

Klimakterium – Wenn das Blut versiegt!

Möglichkeiten und Strategien zur Behandlung klimakterischer
Beschwerden mit Akupunktur

Diplomarbeit

zum Abschluss der Akupunktur-Ausbildung

im Ausbildungszentrum Nord

der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

Vorgelegt von

Inga Lummerzheim

Hamburg, März 2010

Inhalt

1. EINLEITUNG	1
2. AUFBAU DER ARBEIT	2
3. DIE WESTLICHE SICHT AUF ZYKLUS UND KLIMAKTERIUM DER FRAU	3
3.1. Der Zyklus der Frau	3
3.2. Die Hormone des weiblichen Zyklus	7
3.3. Das Klimakterium - das Ende der fruchtbaren Phase der Frau	9
3.3.1. Verlauf	9
3.3.2. Hormonelle Veränderungen durch das Klimakterium	10
3.3.3. Symptome durch die hormonellen Veränderungen	11
3.4. Behandlung klimakterischer Beschwerden aus westlicher Sicht	13
3.4.1. Hormonersatztherapie	13
3.4.2. Folgen der Hormonersatztherapie mit synthetischen Hormonen	15
4. DIE SICHT DER TCM AUF ZYKLUS UND KLIMAKTERIUM DER FRAU	17
4.1. Der Zyklus	17
4.1.1. Ablauf	17
4.1.2. Abhängige Strukturen zur Bildung und Bewegung des Tian Gui	18
4.2. Das Ende der Menstruation (Klimakterium)	22
4.2.1. Verlauf	22
4.2.2. Symptome des Klimakteriums aus chinesischer Sicht	23
5. STRATEGIEN ZUR BEHANDLUNG KLIMAKTERISCHER BESCHWERDEN IN DER TCM	24
5.1. Ursache und Auslöser klimakterischer Beschwerden	24
5.2. Behandlungsstrategien bei körperlicher Mangelsituation	25
5.2.1. Nieren-Yin-Mangel	26
5.2.2. Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel	27
5.2.3. Nieren Yin- und Yang-Mangel	29
5.2.4. Leber- und Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber Yang	30
5.2.5. Herz- und Milz-Yang-Mangel	32
5.2.6. Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere Hitze	33
5.2.7. Herz und Niere kommunizieren nicht	34
5.2.8. Blutstagnation	36
5.3. Behandlungsstrategien bei einer körperlichen Stagnationssituation	38
5.3.1. Stagnation durch ein Ungleichgewicht zwischen dem Auf- und Abbau von Blut und anderen Körpersubstanzen	38
5.3.2. Leber-Qi-Stagnation mit emporlodernem Leber-Feuer	44
5.3.3. Schleimansammlung und Qi-Stagnation	45
5.4. Behandlungsstrategien für die mentale Ebene	47
5.4.1. Darstellung der mentalen Aspekte anhand der Wandlungsphase Metall	47
5.4.2. Einfluss kultureller Aspekte auf die mentale Ebene und damit auf die Wahrnehmung klimakterischer Beschwerden	48
5.4.3. Strategien zur Behandlung der mentalen Ebene	50

6. ERGÄNZENDER ANSATZ MIT DER YAMAMOTO-SCHÄDELAKUPUNKTUR	54
7. UNTERSTÜTZENDE MAßNAHMEN ZUR AKUPUNKTURBEHANDLUNG	55
7.1. Chinesische Heilkräuter	55
7.2. Änderung des Lebensstils	55
7.3. Ernährung	56
8. ZUSAMMENFASSUNG	58
9. LITERATURVERZEICHNIS	60

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Schematischer Ablauf Monatszyklus der Frau	6
Abbildung 2: Wechselbeziehungen zwischen inneren Organen, Substanzen des Lebens, Uterus und Außerordentlichen Gefäßen (Maciocia, 2000, S. 25)	21
Abbildung 3: Lokalisation des ZS-Punktes (Zeise-Süss, 4/2006)	54

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht Hauptsymptome „Nieren-Yin-Mangel“	26
Tabelle 2: Übersicht Punktewahl „Nieren-Yin-Mangel“	27
Tabelle 3: Übersicht Hauptsymptome „Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel“	28
Tabelle 4: Übersicht Punktewahl „Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel“	28
Tabelle 5: Übersicht Hauptsymptome „Yin- und Yang-Mangel der Niere“	29
Tabelle 6: Übersicht Punktewahl „Yin- und Yang-Mangel der Niere“	30
Tabelle 7: Übersicht Hauptsymptome „Leber- und Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber-Yang“	30
Tabelle 8: Übersicht Punktewahl „Yin-Mangel von Niere und Leber mit aufsteigendem Leber-Yang“	31
Tabelle 9: Übersicht Hauptsymptome „Herz- und Milz-Yang-Mangel“	32
Tabelle 10: Übersicht Punktewahl „Herz- und Milz-Yang-Mangel“	33
Tabelle 11: Übersicht Hauptsymptome „Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere-Hitze“	33
Tabelle 12: Übersicht Punktewahl „Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere-Hitze“	34
Tabelle 13: Überblick Hauptsymptome „Herz und Nieren kommunizieren nicht“	35
Tabelle 14: Übersicht Punktewahl „Herz und Niere kommunizieren nicht“	35
Tabelle 15: Überblick Hauptsymptome „Blutstagnation“	36
Tabelle 16: Übersicht Punktewahl „Blutstagnation“	37
Tabelle 17: Übersicht Punktewahl „Blut dynamisieren und bewegen“	40
Tabelle 18: Übersicht Punktewahl „Die Leber harmonisieren und den freien Fluss des Qi gewährleisten“	40
Tabelle 19: Übersicht Punktewahl „Unterstützung des Dreifachen Erwärmers“	41
Tabelle 20: Übersicht Punktewahl „Ausleiten von Hitze und Absenken des Yang“	42
Tabelle 21: Übersicht Punktewahl „Feuchtigkeits-transformierende und schleimlösende Punkte“	42
Tabelle 22: Übersicht Punktewahl „Fördern der Ausscheidungsfunktion des Körpers“	43
Tabelle 23: Übersicht Hauptsymptome „Leber-Qi-Stagnation mit emporloderndem Leber-Feuer“	44
Tabelle 24: Übersicht Punktewahl „Leber-Qi-Stagnation mit emporloderndem Leber-Feuer“	45
Tabelle 25: Überblick Hauptsymptome „Schleimansammlung und Qi-Stagnation“	45
Tabelle 26: Übersicht Punktewahl „Schleimansammlung und Qi-Stagnation“	46
Tabelle 27: Übersicht Punktewahl „Stärkung des <i>Metalls</i> “	50
Tabelle 28: Übersicht Punktewahl „Stärkung der <i>Erde</i> “	52

1. Einleitung

Das Klimakterium ist eine der wesentlichen Umbruchphasen im Leben der Frau. Die Funktion der Fortpflanzung, die über Jahrzehnte das Leben der Frau begleitet und mitbestimmt hat, wird sukzessive vom Körper eingestellt. Vielen Frauen wird gerade zu diesem Zeitpunkt bewusst, dass das Leben unaufhaltbar voranschreitet, sie älter werden und die „Jugend“ unumstößlich vergeht.

Das Klimakterium ist eine natürliche und physiologische Phase im Prozess des Älterwerdens der Frau. Jede Frau nimmt diese Phase anders wahr, auch was die körperlichen Beschwerden betrifft.

