine rein energetische Betrachtung.

3.1. Die energetischen Aspekte

3.1.1. YinYang

Im ursprünglichen Wortsinn bedeutet Yin „die Schattenseite des Berges“ und Yang „die der Sonne zugewandte Seite des Berges“. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass es sich hier nicht ausschließlich um ein Gegensatzpaar handelt. Yin und Yang sind immer nur in Relation zu betrachten. Kein Bestandteil der Welt ist nur Yin oder Yang, sondern stetigem Wandel unterworfen, das eine ist im anderen enthalten. Zwar gibt es bestimmte Zuschreibungen, z.B. wird Yin dem weiblichen Prinzip zugeordnet, während Yang eher das männliche Prinzip repräsentiert, oder der Tag ist Yang, die Nacht Yin, Feuer entspricht Yang, Wasser Yin usw.

Trotzdem handelt es sich hier nicht um ewig gleichbleibende Polaritäten, sondern alle Abläufe entsprechen einem stetigen Wandel von Yin nach Yang und wieder zurück:

Der weibliche Zyklus, die Jahreszeiten, Tag und Nacht... Das eine ist ohne das andere undenkbar, die gleichen Dinge können zu verschiedenen Zeitpunkten Yin oder Yang sein.

Julian Baggini zitiert in seinem o.g. Buch ein Beispiel von Alfred Forke: *„Obwohl die linke Hand Yang und die rechte Yin ist, sind beide Hände Yang, wenn sie in die Höhe gehoben werden, und Yin, wenn sie nach unten gerichtet sind; außerdem sind beide Hände Yang, wenn sie heiß sind, und Yin, wenn sie kalt sind“*. Das veranschaulicht die Dynamik und die Abhängigkeit vom Kontext.

3.1.2. Qi, Blut und Säfte

Qi ist nicht materielle und nicht sichtbare Energie. Alle geistigen und körperlichen Prozesse sind Funktionen von Qi. Ohne Qi gibt es keine Denkprozesse, keine Muskelarbeit, keine Umwandlung von Nahrung, kurz, kein Leben.

Auch Blut ist ein Energieaspekt, allerdings mehr materieller Natur als Qi. Es ist im chinesischen Denken umfassender als die uns geläufige Blutflüssigkeit. Qi entspricht als sehr aktive Energie mehr dem Yang, Blut als nährend, mehr materielle Energie eher dem

Yin. Auch Qi und Blut bedingen sich gegenseitig: Das Blut nährt das Qi, das Qi bildet und bewegt das Blut. Ist das Qi geschwächt, leiden Blutbildung und der dynamische Blutfluss. Ist das Blut erschöpft oder zu wenig, leidet das Qi. Das Qi bestimmt unsere gesamte Lebensenergie. Gute Ernährung, ausreichender Schlaf und das richtige Maß an Bewegung und Ruhe unterstützen und stärken das Qi.

Das Blut ist unabdingbar für ein starkes Qi, es ernährt und befeuchtet sämtliche Organe und sonstige Körperstrukturen. Es ist aber auch eine Trägersubstanz für unsere Gefühle und unseren Geist. Dieser kann z.B. unter einer Herzblutschwäche leiden, wir werden vergesslich und können uns nicht mehr konzentrieren. Auch unsere mentale Stabilität ist also an eine ausreichende Blutmenge gebunden.

In seiner Übersetzung des „Nuke Baiwen-100 Fragen zur Frauenheilkunde“ erwähnt Udo Lorenzen als eine der wichtigsten Abhandlungen das „Fu Ren Da Quan Lang Fang“, übersetzt: „Vollständige Sammlung von wirksamen Rezepten für die verheiratete Frau“, von Chen Ziming (1190-1270). Schon hier wird die herausragende Bedeutung von Qi und Blut in der Frauenheilkunde betont. Zum Tonisieren und Nähren des Blutes empfiehlt Chen Ziming Chinesische Angelika (Dang Gui), Rehmanniawurzel (Di Huang) und Paeoniawurzel (Bai Shao), auf die ich später genauer eingehen möchte.

Die Säfte sind in der chinesischen Medizin Flüssigkeiten, die die Haut feucht halten, die Haare ernähren, die Gelenke schmieren und die Organe versorgen. Z.B. gehören Schweiß, Urin, Tränen und Speichel zu den Säften.

Herrscht ein Mangel an Blut und Säften, können Haut, Lippen, Augen und Schleimhäute austrocknen. Wasseransammlungen (Ödeme) können auch ein Zeichen für ein Ungleichgewicht im Säftehaushalt sein.

3.1.3. Essenz (Jing im Chinesischen)

Essenz oder die Ahnenenergie wird uns von den Vorfahren übertragen und im Moment der Zeugung mitgegeben. Die Niere ist der Speicherort für diese Energie. Sie bedingt die Konstitution, mit der wir auf die Welt kommen. Sie vereinigt YinYang in sich und ist die Wurzel aller unserer Energien und steuert alle körperlichen Prozesse von der Geburt bis zum Tod. Der Teil der Essenz, der uns bei der Geburt mitgegeben wird, ist unveränderlich, kann aber durch gute Ernährung und ausreichend Schlaf ergänzt werden.

Im Umkehrschluss vermindern wir durch Schlafmangel, Stress, ungesunde Ernährung und körperliche Überbeanspruchung unsere Essenz und beschleunigen so den Alterungsprozess.

3.1.4. Shen

Shen wird meistens mit Geist oder Bewusstsein übersetzt. Er ist die Energie, die Essenz und Qi belebt. Im chinesischen Denken werden diese Energien als die „Drei Schätze“ bezeichnet. Der Shen beeinflusst unser Denken, das Lernen, unsere Kreativität und die Fähigkeit, Bindungen zu unseren Mitmenschen aufzubauen. Er kann uns transzendente Erfahrungen vermitteln, wie das Einssein mit dem Kosmos. Das Herzblut stellt im chinesischen Denken die Behausung für den Shen dar. Materie und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Glanz und Wachheit der Augen sprechen in der chinesischen Medizin für einen guten Zustand des Shen. Wenn Konzentrationsschwierigkeiten, Bewusstseinsstörungen und psychische Erkrankungen auftreten, ist der Shen beteiligt.

3.1.5. Gebärmutter, Ren Mai, Chong Mai, Bao Mai

Die Gebärmutter ist mit allen fünf inneren (Yin-) Organen (Niere, Leber, Milz, Lunge, Herz) vernetzt. Besonders wichtig ist ihre Position in der Mitte der Achse Nieren-Gebärmutter-Herz. Sie gehört zu den außerordentlichen (oder Wunder-) Organen und besitzt Yin- und Yang-Aspekte: Sie sammelt das alte Blut und scheidet es aus (Yang), gleichzeitig speichert sie Blut und Essenz und nährt den Embryo in der Schwangerschaft (Yin).