Die westliche Schulmedizin hat bis vor wenigen Jahren das Klimakterium als behandlungsbedürftige Krankheit gesehen, welche „flächendeckend“ mit synthetischen Hormonen als Ersatz behandelt wurde. Erst als Studien die Risiken und Nebenwirkungen dieser Methode belegten, wurde man hellhörig und nach langer Aufklärung nun auch zögerlicher in der Verschreibung synthetischer Hormone.

Aber was ist die Alternative zur Einnahme synthetischer Hormone?

Ziel dieser Arbeit ist es, diesen Aspekt aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin zu beleuchten und Alternativen zum westlich-schulmedizinischen Ansatz für die Behandlung klimakterischer Beschwerden aufzuzeigen.

2. Aufbau der Arbeit

Im ersten Teil der Diplomarbeit wird auf die westliche Medizin und ihren Blick auf den Zyklus der Frau, das Klimakterium sowie die Behandlung klimakterischer Beschwerden eingegangen.

Im zweiten Teil werden der Zyklus der Frau und das Klimakterium aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dargestellt. Schwerpunkt der Arbeit ist der dritte Teil, in dem verschiedene Behandlungsansätze der TCM zu diesem Thema aufgezeigt werden.

Dabei ist anzumerken, dass die dargestellten Ansätze eine Zusammenfassung der Literatur sind, die durch eigene Gedanken und Ideen ergänzt wurden. Da im Rahmen dieser Diplomarbeit keine Patienten behandelt wurden, werden die Behandlungsprinzipien aufgezeigt jedoch nicht in ihrer Wirksamkeit bewertet.

Im letzten Teil der Diplomarbeit wird auf Elemente der Lebensführung eingegangen, die eine Behandlung unterstützen bzw. klimakterischen Beschwerden vorbeugen können und daher den Patientinnen an die Hand gegeben werden sollten.

3. Die westliche Sicht auf Zyklus und Klimakterium der Frau

3.1. Der Zyklus der Frau

Mit der Menarche, dem ersten Menstruationszyklus beginnt die fruchtbare Phase der Frau. Ab diesem Zeitpunkt bleibt die Frau etwa 30-35 Jahre lang in einem monatlichen Zyklus von Eisprung und Regelblutung.

Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Monatsblutung (Menstruation) und endet mit dem ersten Tag der nächsten Blutung. Jeder Zyklus dauert zwischen 25 und 35 Tagen.

Aus westlicher Sicht wird der Zyklus in mehrere Phasen eingeteilt, die sich am Zustand der Gebärmutter Schleimhaut orientieren. Der Zyklus wird hier in vier Phasen beschrieben. Für die Beschreibung der Phasen wird von einem klassischen 28-Tage-Rhythmus ausgegangen:

1. Menstruations- oder Blutungsphase
2. Proliferations- oder Aufbauphase
3. Sekretions- oder Gelbkörperphase
4. Ischämie- oder Sauerstoffmangelphase

Im Folgenden werden die einzelnen Phasen kurz beschrieben:

1. Menstruations- oder Blutungsphase (1. – 5. Tag)

Der erste Tag der Menstruation oder Blutung ist der Beginn des Zyklus. I.d.R. dauert die Blutung zwischen 3 und 7 Tagen. In dieser Zeit löst sich die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut, die Funktionalis, ab. Die abgelösten Teile der Funktionalis mischen sich mit Blut und werden ausgeschieden. Ca. 50 ml Blut verliert der Körper der Frau mit der Menstruation jeden Monat. Während der Menstruation zieht sich die Muskulatur der Gebärmutter zusammen, um die Ablösung der Funktionalis zu unterstützen. Am Ende der Menstruationsphase beginnen die Aufbauprozesse im Eierstock. Das führt schließlich zum Ende der Blutung.

2. Proliferations- oder Aufbauphase (6. – 14. Tag)

Etwa vom 6. bis zum 14. Tag befindet sich die Frau in der Proliferations- oder Aufbauphase. In dieser Zeit wird die Funktionalis der Gebärmutter Schleimhaut wieder aufgebaut.

Der Hypothalamus, das hormonelle Steuerungssystem im Gehirn, beginnt in der Proliferations- und Aufbauphase, das Hormon GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon) auszuschütten. Dieses Hormon wirkt auf die Hypophyse ein, die dadurch das Hormon FSH (follikelstimulierendes Hormon) in das Blut abgibt. Unter dem Einfluss des Hormons FSH beginnen im Ovar jeweils einige Follikel gleichzeitig zu wachsen. Auch die Eizelle wird etwas größer.

Die Zellstrukturen im Inneren lockern immer mehr auf. In der inneren "Wand" des Follikels (das jetzt Tertiärfollikel genannt wird) werden Östrogene produziert und in die Blutbahn und in das Innere des Follikels abgegeben. Die Höhe der Konzentration des Östrogens im Inneren des Tertiärfollikels ist ausschlaggebend für die weitere Reifung der Eizelle. Die Östrogene gelangen außerdem über die Blutbahn zur Gebärmutter Schleimhaut. Hierdurch sprießen neue Blutgefäße in die Funktionalis ein und die Schleimhautdrüsen beginnen zu wachsen.

Von den Follikeln, die sich in beiden Eierstöcken bis zum Tertiärfollikel entwickelt haben, wird i.d.R. eines so dominant, dass es die anderen verdrängt. Sie gehen zugrunde. Am 14. Tag der Proliferationsphase erreicht schließlich der Östrogenspiegel im Blut eine bestimmte Konzentration. Diese ist Auslöser für die Hypophyse, mit der stark vermehrten Ausschüttung von LH (luteinisierendes Hormon) zu beginnen. Das LH wiederum löst den Eisprung aus und es beginnt die nächste Phase des Zyklus.

3. Sekretions- oder Gelbkörperphase (15. – 28. Tag)

Die Sekretions- oder Gelbkörperphase beginnt mit ca. dem 15. Zyklustag. Sie dauert bis kurz vor der folgenden Menstruationsphase an.

Mit Hilfe der vermehrt ausgeschütteten Hormone LH und FSH aus der Hypophyse und weil der Druck auf die Follikelwand sehr groß geworden ist, reißt schließlich das Follikel auf (Eisprung). Dabei strömt die Follikelflüssigkeit aus und schwemmt die reife

Eizelle aus dem Ovar aus. Zu diesem Zeitpunkt haben sich die Fimbrien des Eileiters über den Eierstock gestülpt. Sie fangen die ausgeschwemmte Eizelle auf. Die Eizelle ist jetzt für 12 Stunden befruchtungsfähig.

Das Follikelepithel, das im Eierstock zurückbleibt, wandelt sich unter dem Einfluss von LH zum Gelbkörper um. Der Gelbkörper produziert das wichtige Hormon Progesteron. Das Progesteron sorgt dafür, dass die Schleimhaut der Gebärmutter auf eine befruchtete Eizelle vorbereitet wird. Gleichzeitig geht die Produktion von Östrogen zurück.

4. Ischämie- oder Sauerstoffmangelphase

Wird die Eizelle nicht befruchtet, so entwickelt sich der Gelbkörper innerhalb der nächsten 10 bis 11 Tage zurück. Der zurückgebildete Gelbkörper produziert kein Progesteron mehr. Das führt dazu, dass sich die Arterien der Gebärmutter zusammenziehen. Die Durchblutung der Funktionalis nimmt stark ab und es entsteht ein örtlicher Sauerstoffmangel. Die Ischämie führt innerhalb kürzester Zeit zum Absterben der Funktionalis. Das führt zur monatlichen Blutung. Am Ende der Blutung beginnen wieder Primärfollikel zu reifen und der Zyklus beginnt von vorn.

Die folgende Abbildung zeigt den Ablauf des weiblichen Zyklus in schematischer Darstellung:

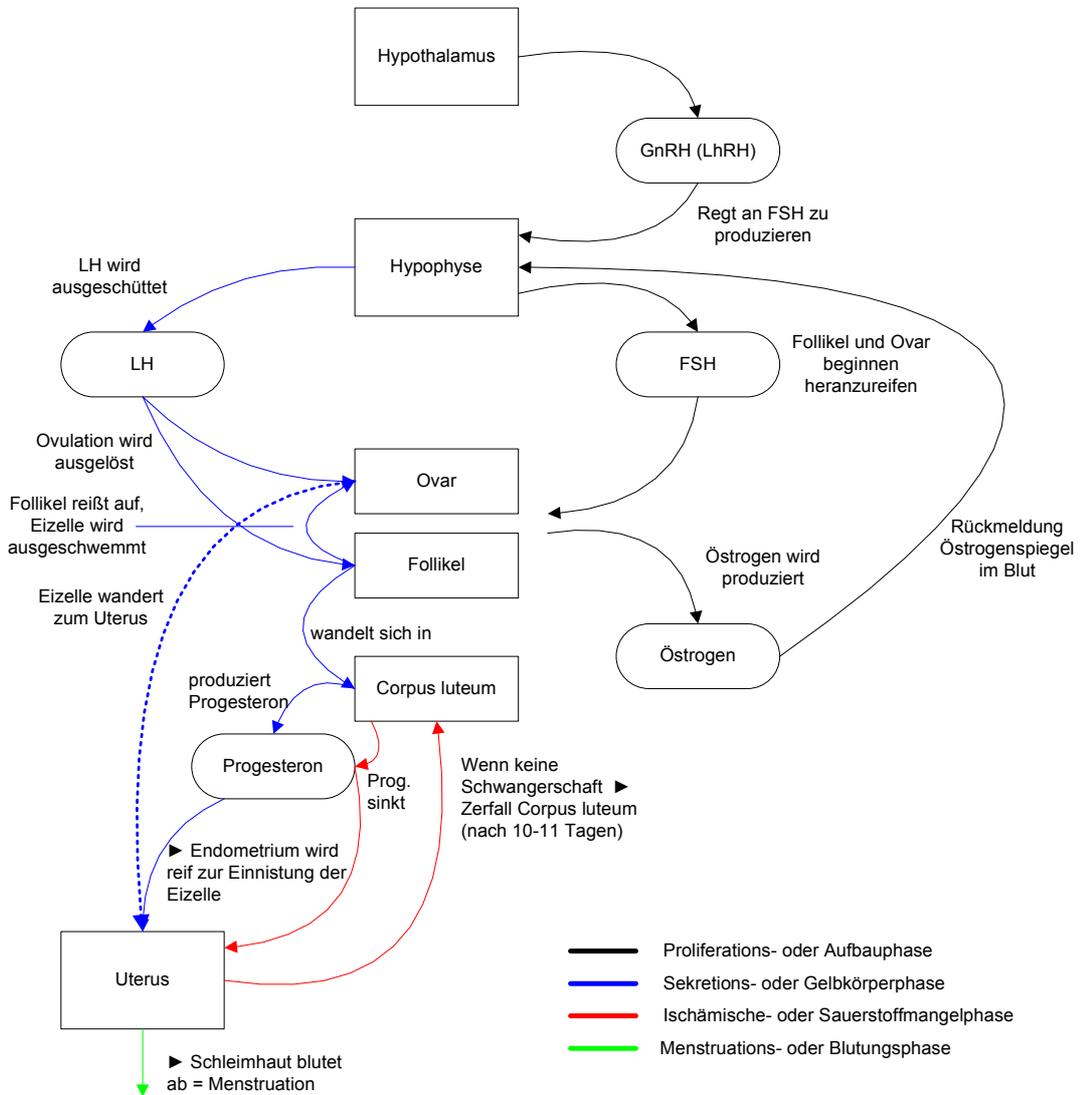


Abbildung 1: Schematischer Ablauf Monatszyklus der Frau

3.2. Die Hormone des weiblichen Zyklus

Die wesentlichen Hormone des weiblichen Zyklus sind:

- LH

Das „Luteinisierende Hormon (LH)“ unterstützt die Eireifung, den Eisprung und die Bildung des Gelbkörpers. Es regt damit die Progesteronproduktion an. Vor dem Eisprung kann ein steiler Anstieg des Hormons nachgewiesen werden.

- FSH

Das „Follikelstimulierende Hormon (FSH)“ unterstützt die Reifung der Follikel in den Eierstöcken und stimuliert damit den Anstieg an Östrogen.

- Östrogene

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Östrogen wird hauptsächlich in den Follikelzellen der Eierstöcke, aber auch im Körperfett und in der Gebärmutter produziert. Sie fördern das Wachstum von Vagina, Gebärmutter, Eileiter und Eierstock. Darüber hinaus fördern sie die Reifung einer befruchtungsfähigen Eizelle. Sie signalisieren der Hypophyse die Eizellreife und lösen damit indirekt den Eisprung aus. Im funktionierenden Zyklus der Frau balancieren sich Östrogen und Progesteron während des Zyklus aus (das eine steigt, während das andere fällt). Östrogen spielt die stärkere Rolle in der ersten Hälfte des Zyklus, nach dem Eisprung übernimmt das Progesteron die Hauptrolle. Östrogene tragen wesentlich zum Körpergefühl der Frau bei. Unter Einfluss der Östrogene bilden sich in der Pubertät die Brüste aus und prägt sich die gesamte weibliche Körpergestalt aus (Kaffka, 2007, S. 20).

Es gibt drei verschiedene Arten des natürlichen Östrogens: Östradiol, Östron und Östriol.

Das Östradiol ist das wichtigste weibliche Geschlechtshormon. Es ist notwendig für die Entwicklung der weiblichen Geschlechtsmerkmale und das monatliche Wachstum der Gebärmutterschleimhaut. Es erhält und reguliert die Funktionen der Fortpflanzungsorgane. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Estradiol>)

Das Östron hat keine so ausgeprägte Wirkung auf den weiblichen Zyklus wie das Östradiol. Es wird in den fruchtbaren Jahren nur zu 45% im Eierstock gebildet und zu 50% aus anderen Geweben, v.a. das Unterhautfettgewebe. Nach der Menopause ist das Östron dasjenige Östrogen, welches vorrangig vom Körper produziert wird. (<http://de.wikipedia.org/wiki/östron>; Absatz "Wirkung")

Das Östriol ist ein in der Schwangerschaft wichtiges Hormon. Es besitzt nur eine sehr schwache östrogene Wirkung. Es wird in der Plazenta und im Fettgewebe gebildet. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Östriol>)

- Progesteron

Das Progesteron wird vom Gelbkörper in der zweiten Zyklushälfte ausgeschüttet. Es ist neben dem Östrogen eines der wichtigen Geschlechtshormone. Das Progesteron bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf ein befruchtetes Ei vor, indem es die Schleimhaut stärker durchblutet.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Progesteron>)

3.3. Das Klimakterium - das Ende der fruchtbaren Phase der Frau

3.3.1. Verlauf

Das Klimakterium umfasst den Zeitraum, in dem die Frau von der reproduktiven Phase ihres Lebens in die postmenopausale und damit nicht mehr fortpflanzungsfähige Phase übergeht. Das Klimakterium setzt im Zeitraum vom 45. – 55. LJ ein. Es umfasst einen Zeitraum von meist 2 – 5 Jahre, startet mit den ersten unregelmäßigen Blutungen und geht bis zum völligen Ausbleiben der Blutung. Ursächlich liegt eine Änderung im Hormonhaushalt durch eine abnehmende endokrine Funktion der Eierstöcke, eine sog. Ovarialinsuffizienz zugrunde. Diese Phase ist daher gekennzeichnet von einer drastischen Abnahme der Östrogen- und Progesteron-Produktion im Körper der Frau, die das Ausbleiben einer uterinen Blutung zur Folge hat. Aus westlicher Sicht ist der Rückgang des Östrogens von größerer Bedeutung als der des Progesterons.