Ren Mai und Chong Mai gehören zu den „Außerordentlichen Leitbahnen“ (auch Wundergefäße genannt), die in erster Linie für den Transport von Essenz (aber auch Qi und Blut) dienen. Sie entspringen der Niere und stellen sozusagen die energetische Notfallreserve des Körpers dar. Der Ren Mai wird auch als „Meer der Yin-Leitbahnen“ bezeichnet. Er nährt Blut und Yin und regelt die Pubertät, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und später auch die Menopause. Der Chong Mai ist das „Meer des Blutes“ und hat daher großen Einfluss auf die Blutversorgung. Der Bao Mai ist die direkte Verbindung zwischen Uterus und Herz. Er erklärt die Wirkung von Emotionen, die zuerst das Herz beeinträchtigen, auf die Vorgänge des weiblichen Zyklus, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und auch auf die Wechseljahre.

Dazu noch ein Zitat aus Udo Lorenzens Kommentar zum „Nuke Baiwen“:

„Emotionalität schafft das Potential für viele Krankheiten und lässt den Behandler oft im Dunkeln tappen. Dass viele der Gefühlsregungen Folgen einer eingeschränkten und suppressiven Lebensweise der Frau in der Song-Zeit waren, wurde vielleicht erkannt, aber nie in Frage gestellt“ (Nuke Baiwen, S. 61).

Da weltweit immer noch patriarchale Systeme vorherrschen, ist die „suppressive Lebensweise“ von Frauen für viele immer noch aktuell und beeinflusst mit Sicherheit auch die Wechseljahressymptomatik. Im „Nuke Baiwen“ dominieren die Kräuterrezepturen, allerdings konzentrieren sich die Fragen in erster Linie auf Menstruation, Schwangerschaft und Geburt. Dennoch finden sich einige Symptome, die auch in den Wechseljahren auftreten können, weil ihnen dieselben Disharmonien zugrunde liegen, wie zum Beispiel Schreckhaftigkeit / emotionale Störungen (infolge Blutmangel), Schwindel (infolge Leberblut-Leere, Nieren Qi-Leere), Kreuzschmerzen „wie zerbrochen“ (infolge Nieren-Schwäche) oder Nachtschweiß / Hitzewallungen (infolge Verschluss des Ren Mai) (Nuke Baiwen, S. 132, 142, 272, 290).

4. Die Beschwerden der Wechseljahre und deren Interpretation (Chinesische Medizin / Schulmedizin)

Ganz allgemein ausgedrückt sind die Beschwerden der Wechseljahre in der schulmedizinischen Interpretation auf ein Hormonungleichgewicht zurückzuführen.

Die chinesische Medizin sieht eine energetische Disharmonie, deren Ursachen sie in drei Kategorien einteilt:

- Äußere Faktoren (Hitze, Wind, Feuchtigkeit, Kälte, Trockenheit)
- Innere Faktoren (Emotionen)
- Sonstige Faktoren (Konstitution, Lebensumstände, Ernährung, Traumata, Sexualität)

Die letzten beiden sind für den Verlauf der Wechseljahre wichtig: Wenn Emotionen sich über lange Zeit anstauen und keinen Ausdruck nach außen finden, können sie eine Krankheitsursache sein. Auch unser Umfeld, unsere Ernährung, unsere Gewohnheiten und unsere Sicht auf die Welt können die Symptome der Wechseljahre stark beeinflussen. Die schulmedizinischen und chinesischen Bezeichnungen für die Beschwerden der Wechseljahre lassen sich nicht eins zu eins gegenüberstellen, da einem Symptom, wie z.B. „Hitzewallungen“, mehrere mögliche energetische Störungen zugrunde liegen können.

Daher möchte ich die wichtigsten Disharmonien der Chinesischen Medizin beschreiben und direkt im Anschluss die schulmedizinischen Symptome, die aus der jeweiligen Disharmonie resultieren können.

4.1. Nieren-Yin-Mangel

Aus Sicht der Chinesischen Medizin sind die meisten menopausalen Symptome auf eine Abnahme der Nieren-Essenz (Jing) zurückzuführen. Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten bestimmen von Geburt an, wie viel Nieren-Essenz zum Zeitpunkt der Menopause noch vorhanden ist und beeinflussen somit auch den Grad der möglichen Beschwerden.

Stress, Hektik, Zeitmangel und damit einhergehende hastige, nährstoffarme Mahlzeiten sind die Hauptursachen für eine Schwächung des Nieren-Yin. Daraus resultiert in der Niere ein YinYang-Ungleichgewicht, welches auch Leber und Herz beeinträchtigt und einen Yin-Mangel auch in diesen beiden Organen begünstigt.

Der Nieren-Yin-Mangel führt zu Symptomen wie Schwindelgefühl, Tinnitus, Nachtschweiß, Hitzewallungen, Schmerzen im unteren Rücken, Hauttrockenheit, Juckreiz, Obstipation.

Ist das Herz zusätzlich betroffen, kann die Patientin unter Palpitationen, Schlafstörungen, Vergesslichkeit und psychischer Unruhe leiden.

Der zusätzliche Leber-Yin-Mangel bewirkt ein Übermaß an Leber-Yang, welches aufsteigt und zu Kopfschmerzen / Augenschmerzen und Reizbarkeit führen kann.

4.2 Nieren-Yang-Mangel

Der Nieren-Yang-Mangel begleitet oft den Nieren-Yin-Mangel. Das Nieren-Yang unterstützt die Milz in ihrer Funktion, Nahrung umzuwandeln und Blut zu bilden. Ist das Nieren-Yang geschwächt, entsteht ein Blutmangel, der sich u.a. auf das Herz negativ auswirken kann.

Daraus entstehen Symptome wie Hitzewallungen, aber kalte Hände und Füße, blasses Gesicht, Frösteln, Depression, Rückenschmerzen, Knöchelödeme. Der Herz-Blut-Mangel zeigt sich in Schlaf- und Konzentrationsstörungen. 4.3. Leber-Qi-Stagnation und dadurch bedingte Milz-Qi-Schwäche

Eine lange bestehende Leber-Qi-Stagnation entwickelt Hitze. Das hat gravierende Auswirkungen auf den Verlauf der Wechseljahre und kann zudem die Milz angreifen und deren Qi schwächen. Emotionale Probleme sind die wichtigste Ursache für die Stagnation

des Leber-Qi. Frustration, unterdrückter Zorn oder lang gehegter Groll behindern den freien Fluss des Qi und führen schließlich zur Stagnation mit vielfältigen klinischen Manifestationen: Schmerzhaftes Spannungsgefühl in Hypochondrium und Thorax, Schmerz unterhalb des Rippenbogens, Seufzen, Schluckauf, Depression, Reizbarkeit, rasche Stimmungswechsel, Übelkeit, Erbrechen, saurer Reflux, Aufstoßen, Kloßgefühl in der Kehle, Schluckschwierigkeiten.

Hier kann man sehr gut sehen, wie vielfältig sich (unterdrückte) Emotionen zu teilweise massiven körperlichen Beschwerden wandeln können. Außerdem ist gut erkennbar, wie die Störung eines Organs die benachbarten Systeme beeinflusst. Bei lange bestehender Leber-Qi-Stagnation kann es bis zu einer Stase des Leber-Blutes kommen.

4.4. Leber-Blut-Stase

Mögliche Symptome sind Hitzewallungen, psychische Unruhe, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Nasenbluten, Bluterbrechen und Bauchschmerzen.

4.5. Daraus folgende Behandlungsprinzipien

Ganz allgemein gesprochen ist das Behandlungsziel, das vorhandene energetische Ungleichgewicht wieder in eine Balance zu bringen. Dazu müssen Blut und Essenz gestärkt werden, das Nieren-Yin und / oder Nieren-Yang muss aufgebaut und das Leber-Qi entstaut werden.

Durch unseren Lebenswandel können wir sehr viel selbst tun, um unser Wohlbefinden zu verbessern:

- Ausreichender Schlaf, Ruhe und Reizentzug stärken und bewahren das Yin
- Kaffee, Alkohol und Zigaretten bringen noch mehr Hitze in den Körper
- Das Leber-Qi wird durch regelmäßige Bewegung entspannt
- Regelmäßige und ausgewogene Ernährung stärkt die Mitte (Milz und Magen)

Eine positive Sichtweise kann die Symptome mildern: Wir können uns auf den relativen Energiegewinn nach der Menopause freuen, denn die Energie, die lange Zeit in die Blutproduktion geflossen ist, wird jetzt frei für unsere geistige Entwicklung.

5. Die Heilpflanzen

Da es eine Fülle von Heilpflanzen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden gibt, möchte ich mich auf die aus meiner Sicht wichtigsten beschränken. Außerdem betrachte ich nur die einzelnen Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe bzw. Anwendungsgebiete, da in dieser Arbeit die Darstellung von Pflanzenkombinationen den Rahmen sprengen würde.

In der Chinesischen Medizin ist allerdings die Kombination die Regel, normalerweise sind 6-12 Pflanzen beteiligt.

Auch bei den Inhaltsstoffen werde ich mich auf einige ausgewählte konzentrieren. Die wichtigsten Gruppen stelle ich im Kapitel 5.1 vor, einige Einzelsubstanzen möchte ich bei der jeweiligen Pflanze näher beleuchten. Die Auswahlkriterien unterscheiden sich naturgemäß in der westlichen und Chinesischen Medizin:

Chinesische Auswahlkriterien sind Temperaturverhalten (eine Yang-Eigenschaft), energetische Wirkung (z.B. Qi-Tonikum, Yang absenkend etc.), Organbezug und Geschmack (eine Yin-Eigenschaft, stellt ebenfalls einen Organbezug her, z.B. gehört der süße Geschmack zur Milz). Zum Temperaturverhalten: Pflanzen können sich heiß, kalt, warm, kühl, aber auch leicht kalt (zwischen kalt und kühl) oder leicht warm (etwas kühler als warm) verhalten. Diese Einteilung ist, wie immer in der Chinesischen Medizin, relativ zu sehen. Es hängt auch von der Reaktion der Patientin ab, weshalb sich häufig variierende Angaben finden. Die Angabe „aromatisch“ steht zwischen Temperatur und Geschmack, aromatische Pflanzen haben aktivierende Wirkung, z.B. auf die Milz oder auch auf die Wahrnehmungsmöglichkeiten des Geistes und der Sinne.

Die Geschmacksrichtungen sind scharf, süß, bitter, sauer, salzig und neutral. Die Angabe „zusammenziehend“ (adstringierend) beschreibt den Geschmack und die Eigenschaft, den Verlust von Säften zu verhindern.

Die westliche Medizin orientiert sich eher an den Inhaltsstoffen und deren nachgewiesenen pharmakologischen Wirkungen, z.B. wirken Saponine Schleim lösend und können demzufolge bei Husten eingesetzt werden. Allerdings ist die Analyse von Pflanzeninhaltsstoffen erst seit dem frühen 19. Jahrhundert möglich. Heute können die Bestandteile sehr genau qualitativ und quantitativ erfasst werden. Dadurch ist eine genauere Beurteilung der Pflanzen hinsichtlich Wirksamkeit und Unbedenklichkeit möglich geworden. Ein Beispiel dafür, dass „traditionelle Anwendung“ nicht immer ungefährlich ist, stellt der Rauschpfeffer (*Piper methysticum*) dar: Dieser wurde in Polynesien

jahrhundertlang als Kava-Kava-Getränk bei Festen verwendet. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten eine anxiolytische Wirkung und in der Folge wurden Kava-Kava-Präparate zur Behandlung von leichten Depressionen und Schlafstörungen zugelassen. Allerdings kam es bei täglicher, Langzeiteinnahme zu hepatotoxischen Nebenwirkungen und 2002 wurden sämtliche Präparate aus dem Handel genommen (Susan Zeun, Phytotherapie in der Frauenheilkunde, Thieme 2021, S. 18). Wenn pflanzliche Präparate über einen längeren Zeitraum genommen werden, ist eine genaue Analyse der Inhaltsstoffe sicher wünschenswert.

In beiden Welten spielt nicht zuletzt Erfahrung und Intuition der Behandlerin eine entscheidende Rolle.

Ich möchte bei allen Pflanzen sowohl die Wirkungen aus Sicht der Chinesischen Medizin als auch die Anwendungen der Schulmedizin sowie der traditionellen westlichen Heilkunde betrachten.

In allen Punkten werde ich mich auf den Einsatz bei Wechseljahresbeschwerden konzentrieren. Selbstverständlich haben die Heilpflanzen auch noch viele andere Einsatzgebiete.