Das Klimakterium gliedert sich in die Phasen Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause.

Dabei ist die Prämenopause die Phase, in der zunehmend unregelmäßige Menstruationszyklen auftreten. In dieser Phase verändert sich sowohl die Stärke der Blutung als auch ihre Regelmäßigkeit.

Die Perimenopause liegt ein bis zwei Jahre vor und nach der eigentlichen Menopause und kann als der eigentliche „Wechsel“ bezeichnet werden. Sie ist damit die Phase zwischen der Prä- und der Postmenopause. Da die Menopause erst nachträglich mit Sicherheit angegeben werden kann (siehe nächster Absatz) ist auch die Perimenopause im Wesentlichen nur durch die in dieser Zeit verstärkten körperlichen und psychischen Problemen der Frau zu bestimmen.

Unter Menopause versteht man das vollständige Ausbleiben der Menstruation über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten.

Die Postmenopause folgt der Perimenopause. Sie beginnt 1 – 2 Jahre nach der Menopause und umfasst einen Zeitraum von 10 – 15 Jahre. Sie ist maßgeblich gekennzeichnet vom weiteren Abfall der Östrogenproduktion.

3.3.2. Hormonelle Veränderungen durch das Klimakterium

In der Phase des Klimakteriums stellt sich der Hormonhaushalt der Frau um und bringt damit einige Veränderungen mit sich. Im Vordergrund dieser Umstellung stehen das Östrogen und das Progesteron.

Bereits im Alter von 40. – 45. Jahren durchlaufen nicht mehr alle Follikel den vollständigen Reifungsprozess. Dadurch werden weniger Gelbkörper gebildet und damit weniger Progesteron produziert. Dieses führt zu den ersten Veränderungen im Hormonhaushalt. Der Progesteronspiegel im Körper fällt ab, der Östrogenspiegel kommt dadurch in relativen Überschuss. Damit geraten 2 Hormone, die bisher physiologisch im Gleichgewicht waren, in ein Ungleichgewicht, welches Wassereinlagerungen, Unregelmäßigkeiten im Zyklus und Stimmungsschwankungen zur Folge haben kann. Die Prämenopause hat begonnen (Kaffka, 2007, S. 23). Den Verlauf des Klimakteriums und die Beschwerden nimmt jede Frau sehr unterschiedlich wahr. Das Spektrum reicht dabei von einer vollkommenen Beschwerdefreiheit bis hin zu den Lebensalltag stark beeinträchtigenden Symptomen.

Mit dem Absinken des Progesteronspiegels fällt sukzessive der Östrogenspiegel ab. Die Hypophyse versucht noch einige Zeit, die Eireifung und die Östrogenproduktion in den Eierstöcken durch vermehrte Ausschüttung von FSH anzuregen. Unter diesem stimulierenden Einfluss beginnen andere Körpergewebe die Östrogenproduktion zu übernehmen. U.a. findet in den Eierstöcken ein massiver Gewebeumbau statt, der gewährleistet, dass weiterhin Hormone gebildet werden können. Während vorher die Östrogenformen Östradiol und während und nach der Schwangerschaft Östriol gebildet wurden, wird nun umgestellt insbesondere auf die Bildung von Östron. (Kaffka, 2007, S. 21)

3.3.3. Symptome durch die hormonellen Veränderungen

Unterschiedliche Symptome können während des Klimakteriums aufgrund des stark abfallenden Progesteron- und Östrogenspiegels im Körper auftreten.

Dabei leiden ca. 20% der Frauen unter deutlich ausgeprägten Symptomen während der Menopause. 20% zeigen keinerlei Symptome und 60% weisen leichte Symptome auf. (Lyttleton, 4/2003)

In den unterschiedlichen Stadien des Klimakteriums treten aufgrund des sich verändernden Hormonhaushaltes verschiedene Beschwerden auf.

Im Anfang steht, wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben, das Absinken des Progesteronspiegels im Vordergrund, der dadurch entsteht, dass nicht mehr alle Follikel einen vollständigen Reifeprozess durchlaufen. Die Umwandlung in den Gelbkörper, den Progesteronproduzenten findet zum Teil nicht statt. Der Progesteronspiegel sinkt. Dieses führt zu einem relativen Östrogenüberschuss, der zu prämenstruellen Beschwerden wie Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Erschöpfungszustände und Kopfschmerzen führen kann. Zusätzlich kann es zu vermehrten Wassereinlagerungen kommen, da Progesteron ebenso die Wasserausscheidung anregt. (Lee, 2001, S. 56)

Später, ca. 1 Jahr vor dem Eintreten der Menopause, fällt der Östrogenspiegel merklich ab. Dieses führt häufig zu Hitzewallungen, Haut- und Schleimhäute werden trocken, es kann zu Schlafstörungen und Konzentrationsschwächen kommen. Viele Frauen fühlen sich psychisch instabil oder zunehmend gereizt.

Fällt zusätzlich zum Östrogenspiegel der Testosteronspiegel ab, äußert sich dieses häufig in verminderter sexueller Lust, Antriebsschwäche und einer Ausdünnung der Schambehaarung. Dagegen führt der bei manchen Frauen beobachtete Anstieg des Testosteronspiegels zu einem verstärkten Wachstum der Haare im Gesicht, einer tieferen Stimme und zu einer gesteigerten Libido. (Kaffka, 2007, S. 24 f.)

Wie die Beschwerden im Klimakterium durch die Frau wahrgenommen werden, ist, wie bereits erwähnt, sehr individuell.

Die folgende Übersicht soll hierzu eine Zusammenfassung darstellen. Dabei sind die drei erstgenannten die häufigsten Symptome die in diesem Zusammenhang auftreten (Lyttleton, 4/2003, S. 2):

<ul style="list-style-type: none">• Hitzewallungen (bei ca. 70-80% der Frauen mit menopausalen Beschwerden)	<ul style="list-style-type: none">• Schweißausbrüche (bei ca. 70-80% der Frauen mit menopausalen Beschwerden)	<ul style="list-style-type: none">• Atrophie der Vaginalschleimhaut (nur bei ca. 10% der Frauen mit menopausalen Beschwerden)
---	---	---

Weitere Symptome, die auftreten können sind:

<ul style="list-style-type: none">• Vermehrte Ermüdbarkeit,• Antriebslosigkeit,• Palpitationen,• Psychische Störungen (Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Launenhaftigkeit)• Erhöhte psychische Vulnerabilität• Adipositas	<ul style="list-style-type: none">• Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen• Verminderung des Selbstwertgefühls• Gelenk- und Muskelschmerzen• Osteoporose• Gedächtnisstörungen• Konzentrationsschwäche• Harninkontinenz• Aggressivität	<ul style="list-style-type: none">• Blasenentzündung• Verstopfung• Durchfall• Trockene Haut• Trockene Schleimhäute von Mund, Augen und Nase• Haarausfall am Kopf• Verstärkter Haarwuchs im Gesicht
--	---	--

3.4. Behandlung klimakterischer Beschwerden aus westlicher Sicht

3.4.1. Hormonersatztherapie

In der westlichen Medizin sind die Wechseljahre der Frau vor allem seit den späten 60iger Jahren ein Thema geworden. In dem vom amerikanischen Gynäkologen Robert Wilson 1966 veröffentlichten Buch „Die vollkommene Frau“ wird ein wirkungsvolles Rezept propagiert, in dem das Absinken des Östrogenspiegels, das als Ursache für die Symptome und Beschwerden der Frauen im Klimakterium identifiziert wurde, durch die Einnahme von Östrogenpräparaten (Hormonersatztherapie) relativiert wird und dementsprechend Linderung der Symptome verspricht. Darüber hinaus versprach die Hormonersatztherapie, dass sie den natürlichen Schutz vor koronaren Herzerkrankungen verlängern und der Osteoporose vorbeugen sollte und nährte die Hoffnung und den Wunsch vieler Frauen nach ewig wählender Jugend.

Lange Zeit wurde in der westlichen Welt die Meinung vertreten, „Wechseljahre sind eine Krankheit und nicht natürlich. Sie sind von Menschenhand geschaffen. (...) Eine Hormonersatztherapie bedeutet (...) eine Zurückversetzung der Frau in den Naturzustand.“ (Pressemitteilung des Berufsverbandes der Frauenärzte Niedersachsen, September 2002) und „Der Hormonersatz des Östrogens und Progesterons ist direkt mit dem Ersatz des Hormons Insulin bei Diabetikern (...) vergleichbar. Niemand käme auf die Idee, letzteren die Hormone zu verweigern, placebokontrollierte Studien zu fordern oder nur an monetäre Auswirkungen einer HRT zu denken.“ (Pressemitteilung des Berufsverbandes der Frauenärzte Niedersachsen, September 2002)

Dementsprechend ist in der westlichen Schulmedizin die Hormonersatztherapie das Mittel der Wahl zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden.

Es gibt verschiedene Formen der Hormonersatztherapie:

- Östrogensubstitution

Das erste Östrogenpräparat auf dem Markt war ein aus Stutenurin gewonnenes Östrogen, ein sog. Konjugiertes Östrogen. Es wird auch heute noch als natürliches Östrogen gehandelt, ist in Wirklichkeit aber dem menschlichen Körper eher fremd. Es wird nur sehr langsam umgesetzt, und bleibt sehr lange im Körper. Die beim Abbau freigesetzten Stoffe sind dabei eine starke Belastung für den Körper, v.a. die Leber.

Als besser verträglich gelten die bio-identischen Östrogene. Sie werden zwar synthetisch hergestellt, sind aber dem menschlichen Östrogen ähnlicher und werden von daher an den Östrogenrezeptoren schneller aufgenommen. Von daher können sie niedriger dosiert werden und zeigen insgesamt weniger belastende Nebenwirkungen.

- Gestagen / Progesteronsubstitution

Empfohlen in der Therapie bei Progesteronmangel wird der Einsatz von Gestagen, ein progesteronähnliches Präparat, das synthetisch hergestellt wird. Gestagene steigern deutlich das Brustkrebsrisiko und haben eine negative Wirkung auf die Gefäße und das Herz. Zudem werden Kopfschmerzen, Depressionen, verminderte Libido, Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen mit der Einnahme von Gestagen in Verbindung gebracht. Da das Progesteron bei der oralen Aufnahme über den Darm und die Leber schnell seine Wirkung verliert, wird die Aufnahme über die Haut durch Auftragen einer Salbe empfohlen. Hierdurch gelangt das Progesteron direkt in die Blutbahn.

- Östrogen- und Progesteronsubstitution (Gestagen)

Wird nur Östrogen zugeführt, so kann es leicht zu einem übermäßigen Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut kommen. Im natürlichen Zyklus gleicht der hormonelle Gegenspieler Progesteron die Wirkungen des Östrogens aus. In den späteren Wechseljahren kommt es oftmals zu einem gleichzeitigen Mangel von Östrogen und Progesteron. Darum ist es aus westlicher Sicht oftmals sinnvoll, beide Hormone zu verabreichen.

In der westlichen Naturheilkunde werden nach dem gleichen Prinzip, wie bereits erwähnt, u.a. Phytohormone zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt. Der Vollständigkeit halber wird im Folgenden daher ein kurzer Überblick zu den Phytohormonen gegeben:

- Phyto Östrogen

Phyto-Östrogene sind die sanfte Alternative zu den oftmals mit starken Nebenwirkungen verbundenen körpereigenen oder synthetisch hergestellten Östrogenen. Sie wirken schwächer als natürliches Östrogen, und es dauert länger, bis sie ihre Wirkung entfalten. Sie greifen nicht so stark in die natürliche Regulation

unseres Organismus ein, sondern wirken eher ausbalancierend auf den Östrogengehalt im Körper.

Die am häufigsten eingesetzten Phyto-Östrogene sind:

- Traubensilberkerze (Cimicifuga)
- Chinesische Angelicawurzel (Radix Angelica Sinensis)

- Phyto-Progesteron

Progesteron ist ein natürliches Hormon und in der Natur weit verbreitet.

So finden sich Vorstufen von Progesteron u.a. in Soja, Fenchel und Mistel. Das pflanzliche Progesteron ist mit dem in unserem Körper identisch. Es ist daher für den Körper gut verträglich. Zur medizinischen Anwendung gegen Wechseljahrsbeschwerden eignen sich insbesondere die Extrakte von:

- Mönchspfeffer
- Yamswurzel

3.4.2. Folgen der Hormonersatztherapie mit synthetischen Hormonen

Erste Schatten fielen auf die Hormontherapie als 1975 die Gabe von Östrogenen mit der Zunahme von Gebärmutterkrebs in Verbindung gebracht wurde. Fünf Jahre später wurde dieses Risiko durch den Zusatz von Gestagen wieder minimiert. Damit trat die Hormontherapie eine beispiellose Karriere an.

Die Zahl der verordneten Tagesdosen stieg zwischen 1986 und 1995 von 100 Mio. auf 1 Mrd. Tagesdosen an: Hormonpräparate zur Behandlung von klimakterischen Beschwerden avancierten damit zum häufigsten verordneten Arzneimittel in der Gruppe der 50 bis 59jährigen Frauen.

Seit Mitte der 90iger Jahre haben internationale Studien den Glauben an die Hormontherapie erschüttert. Übereinstimmend belegen sie, dass die Hormontherapie und insbesondere die Einnahme von Kombinationspräparaten zu einem Anstieg an Brustkrebserkrankungen führen, welche zusätzlich unter Einfluss der Hormone schwerer zu diagnostizieren sind.

Auch die Hoffnung auf vorbeugende Effekte durch die Hormonersatztherapie hat sich nicht bestätigt bzw. sich ins Gegenteil gekehrt. Eine WHI-Studie (women's health initiative) hat ergeben, dass sich durch die Einnahme von Hormonen das Risiko von Herzinfarkten (1,29fach pro 10.000 Frauen (entspricht 7 Erkrankungen mehr im Jahr)

und von Schlaganfällen (1,41fach (entspricht 8 Erkrankungen mehr im Jahr) erhöht hat. In noch höherem Maße das Thrombose- und Embolie-Risiko gestiegen (2,11fach (entspricht 18 Erkrankungen mehr im Jahr)).