5.1. Inhaltsstoffe

5.1.1. Ätherische Öle

Ätherische Öle sind ein stark riechendes Stoffgemisch, das schwer in Wasser löslich ist. Sie sind bei Raumtemperatur flüchtig und haben vielfältige Wirkungen, z.B. schleimlösend, durchblutungsfördernd, antimikrobiell, bakterizid, antiviral und antimykotisch.

5.1.2. Flavonoide

Flavonoide (Isoflavonoide) aus Soja und Rotklee werden oft als „Phytoöstrogene“ deklariert, was chemisch nicht korrekt ist, da ihnen das Steroidgerüst fehlt. Aber sie sind Agonisten für Östrogen-Rezeptoren.

5.1.3. Alkaloide

Alkaloide sind chemisch sehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, deren Gemeinsamkeit darin besteht, dass sie Stickstoff enthalten, häufig basisch reagieren und sehr starke Wirkungen entfalten. Beispiele sind das Atropin der Tollkirsche, aber auch das Capsaicin im Cayenne-Pfeffer.

5.1.4. Saponine

Saponine wirken schleimlösend und Hustenreiz auslösend, weshalb sie oft als Hustenmittel eingesetzt werden. Interessant für die Frauenheilkunde ist das Steroidsaponin Diosgenin, welches in Yamswurzel und als Vorstufe in Bockshornkleesamen enthalten ist. Diosgenin ist ein wichtiger Rohstoff für die Progesteron-Herstellung, es hat selbst progesteron-ähnliche Wirkung, ist aber schlecht enteral resorbierbar.

5.1.5. Lignane

Lignane können ebenfalls östrogenartige Wirkungen haben, aber auch schlaffördernd wirken, wie z.B. im Baldrian. Außerdem haben sie eine kardioprotektive Wirkung.

5.1.6. Glykoside

Glykoside sind ganz allgemein gesprochen Verbindungen aus einem Zuckermolekül mit einem organischen Rest. Sie haben eine große Bandbreite an biologischen Funktionen und verhalten sich toxikologisch und pharmakologisch sehr unterschiedlich. Untergruppen sind z.B. Herzglykoside wie Digitoxin oder Senfölglykoside wie in Senf, Rettich, Kresse und Kohl.

5.1.7. Gerbstoffe

Gerbstoffe haben adstringierende Eigenschaften und dienen den Pflanzen als Schutz vor Fraßfeinden. Sie wirken antimikrobiell, indem sie einerseits durch ihre adstringierende Wirkung das Eindringen von Mikroorganismen verhindern und andererseits direkt austrocknend auf Bakterien wirken.

5.2. Europäische / Westliche Heilpflanzen

Die Einteilung in westliche und chinesische Heilkräuter habe ich aus dem Buch von A. A. Kaffka übernommen (S. 235, 236). In der Diskussion werde ich darauf zurückkommen.

Ein Hinweis zur Nomenklatur: Zunächst kommt die deutsche Bezeichnung des verwendeten Pflanzenteils, dann in Klammern zunächst der lateinische Name der Stammpflanze, gefolgt von der chinesischen Bezeichnung (sofern in der Chinesischen Medizin verwendet) mit ggf. abweichenden Stammpflanzen sowie sonstigen Ergänzungen.

5.2.1. Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis*) (Xie Cao)

Baldrian ist ein sehr interessantes Beispiel für eine Pflanze, deren genetische Variabilität zu sehr unterschiedlichen Zusammensetzungen der Inhaltsstoffe führt. Zum Beispiel kann der Bornylacetatgehalt der ätherischen Ölfraction bei den einzelnen Subspezies zwischen 0,45 % und 35 % schwanken (JEREMY ROSS, *Materia Medica*, S. 385).

Das hat gravierende Auswirkungen auf Studienergebnisse mit Baldrian. Diese können je nach verwendeter Subspezies sehr unterschiedlich ausfallen. Die aktiven Hauptbestandteile sowie deren Wirkmechanismen sind nach wie vor nicht genau geklärt.

Baldrian enthält ätherisches Öl, Gamma-Aminobuttersäure (GABA, ein körpereigener, schlaffördernder Stoff), Iridoide (Bitterstoffe), Lignane und Flavonoide. Sein Temperaturverhalten ist kühlend, der Geschmack bitter.

Baldrian beruhigt den Shen sowie das Leber-Yang und klärt Herz-Hitze.

Die westliche Medizin setzt Baldrian ein bei Schlafstörungen, Unruhe, übermäßiger Erregtheit, Kopfschmerzen oder Hypertonie mit Hitzegefühlen.

5.2.2. Brennnesselblätter / -wurzel (*Urtica dioica*, *Urtica urens*)

Blätter und Wurzel unterscheiden sich in den Inhaltsstoffen: Die Blätter enthalten Flavonoide, Kaffeoyläpfelsäure (diuretisch), Mineralien (Calcium, Kalium, Silizium). In den Brennhaaren finden sich kleine Mengen Amine, z.B. Histamin, Acetylcholin und Serotonin. Die Wurzel enthält β -Sitosterol (entzündungshemmend), Sterole, Cumarin und Lektine.

Zum Temperaturverhalten finden sich unterschiedliche Angaben von warm / trocken bis kühl. Auch die Angaben zum Geschmack variieren: Scharf, bitter, süß (entsprechend die Organbezüge zu Lunge, Leber, Milz).

Die Brennnessel klärt Nässe, Schleim und Nässe-Hitze, die als Folge einer Milz-Qi-Schwäche auftreten können. Außerdem stärkt sie Qi, Yin und Blut. Sie wirkt entzündungshemmend, diuretisch und antiarthritisch.

Die westliche Frauenheilkunde setzt die Blätter ein bei Reizblase in der Perimenopause und bei anämischen Zuständen zur Stärkung der Konstitution. Die Wurzel wird verwendet bei klimakterischen Gelenkbeschwerden und vermehrter Gesichtsbehaarung sowie Haarausfall im Klimakterium. Letzteres ist zurückzuführen auf die antiandrogene Wirkung des β -Sitoserol.

5.2.3. Frauenmantelkraut (*Alchemilla vulgaris*)

Frauenmantel enthält Gerbstoffe und Flavonoide. Das Temperaturverhalten ist kalt, aber auch trocken bis warm. Der Geschmack ist adstringierend und leicht bitter. Leber und Milz / Magen werden beeinflusst. Frauenmantel kühlt Feuer und toxische Hitze im Blut, kühlt Leber- und Magenfeuer, senkt das Leber-Yang und stützt die Milz-Funktion des Hebens.