4. Die Sicht der TCM auf Zyklus und Klimakterium der Frau

4.1. Der Zyklus

4.1.1. Ablauf

Im Kapitel 1 „Reine Fragen“ heißt es „Mit 14 reift bei der Frau das *Tian Gui*, die Fruchtbarkeitsessenz, das Konzeptionsgefäß und das Durchdringungsgefäß, die für die Empfängnis verantwortlich sind, öffnen sich, die erste Menstruation stellt sich ein, und Empfängnis wird möglich.“ (Maoshing Ni, 2005, S. 18)

Dabei bezieht sich das *Tian Gui* oder „Himmlische Wasser“ auf das Nieren-Yin, welches in ausreichendem Maße vorhanden sein muss, damit die Menarche eintreten kann.

Vergleichbar zur westlichen Medizin lässt sich auch aus Sicht der chinesischen Medizin der Monatszyklus der Frau in 4 Phasen mit jeweils ca. 7 Tagen unterteilen. Diese sind: die Menstruationsphase, die postmenstruelle Phase, die Zyklusmitte und die prämenstruelle Phase (Maciocia, 2000, S. 11 f.). Während dieser 4 Phasen laufen unterschiedliche physiologische Prozesse ab, die im Folgenden beschrieben werden.

- Die Menstruationsphase (1. – 5./7. Zyklustag)

In der Menstruationsphase, der ersten Phase des Zyklus, steht die Bewegung des Blutes im Vordergrund. Zu Beginn der Phase ist der Uterus mit Blut gefüllt und beginnt sich zu entleeren - die Frau verliert das Menstruationsblut. Üblicherweise dauert diese Phase etwa 5 – 7 Tage. Wesentlich für den freien Fluss des Menstruationsblutes ist das freie Fließen des Leber-Qi, welches das Blut bewegt. Am Ende kennzeichnet diese Phase eine relative Blutleere mit überschießendem Qi, das sich aus dem Uterus heraus nach oben bewegt, da es aufgrund der relativen Blutleere nicht gehalten werden kann (Flaws, 1992, S. 10).

- Die postmenstruelle Phase (7. – 14. Zyklustag)

Die postmenstruelle Phase ist durch die relative Leere von Yin und Blut gekennzeichnet. Die Blutung hat zu Beginn dieser Phase gestoppt. Chong Mai und Ren Mai sind vollständig entleert (Maciocia, 2000, S. 11). Der Körper beginnt mit dem Wiederaufbau von Blut und Yin, um die Leere auszugleichen. Mit ca. dem 14. Zyklustag hat Blut und Yin seine normale Fülle wieder erreicht. Chong Mai und Ren Mai sind nun wieder gefüllt. (Flaws, 1992, S. 10)

- Die Zyklusmitte (14. – 21. Zyklustag)

In der Zyklusmitte ist der Ren Mai nun vollständig gefüllt und es kommt zur Ovulation. Durch das Blut, dass jetzt erneut beginnt, hinab zum Uterus zu fließen, wird auch das Qi sukzessive abgesenkt. Herz und Lunge unterstützen den Prozess des Absenkens des Yang Qi, dass von Natur aus nach oben strebt (Flaws, 1992, S. 10)

- Die prämenstruelle Phase (21. – 28. Zyklustag)

In der prämenstruellen Phase wird die Menstruation vorbereitet (Maciocia, 2000, S. 11). Qi und Blut erreichen das Maximum. Der Chong Mai ist nun vollständig gefüllt. Im Körper stellt sich dadurch mehr und mehr eine Fülle-Situation ein. Qi und Blut konzentrieren sich und richten sich nach innen und unten zum Uterus. Gleichzeitig beginnt das Leber-Qi aufzusteigen und sich zu bewegen, um während der Menstruation das Leber-Blut bewegen zu können. Hat sich nach ca. 28 Tagen ausreichend Blut im Uterus angesammelt, so dass dieser überläuft, beginnt die Menstruation. Hiermit endet diese Phase und ein neuer Zyklus beginnt (Flaws, 1992, S. 10).

Der Zyklus der Frau ist demnach ein ständiger Aufbau von Blut, um die Fruchtbarkeit zu gewährleisten. Kommt es während eines Zyklus nicht zur Befruchtung wird das aufgebaute Blut durch die Menstruation wieder abgegeben und der Zyklus beginnt erneut.

4.1.2. Abhängige Strukturen zur Bildung und Bewegung des *Tian Gui*

Die abhängigen Strukturen zur Bildung und Bewegung des *Tian Gui* sind:

1. Die Hauptleitbahnen der Zang-Organen Leber, Herz, Niere, Milz und Lunge
2. Die 4 außerordentlichen Gefäße Chong Mai, Ren Mai, Du Mai, Dai Mai
3. Uterus, Bao Mai, Bao Luo

1. Die Hauptleitbahnen der Zang-Organen Leber, Herz, Niere, Milz und Lunge

Blut und Qi werden maßgeblich durch die Zang-Organen gebildet. Die Menstruation ist daher wesentlich von den Zang-Organen abhängig.

Die Zang-Organen, die an der Blutgenese direkt beteiligt sind, sind: Milz, Niere, Herz und Lunge. Daneben gibt es die Zang-Organen, die das Blut kontrollieren: Milz (hält Blut in den Gefäßen), Herz (bewegt das Blut) und Leber (speichert das Blut). (Flaws, 1992, S. 7)

2. Die 4 außerordentlichen Gefäße Chong Mai, Ren Mai, Du Mai, Dai Mai

Drei der vier genannten Gefäße, nämlich der Chong Mai, Ren Mai und Du Mai entspringen den Nieren (bzw. dem Uterus) und haben daher eine Verbindung zur Essenz und im weiteren Sinne damit auch zum *Tian Gui*. Der Dai Mai zweigt vom Ren Mai ab.

- Der Chong Mai (das Durchdringungsgefäß)

Chong Mai und Ren Mai sind die wichtigsten außerordentlichen Gefäße in Bezug auf die Menstruation.

Als sog. „Meer des Blutes“ ist der Chong Mai ein Reservoir für Blut und hat damit maßgeblich Einfluss auf die Versorgung des Uterus mit Blut sowie die Zirkulation des Blutes im Uterus. Der Chong Mai bestimmt damit die Zykluslänge, Menge, Qualität und Dauer der Menstruation. (Li, 2002)

- Der Ren Mai (das Konzeptionsgefäß)

Der Ren Mai reguliert Qi und Blut in allen Yin-Leitbahnen. Er vernetzt alle Yin-Leitbahnen des Körpers und stellt daher alle Yin-Substanzen (inkl. Essenz, Blut und Flüssigkeiten) für die physiologischen Abläufe und die hormonellen Schlüsselphasen (u.a. Pubertät, Schwangerschaft, Menopause) der Frau bereit. Daher wird er auch als „Meer des Yin“ bezeichnet und stellt ein Reservoir des Yin dar. (Maciocia, 2000, S. 20)

- Der Du Mai (das Lenkergefäß)

Der Du Mai wird auch als das „Meer des Yang“ bezeichnet. Er bildet den Ausgleich zum Ren Mai und hat bezogen auf die Menstruation die Aufgabe, ein stabiles Gleichgewicht zwischen Yin und Yang aufrecht zu erhalten. Er steht für das Feuer des Tors der Vitalität (mingmen) sowie das Ministerfeuer. (Maciocia, 2000, S. 22)

- Der Dai Mai (das Gürtelgefäß)

Der Dai Mai ist die einzige horizontal-verlaufende Leitbahn im Körper. Er umschließt alle longitudinal-verlaufenden Leitbahnen und reguliert damit maßgeblich den Fluss von Qi und Blut zwischen der oberen und der unteren Körperhälfte. Da das *Tian Gui* während des Zyklus von der oberen Körperhälfte zur unteren fließt, hat der Dai Mai damit einen entscheidenden Einfluss auf die Menstruation. (Flaws, 1992, S. 8)

3. Uterus, Bao Mai, Bao Luo

- Uterus

Der Uterus speichert das *Tian Gui*. Er gehört zu den außerordentlichen Yang-Organen und ist die Verbindung zwischen Bao Mai und Bao Luo (siehe nächste Abschnitte) und damit auch zwischen Herz und Nieren.