In der westlichen Medizin wird die Pflanze bei hormonellen Dysbalancen der Wechseljahre und auch bei Uterusmyomen verwendet.

5.2.4. Hafer (*Avena sativa*) (Yan Mai Cao = *Avena fatua*)

Hafer enthält β -Glucan, Fette, Eiweiß, Mineralien (Mangan, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink), Antioxidantien, Saponine, Vitamin B1.

Sein Temperaturverhalten ist neutral bis warm, auch kühl, der Geschmack süß und etwas bitter.

Er hat Organbezug zu Milz, Niere und Herz. Hafer harmonisiert Temperatur und Shen. Er stärkt das Milz-Qi, das Herz-Blut und die Essenz.

Die BHP (British Herbal Pharmacopoeia, 1983) empfiehlt *Avena sativa* für klimakterische Neurasthenie. Neuere Studien weisen u.a. antidiabetische, blutfettsenkende, immunmodulatorische und krebshemmende Wirkungen nach. Hafer ist also ein günstiges Gesamtpaket für die Wechseljahre.

5.2.5. Herzgespannkraut mit Blüten (*Leonurus cardiaca*) (Yi Mu Cao = *Leonurus heterophyllus*)

Herzgespann enthält Alkaloide, Labdanditerpene (benannt nach der ersten gefundenen chemischen Verbindung ihrer Klasse, dem Labdan aus dem Labdanum genannten Harz der Lack-Zistrose), Glykoside, Ursolsäure (Antioxidans), Flavonoide, Gerbstoffe.

Das Temperaturverhalten ist neutral bis kühl, der Geschmack sauer-adstringierend und bitter. Die Pflanze wirkt auf die Funktionskreise Herz und Uterus.

Herzgespann tonisiert und beruhigt das Herz-Qi, außerdem bewegt es das Uterus- und Herzblut.

Das Glykosid Lavandulifoliosid verlangsamt die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck, das Alkaloid Leonurin entspannt die Blutgefäße und tonisiert den Uterus.

Leonurus kann sehr gut bei chronischer Erschöpfung mit gleichzeitiger Herzschwäche eingesetzt werden, ebenso bei starken Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre.

5.2.6. Hopfenzapfen (*Humulus lupulus*) (Pi Jiu Hua)

Die Hauptinhaltsstoffe vom Hopfen sind Bittersäuren, ätherisches Öl und Flavonoide.

Das Temperaturverhalten ist kalt, der Geschmack bitter. Hopfen beeinflusst die Organe Herz, Leber, Darm und Uterus.

Er beruhigt den Shen und klärt Hitze im Herzen und in der Leber. Er besänftigt das Leber-Yang.

Die westliche Medizin setzt ihn ein bei Schlafstörungen (Hopfen aktiviert den Melatonin-Rezeptor), Unruhe, klimakterischen Hitzewallungen, sowie bei Kopfschmerzen mit Hitzegefühlen und Reizbarkeit.

5.2.7. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) (Guan Ye Lian Qiao)

Johanniskraut enthält Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe und ätherisches Öl.

Das Temperaturverhalten ist neutral, der Geschmack sauer-adstringierend, bitter und etwas süß. Es wirkt auf die Funktionskreise Herz und Niere.

Johanniskraut tonisiert und reguliert das Herz- und Nieren-Qi und beruhigt den Shen.

Die Schulmedizin setzt Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen ein, die Inhaltsstoffe Hypericin, Hyperforin und auch die Flavonoide haben eine nachgewiesene antidepressive Wirkung.

Interessanterweise kennt die Chinesische Medizin keine Kontraindikationen für Johanniskraut, während die westliche Medizin aufgrund der Wirkung der Pflanze auf den Abbau anderer Medikamente zahlreiche Wechselwirkungen auflistet. Wer also andere Arzneimittel einnimmt, sollte vor der Anwendung von Johanniskraut seine Apothekerin oder Ärztin fragen!

5.2.8. Lavendelblüten (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel enthält vor allem ätherisches Öl, das je nach Subspezies unterschiedliche Anteile an Linalool, Linalylacetat, Kampfer und Cineol aufweist. Außerdem sind Gerbstoffe, Cumarin, Flavonoide und Phytosterole enthalten.

Lavendel verhält sich etwas warm und schmeckt aromatisch, bitter und etwas scharf.

Er hat Wirkung auf die Organe Herz, Leber, Darm, Niere und Lunge.

Lavendel beruhigt Shen-Störungen, Nieren-Angst und hyperaktives Leber-Yang. Er kann auch stagnierendes Leber- und Herz-Qi regulieren.

Die westlichen Anwendungen sind Schlafstörungen, Palpitationen, ängstliche Erregung, emotionale Labilität und Angstzustände.

5.2.9. Melissenblätter (*Melissa officinalis*) (Bi Xue Cao = *Melissa axillaris*)

Die Hauptinhaltsstoffe der Melisse sind Lamiaceen-Gerbstoffe (Rosmarinsäure und Kaffeesäure), Flavonoide und ätherisches Öl.

Das Temperaturverhalten ist etwas warm, der Geschmack aromatisch, bitter und etwas scharf. Melisse wirkt auf die Funktionskreise Herz, Leber und Magen.

Sie bewegt das Herz-Qi, beruhigt den Shen und das Leber-Yang.

In der westlichen Medizin finden sich folgende Anwendungsgebiete: Verschlechtertes Gedächtnis oder verminderte Konzentrationsfähigkeit, nervöse Unruhe, Schlafstörungen, nervöse Palpitationen, nervöse Kopfschmerzen, nervöser Magen.

5.2.10. Mönchspfefferfrüchte (*Agnus castus*)

Wichtige Inhaltsstoffe sind Diterpene, Sesquiterpene, Iridoidglykoside und Flavonoide (Casticin).

Mönchspfeffer verhält sich warm-trocken, der Geschmack ist aromatisch-scharf und leicht adstringierend. Er beeinflusst Leber und Chong Mai.

Mönchspfeffer bewegt das Leber-Qi und kann daher bei Leber-Qi Stagnation eingesetzt werden.

In der westlichen Frauenheilkunde wurde eine die Dopaminfreisetzung fördernde und somit Prolaktin-senkende Wirkung gefunden. Prolaktin unterdrückt die Ausschüttung von Östrogen und Progesteron. Außerdem wird die Pflanze als SERM (selektiver Östrogen-Rezeptor-Modulator) eingestuft. Beide Mechanismen sorgen für einen Ausgleich von Hormonschwankungen. Daher ist ein Einsatz in den frühen Wechseljahren sinnvoll.