- Bao Mai

Der Bao Mai ist ein Gefäß, das den Uterus mit dem Perikard und damit mit dem Herzen verbindet. Über den Bao Mai leitet das Herz Herz-Qi und –Blut in den Uterus, um damit das *Tian Gui* zu bilden.

In der Literatur wird diskutiert, ob der Bao Mai und der Chong Mai zwei unterschiedliche oder ein und dasselbe Gefäß sind. Bob Flaws vertritt hierzu die Ansicht, dass es ein und dasselbe Gefäß ist, dass in seiner Funktion aber unterschieden wird. Geht es um das Absenken des Herz-Qi und –Blut in den Uterus spricht er über den Bao Mai. Wenn es darum geht Nieren-Yin und –Yang vom Uterus hoch zum Herzen zu bringen, so spricht er vom Chong Mai. (Flaws, 1992, S. 4)

- Bao Luo

Die Bao Luo sind Verbindungsgefäße, die den Uterus mit den Nieren verbinden. Sie umgeben den Uterus und versorgen ihn mit Nieren-Jing / Nieren-Essenz. Die Bao Luo nähren den Uterus.

Die Zusammenhänge zwischen den körperlichen Strukturen und der Menstruation wird in der folgenden Abbildung dargestellt.

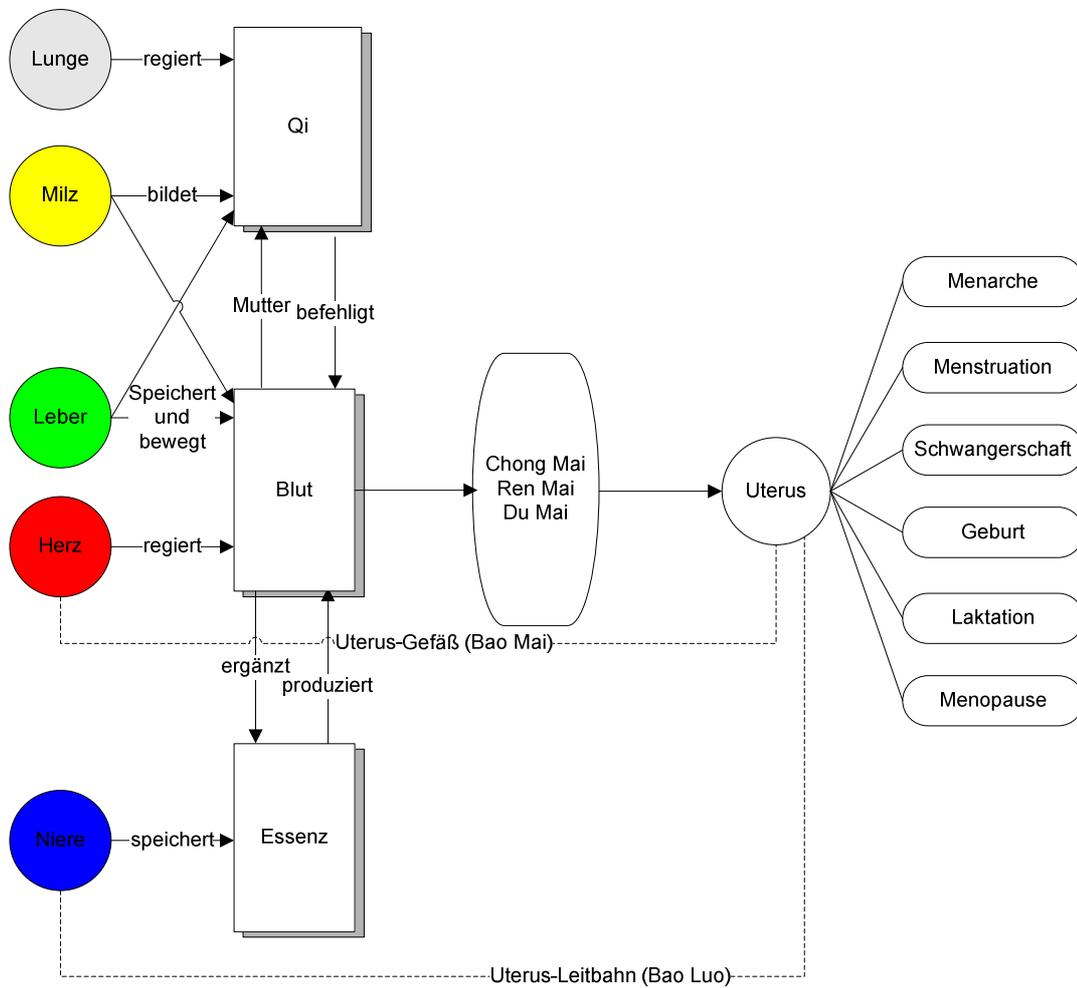


Abbildung 2: Wechselbeziehungen zwischen inneren Organen, Substanzen des Lebens, Uterus und Außerordentlichen Gefäßen (Maciocia, 2000, S. 25)

4.2. Das Ende der Menstruation (Klimakterium)

4.2.1. Verlauf

„Mit neunundvierzig sind das Ren- und das Chong-Gefäß vollkommen leer, das *Tian Gui* ist vertrocknet. Deswegen versiegen die Menses, und die Frau ist nicht länger in der Lage zu empfangen.“ (Maoshing Ni, 2005, S. 18)

Voran geht diesem Mechanismus, dass mit fünfunddreißig die Yangming-Leitbahnen beginnen, sich zu erschöpfen (Maoshing Ni, 2005, S. 18). Damit wird das Milz-Qi und -Yang schwächer. Aufgrund der Abnahme der Milz-Qi-Funktion wird nicht mehr so viel Qi und Blut durch die Milz produziert, die Nachhimmlische Essenz in den Nieren nimmt daher ebenso ab. Würde in diesem Zustand der Chong Mai weiter befüllt werden, würde sich die Nieren-Essenz immer weiter erschöpfen.

Daher verändert der Körper seine Funktionen mit dem Ziel, mit den nun knappen Ressourcen zu haushalten - er stellt die Menstruation ein. Außerdem wird die Beziehung zwischen den Nieren und dem Herzen über die Verbindung des Chong- bzw. Bao Mai verändert. Das Blut steigt nun nicht mehr vom Herzen ab in den Uterus, sondern der Chong- bzw. Bao Mai ändert seine Flussrichtung und Nieren-Essenz wird ab diesem Moment zum Herzen hochtransportiert, um den Geist zu nähren und die spirituelle Entwicklung zu fördern.

Von diesem Blickwinkel sollte die Menopause daher nicht als Verlust der Jugend, sondern als Potenzial von Weisheit und spiritueller Entwicklung gesehen werden.

Die Änderung der Flussrichtung wird unterstützt durch das Qi, das generell die Körperfunktionen ermöglicht. Ist daher die Leber geschmeidig und kann das Qi frei fließen, erfolgt diese Umstellung relativ schnell und ohne schwerwiegende Symptome. Ist das Leber-Qi in Stagnation kann dieser Umstellungsprozess sehr lange dauern und ggf. nicht vollständig vollzogen werden. (Flaws, 2006, S. 38 f.)