5.2.11. Passionsblumenkraut (*Passiflora incarnata*) (Dui Cha Ding Yao = *Passiflora cupiformis*)

Passiflora enthält Flavonoide (Apigenin und Luteolin) sowie ätherisches Öl.

Das Temperaturverhalten ist neutral-kühl, der Geschmack etwas bitter. Die Pflanze beeinflusst die Organe Herz, Leber und Niere. Sie beruhigt den Shen, besänftigt Nieren-Angst und das Leber-Yang.

In der westlichen Medizin wurde für die Inhaltsstoffe eine Interaktion mit Benzodiazepin-Rezeptoren und dem gabaergen System gefunden, eine Erklärung für die angstlösende und schlaffördernde Wirkung.

5.2.12. Salbeiblätter (*Salvia officinalis*) (Dan Shen = *Salvia miltiorrhiza*, Wurzel)

Am Beispiel von Salbei möchte ich etwas näher auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der europäischen und der chinesischen Pflanze eingehen

Die Inhaltsstoffe von *Salvia officinalis* sind ätherisches Öl (Thujon, Campher, Cineol), Lamiaceen-Gerbstoffe (Rosmarinsäure), phenolische Diterpene (Bitterstoffe), Triterpene, Flavonoide und Polysaccharide. Die Wurzel von *Salvia miltiorrhiza* enthält als wichtigste Substanz Tanshinone. Das sind verschiedene Diterpenverbindungen mit entzündungshemmenden, antioxidativen, gerinnungshemmenden und neuroprotektiven Effekten.

Das Temperaturverhalten kann von warm bis kühl variieren. Der Geschmack ist aromatisch, bitter, scharf und adstringierend. Salbei wirkt auf die Funktionskreise Lunge, Herz, Leber und Chong Mai.

Beide Salbei-Arten können den Shen beruhigen, Leere-Hitze im Herzen klären und das Blut tonisieren.

Salvia officinalis hat mehr Einfluss auf die Körperoberfläche, z.B. beim Regulieren von Schweißausbrüchen. Sie ist geeigneter zur Besänftigung von überschießendem Leber-Yang und dadurch hervorgerufenen Kopfschmerzen.

Salvia miltiorrhiza wird eher bei Beschwerden durch Blut-Stagnation oder Herzblut-Stase (Thrombose, Angina pectoris) eingesetzt, ebenso bei Herz-Schleim (Atherosklerose).

Zusammengefasst wirkt *Salvia officinalis* (Blätter) eher Qi-regulierend, während *Salvia miltiorrhiza* (Wurzel) spezifischer zum Regulieren von Blut ist. Die Unterschiede sind vermutlich auf die größere Menge flüchtiger Substanzen in den Blättern von *Salvia officinalis* und andererseits auf den Tanshinon-Gehalt der Wurzel von *Salvia miltiorrhiza* zurückzuführen.

Neuere Studien bestätigen den Einsatz von Salbei zur Stärkung der Nerven und Beruhigung des Gemüts. Für *Salvia miltiorrhiza* wurden Herz- und neuroprotektive Wirkung bestätigt.

5.2.13. Traubensilberkerzenwurzel (*Cimicifuga racemosa*) (Sheng Ma = *Cimicifuga heracleifolia*, *Cimicifuga dahurica*, *Cimicifuga foetida*)

Wichtige Inhaltsstoffe sind Triterpenglykoside (osteoprotektiv), Phenolcarbonsäuren (entzündungshemmend), Hydroxyzimtsäureester (antioxidativ), Gerbstoffe und Alkaloide.

Cimicifuga bewirkt eine Senkung des LH-Spiegels im Serum (hierzu finden sich allerdings widersprüchliche Angaben) und eine damit einhergehende östrogene Wirkung. Der Wirkmechanismus dafür und welche Substanzen beteiligt sind, ist bisher ungeklärt.

Cimicifuga zeigt kühles Temperaturverhalten und schmeckt scharf sowie etwas bitter und süß. Sie wirkt auf die Funktionskreise Niere, Leber und Uterus.

Die Pflanze tonisiert das Nieren-Qi und besänftigt das Leber-Yang, klärt Hitze und reguliert den Uterus.

In der westlichen Frauenheilkunde wird *Cimicifuga* bei klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität, Reizbarkeit, Depressionen und Gelenkbeschwerden eingesetzt.

5.3. Chinesische Heilpflanzen

5.3.1. Chinesische Angelikawurzel (*Angelika sinensis* = Dang Gui) (Engelwurz = *Angelika archangelica*)

Hauptbestandteile sind Cumarine (entzündungshemmend, sedierend, krampflösend, neuroprotektiv), ätherisches Öl (u.a. Ligustilid), Bitterstoffe, Polysaccharide (antioxidativ).

Das Temperaturverhalten ist warm-trocken. Angelika schmeckt aromatisch, bitter, scharf und leicht süß. *Angelika archangelica* ist bitterer, *Angelika sinensis* süßer.

Sie wirkt auf die Funktionskreise Herz, Lunge, Milz, Magen und Darm. *Angelika sinensis* hat auch auf die Leber Einfluss.

Angelika tonisiert und bewegt das Blut, zerstreut Kälte, wärmt und tonisiert das Herz- und Milz-Qi.

Die Einsatzgebiete der Frauenheilkunde sind z.B. Herzschwäche mit Erschöpfung und Kältegefühl, Verdauungsschwäche, Erschöpfung, Adipositas. Ein weiteres Anwendungsgebiet sind Gelenkbeschwerden der Wechseljahre, die sich bei Wind-Nässe-Kälte verschlimmern.

In der traditionellen Anwendung finden sich folgende Unterschiede:

Angelika archangelica wird häufiger zum Klären von Wind, Nässe und Kälte in den Leitbahnen verwendet, außerdem zum Tonisieren und Regulieren von Magen- und Milz-Qi.

Angelika sinensis wird eher zum Tonisieren von Blut und zur Regulation des Uterus eingesetzt.

5.3.2. Ginsengwurzel (*Panax Ginseng*) (Ren Shen)

Ginseng enthält Triterpensaponine (Ginsenoside: Verbessern kognitive Fähigkeiten), Acetylenverbindungen (Falcarinol: Hepatoprotektiv), Peptidoglycane und Polysaccharide.

Das Temperaturverhalten von Ginseng ist etwas warm bis warm. Der Geschmack ist bitter und süß. Ginseng tonisiert alle fünf Yin-Organe, wird aber vor allem zur Stärkung von Herz und Niere verwendet.

In den Wechseljahren kann er bei Konstitutionsschwäche infolge Nieren-Schwäche eingesetzt werden. Ebenso bei Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Depressionen, Ängstlichkeit (wegen mangelnder Energie) und Erschöpfung mit Herzschwäche.

Interessant ist der Vergleich mit *Panax quinquefolium*, dem amerikanischen Ginseng.

Dieser ist in Nordamerika beheimatet und wird dort schon lange als Tonikum eingesetzt.

Er wurde Anfang des 18. Jahrhunderts in China eingeführt, wo sein Temperaturverhalten als kalt eingestuft wurde. Er galt als Yin-Tonikum, das Leere-Hitze kühlt. *Panax Ginseng* dagegen galt als wärmend und Nieren-Tonikum. In neueren Studien in China wurde jedoch festgestellt, dass die Inhaltsstoffe und klinischen Wirkungen sich nicht wesentlich unterscheiden.

5.3.3. Ingwerwurzel (*Zingiber officinale*) (Gan Jiang = getrocknete Wurzel, Sheng Jiang = frische Wurzel)

Ingwer enthält vor allem ätherisches Öl, je nach Sorte in etwas unterschiedlicher Zusammensetzung, sowie nichtflüchtige scharfe Inhaltsstoffe (Gingerole). Teile der ätherischen Ölfraction zerfallen beim Trocknen der Wurzel. Daher enthält frischer Ingwer mehr ätherisches Öl und getrockneter Ingwer mehr nichtflüchtige Scharfstoffe (Zerfallsprodukte der Gingerole).

Das Temperaturverhalten ist heiß, der Geschmack scharf und aromatisch. Ingwer hat Bezug zu Lunge, Milz, Magen, Darm, Herz und Uterus.

Ingwer klärt Wind, Kälte und Feuchtigkeit in den Leitbahnen, er tonisiert und bewegt das Herz-Qi und kann in Kombination mit antidepressiv wirkenden Pflanzen den Shen regulieren. Ingwer kann helfen, bei Unruhe und Hitze innere Stagnation zu beseitigen und die Hitze nach außen zu leiten. Das gilt auch für Depression durch innere Stagnation.

Auch bei Gelenkbeschwerden, die durch Wind, Kälte und Feuchtigkeit verschlimmert werden, kann er eingesetzt werden.

5.3.4. Orangenschale, getrocknet (*Citrus aurantium*) (Zhi Ke = die ganze Frucht der Pomeranze)

Orangenschale enthält ätherisches Öl (hauptsächlich Limonen) und Bitterstoffe.

Das Temperaturverhalten ist warm mit kalter Tendenz. Der Geschmack ist bitter, scharf und sauer. Orangenschale hat Einfluss auf Milz, Magen, Leber und Darm. Sie bewegt und reguliert das Qi von Milz und Magen. Sie kann bei Nahrungsstagnation und Völlegefühl eingesetzt werden. Sowohl in der westlichen als auch in der chinesischen Heilkunde wird Orangenschale nicht als Hauptmittel eingesetzt, sondern eher zur Unterstützung und / oder Abschwächung stärkerer Arzneipflanzen.

5.3.5. Paeoniawurzel (*Paeonia lactiflora*) (Bai Shao)

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Monoterpenglycoside (Paeoniflorin, entzündungshemmend, immunmodulierend, neuroprotektiv), Anthocyane (Paeonin, antiproliferativ) und Gerbstoffe.

Das Temperaturverhalten ist kühl bis neutral, der Geschmack bitter und sauer. Leber und Milz sind die Zielorgane.

Paeonia nährt Blut und Yin, sie beruhigt die Leber bei Beschwerden durch Leber-Qi-Stagnation oder aufsteigendes Leber-Yang. Außerdem reguliert sie die Balance zwischen Nähr-Qi (Ying-Qi) und Abwehr-Qi (Wei Qi). Sie beugt Säfteverlust durch spontanen Schweiß oder Nachtschweiß vor.

In der westlichen Frauenheilkunde gilt *Paeonia* als spasmolytisch und analgetisch. Sie kann bei Muskelkrämpfen, Verspannungen, auch innerer Anspannung, sowie bei emotionaler Unausgeglichenheit eingesetzt werden.

5.3.6. Pfefferminzblätter (*Mentha piperita*) (Bo He = *Mentha haplocalyx*, oberirdische Teile)

Pfefferminze enthält ätherisches Öl (Menthol, Menthon, Menthylacetat), Lamiaceen-Gerbstoffe und Flavonoide.

Interessant ist das Temperaturverhalten der Pflanze, es reicht von warm (wärmend vor allem für Magen und Leber) bis kühl (*Mentha haplocalyx*). Da die Inhaltsstoffe sich sehr ähneln, kann man davon ausgehen, dass alle Minzearten beide Temperaturverhalten zeigen können. Der Geschmack ist aromatisch und scharf, etwas bitter und adstringierend. Minze wirkt auf die Funktionskreise Leber, Magen und Darm. Sie tonisiert und reguliert das Magen-Qi und reguliert das Leber-Qi. Sie kann bei Leber-Qi-Stagnation bedingten Verdauungsbeschwerden und Stimmungsschwankungen helfen. Allerdings ist in den Wechseljahren Vorsicht geboten, da oft eine Leere-Hitze aufgrund des Yin-Mangels vorliegt, die durch Minze noch verstärkt werden kann.

5.3.7. Rehmanniawurzel (*Rehmannia glutinosa*) (Di Huang = getrocknete Wurzel, Shu Di Huang = Präparierte Wurzel, d.h. Behandlung entweder durch Kochen nach Zusatz von Wein oder Garen durch Dampfbehandlung)

Die Inhaltsstoffe sind Iridoidglykoside (Katalpol, neuroprotektiv), Phytosterole (β -Sitosterol, cholesterinsenkend, entzündungshemmend), Kaffeesäure (antioxidativ, immunstimulierend), Polysaccharide, Vitamine (u.a. Vitamin B-Komplex), Fettsäuren und Antioxidantien.

Die unbehandelte Wurzel unterscheidet sich in ihren Eigenschaften von der behandelten Wurzel:

Di Huang zeigt kaltes Temperaturverhalten, schmeckt süß und bitter und wirkt auf die Funktionskreise Leber, Herz und Niere.

Di Huang kühlt Blut und Hitze, nährt das Yin und fördert die Entstehung aktiver Säfte.

In der chinesischen Medizin gibt es für die unbehandelte Wurzel keine Indikation für die Wechseljahre.

Shu Di Huang dagegen zeigt leicht warmes Temperaturverhalten, schmeckt süß und beeinflusst die Organe Leber und Niere. Shu Di Huang tonisiert das Blut, nährt das Yin und die Essenz und ertüchtigt das Mark. Die Anwendungsgebiete der chinesischen Medizin sind Erschöpfungsgefühl, Schwäche der Knochen, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schwindel und Palpitationen.

5.3.8. Rote Datteln (*Ziziphus jujuba*) (Da Zao)

Die Früchte enthalten Vitamin C und B-Vitamine, Mineralien (Kalium, Phosphor, Eisen), Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Saponine (mit beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften) und Antioxidantien.

Das Temperaturverhalten der Datteln ist warm, der Geschmack süß, sie haben Organbezug zu Milz und Magen.

Datteln tonisieren die Milz und stärken das Qi. Sie tonisieren das Blut und beruhigen den Shen.

Daraus ergeben sich folgende Indikationen: Müdigkeit, Appetitverlust, Schlafstörungen, emotionale Instabilität, Palpitationen und verschwommene Sicht. Datteln werden in der chinesischen Medizin auch häufig zur Harmonisierung von Kräutermischungen verwendet, um die Wirkung anderer Zutaten auszugleichen.

5.3.9. Zimtrinde (*Cinnamomum cassia*) (Rou Gui)

Zimt enthält ätherisches Öl (bis ca. 90 % Zimtaldehyd), Gerbstoffe, Polysaccharide und Cumarine.

Sein Temperaturverhalten ist heiß, der Geschmack scharf, süß und aromatisch. Zimt beeinflusst die Funktionskreise Herz, Niere, Milz, Magen, Darm und Uterus.

Zimt tonisiert das Nieren-Yang, wärmt die Mitte und bewegt Herz-Qi und Blut. Er wird vor allem bei Symptomen mit Kältegefühl eingesetzt.

6. Zusammenfassung und Diskussion

In Europa gibt es keine „durchgehende“ Tradition der Phytotherapie, insbesondere der Einfluss der Kirche hat vieles aus dem Arzneischatz verschwinden lassen, gerade in der Gynäkologie und Geburtshilfe. Schon ca. 50 v. Chr. werden vom griechischen Arzt Dioskurides in „De materia medica“ („Über die Heilmittel“) über 500 Pflanzen und deren Verwendung beschrieben. Einen großen Teil davon nehmen Heilpflanzen für Schwangerschaft und Geburtshilfe ein. Dieses Werk war bis ins Mittelalter in Deutschland ein Standardwerk. Im 13. Jahrhundert beschrieb Thomas von Aquin (1225-1274) die magischen Praktiken der Hexen, wie zum Beispiel den Pakt mit dem Teufel, die Hexenluftfahrt, die Tierverwandlung oder das Wettermachen. Das Theoriegebäude für spätere massenhafte Hexenverbrennungen war errichtet. Die Veröffentlichung des „Hexenhammers“ im Jahre 1468 markiert einen Wendepunkt in der Pflanzenheilkunde, von hier an wird differenziert in erlaubte Heilkräuter und „Hexenkräuter“. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde die Wirkung der Pflanzen neutral beschrieben, nun werden sie im Kontext der Bibel bewertet. Zum Beispiel wurde den Hebammen verboten, schmerzlindernde Pflanzen unter der Geburt einzusetzen. Auch Pflanzen mit abortiver oder lustfördernder Wirkung waren selbstverständlich verboten. Ihre Anwendung war Hexenwerk und damit lebensgefährlich. So verschwand sehr viel Kräuterwissen, vor allem aus der Frauenheilkunde.

Eine gesellschaftliche Ächtung bestimmter Pflanzen gab es in China nicht.

Daher ist vielleicht nachvollziehbar, dass uns die Anwendung chinesischer Heilkräuter aufgrund der durchgehenden Tradition reizvoll erscheint. Aber wie oben gezeigt, unterscheiden sich die Inhaltsstoffe nur wenig. Sie sind, in China, wie in Europa, vom Standort, den klimatischen Bedingungen, den verwendeten Pflanzenteilen und der Art der Zubereitung abhängig. Deshalb erscheint mir auch die oben vorgenommene Einteilung in westliche und chinesische Heilkräuter fast ein wenig willkürlich. Wie oben erkennbar, sind auch die westlichen Pflanzen gut nach chinesischen Kriterien zu differenzieren und umgekehrt können wir für die chinesischen Heilkräuter Inhaltsstoffe mit zugehörigen Wirkungen angeben. Aus meiner Sicht spricht nichts dagegen, beide Welten zusammen zu denken. Es ist sicher nützlich, auch die Inhaltsstoffe von chinesischen Heilpflanzen zu kennen. Denn, selbst wenn sie nach anderen Kriterien ausgewählt werden, können wir besser abschätzen, ob sie eventuell gefährliche oder nebenwirkungsreiche Stoffe

enthalten. Umgekehrt kennen wir uns vielleicht mit den europäischen Pflanzen besonders gut aus und finden hier leichter ein passendes Mittel.

Dann können wir zusätzlich Geschmack, energetisches Verhalten und Temperatur bei der Auswahl berücksichtigen.

Unsere Patientinnen profitieren, wenn wir aus dem großen Schatz der europäischen und chinesischen Heilkräuter das am besten passende aussuchen.

7. Literaturliste

BAGGINI, JULIAN, Wie die Welt denkt, Verlag C.H.Beck, 2025.

BRAND, CHRISTIANE, Seminar „Westliche Heilkräuter in der Chinesischen Medizin“, Kiel, 10.03.2023.

KAFFKA, ANDREA A., Wechseljahre Wandlungsjahre, Joy Verlag, 8. Auflage, 2021.

LORENZEN, UDO, Nuke Baiwen-100 Fragen zur Frauenheilkunde, Shaker 2023.

MACIOCA, GIOVANNI, Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin, Elsevier, 2. Auflage 2014.

ROSS, JEREMY, Klinische Materia Medica, Verlag Systemische Medizin, 2. Auflage 2019.

SCHMIDT, MAIKE, Seminar „Akupunktur in der Frauenheilkunde, bei Kinderwunsch und Schwangerschaft“, Kiel, 25.08.2023.

WEISS, R.F., FINTELMANN, V., Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag Stuttgart, 8. Auflage.

ZEUN, SUSAN, Phytotherapie in der Frauenheilkunde, Thieme, 2021.

online-Quellen:

www.therapeutika.ch

www.heilpflanzen-atlas.de

TENTA, SABINE, Die Enttabuisierung der Wechseljahre, Tagesschau online, 19.03.2025.