4.2.2. Symptome des Klimakteriums aus chinesischer Sicht

Sucht man in den chinesischen Medizin-Klassikern nach Beschreibungen des Klimakteriums oder nach klimakterischen Beschwerden wird man nicht fündig. Diesem Lebensabschnitt und seinen Symptomen wurde scheinbar in den Klassikern keine Bedeutung zugemessen. Es gibt daher keine explizit zugeordneten Erläuterungen und Krankheiten.

Klimakterische Beschwerden wurden in China bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts daher auch nicht im Kontext des Klimakteriums gesehen, sondern vielmehr als Symptome bzw. Krankheit behandelt, die auch zu jedem anderen Zeitpunkt auftreten können bzw. kann. 1964 erscheint erstmalig ein Kapitel zum Klimakterium in Lehrbüchern zur chinesischen Medizin und ist auf eine reine Übernahme aus der westlichen Medizin zurückzuführen (Hemm, 3/2008).

Für die weitere Diskussion wird daher die westliche Sicht mit ihrer Symptombeschreibung zu auftretenden klimakterischen Beschwerden (Kapitel 3.3.3) zu Grunde gelegt.

5. Strategien zur Behandlung klimakterischer Beschwerden in der TCM

5.1. Ursache und Auslöser klimakterischer Beschwerden

In der Literatur gibt es unterschiedliche Theorien zur Ursache klimakterischer Beschwerden. Diskutiert werden Auslöser auf verschiedenen Ebenen. Am häufigsten wird die körperliche Situation der Frau zum Zeitpunkt des Klimakteriums als Ursache in den Vordergrund gestellt. Aber auch der Einfluss mentaler Aspekte wird diskutiert.

Im Folgenden werden 3 Ursachenkomplexe zur Entstehung klimakterischer Beschwerden und die jeweiligen Behandlungsstrategien dargestellt. Im Überblick sind die Auslöser klimakterischer Beschwerden:

1. Körperliche Mangelsituation insbesondere des Yin und des Blutes zum Zeitpunkt des Klimakteriums. Dieses ist der in der Literatur am häufigsten dargestellte Ansatz.
2. Körperliche Stagnationssituation v.a. durch ein Ungleichgewicht im Auf- und Abbau des Blutes aufgrund des sukzessiven Ausbleibens der Menstruation. Eine zum Teil mangelnde Wirksamkeit des ersten Ansatzes brachten die Diskussion dieses Ansatzes hoch, der in der Literatur jedoch bisher wenig Erwähnung findet.
3. Mentale Aspekte durch die Wahrnehmung des Klimakteriums als einschneidende Umbruchphase.

5.2. Behandlungsstrategien bei körperlicher Mangelsituation

Als Auslöser klimakterischer Beschwerden wird in der Literatur zumeist eine starke Mangelsituation von v.a. Yin und Blut insbesondere der Niere, Leber und des Herzens diskutiert.

Die in Kapitel 3.3.3 dargestellten Symptome können je nach vorliegender Konstellation in die folgenden Syndrome eingeordnet werden:

1. Nieren-Yin-Mangel
2. Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel
3. Nieren-Yin- und Yang-Mangel
4. Leber- und Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber-Yang
5. Herz- und Milz-Yang-Mangel
6. Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere-Hitze
7. Herz und Nieren kommunizieren nicht
8. Blutstagnation

In den folgenden Kapiteln wird ein Überblick über die genannten Syndrome mit ihrem jeweiligen Behandlungsansatz gegeben.

Die genannten Syndrome und Behandlungsansätze sind aus folgenden Büchern zusammengestellt:

1. Flaws, B. (2006). Menopause and Chinese Medicin. Boulder (CO): Blue Poppy Press, S. 51 ff.
2. Maciocia, G. (2000). Die Gynäkologie in der Praxis der chinesischen Medizin. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, S. 734 ff.

5.2.1. Nieren-Yin-Mangel

Der Nieren-Yin-Mangel tritt meist in Verbindung mit einem Nieren-Yang-Mangel auf. Hier werden die Symptome und das Behandlungsprinzip beschrieben, wenn der Nieren-Yin-Mangel im Vordergrund steht.

Der Nieren-Yin-Mangel ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Yin und Essenz. Die Symptome sind dementsprechend gekennzeichnet von Flüssigkeitsmangel, der sich in Trockenheits- (z.B. Trockenheit von Mund, Haaren, Haut, Obstipation) und Leere-Hitze-Symptomen (z.B. Wangenrötung, Nachtschweiß, Hitzewallungen, rote, belaglose Zunge) manifestieren. Symptome wie Schwindelgefühl, Tinnitus und Vergesslichkeit sind Zeichen dafür, dass das Nieren-Yin nicht mehr ausreichend Mark produziert, um das Gehirn zu füllen. (Maciocia, 1997, S. 264)

Überblick über die Hauptsymptome

- | | | |
|---|--|--------------------------------|
| • Schwindelgefühl | • Hitze der 5 Flächen | • Vergesslichkeit |
| • Tinnitus | • Jucken | • Libidomangel |
| • Wangenrötung | • Haarausfall am Kopf | • Osteoporose |
| • Schweißausbrüche (v.a. nachts) | • Trockenheit von Mund (v.a. abends), Haaren, Haut | • Rücken- und Knochenschmerzen |
| • Hitzewallungen | • Obstipation | • Vertigo |
| • Zunge: rot, belaglos | | |
| • Puls: oberflächlich und leer, oder dünn und leer, oder dünn und schnell, oder sehr tief und schwächlich an beiden „chi“-Taststellen sowie überflutend an beiden „cun“-Taststellen | | |

Tabelle 1: Übersicht Hauptsymptome „Nieren-Yin-Mangel“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Nieren-Yin nähren
- Yang bezähmen
- Geist beruhigen
- Leere-Hitze beseitigen

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ni 3, Ni 10	tonisiert die Niere (Ni 10 v.a das Nieren-Yin)
Ni 6	Hat spezifische Nieren-Yin stärkende Wirkung und unterstützt die Kehle (v.a. bei abendlicher Mundtrockenheit)
Ni 9	Tonisiert das Nieren-Yin und ist v.a. in Fällen von Nieren-bedingter ängstlicher Nervosität und emotionaler Spannung indiziert
Mi 6	Tonisiert Leber- und Nieren-Yin und beruhigt den Geist
He 6 und Ni 7	Wirken gegen Nachtschweiß
Ren 4	Stärkt das Nieren-Yin, die Nieren-Essenz sowie den Uterus
Di 4	Beruhigt den Geist und reguliert das Auf- und Absteigen des Qi
Lu 7 (re)/ Ni 6 (li)	Öffnen und regulieren den Ren Mai und stärken damit das Yin im Körper

Tabelle 2: Übersicht Punktewahl „Nieren-Yin-Mangel“

5.2.2. Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel

Mit dem Nieren-Yang-Mangel geht häufig auch ein Milz-Yang-Mangel einher, da das Milz-Yang im Nieren-Yang seine Wurzel hat. Gerät das Nieren-Yang in eine Mangelsituation wird früher oder später ebenso ein Milz-Yang-Mangel folgen. Die unten genannten Symptome sind daher eine Mischung aus beiden Syndromen.

<u>Überblick über die Hauptsymptome</u>		
• Hitzewallungen, aber kalte Hände und Füße	• Nachtschweiß am frühen Morgen	• Schlechter Appetit
• blasses Gesicht, ggf. dunkler Hautkolorit	• Rücken- / Knie-schmerzen und –schwäche	• Weiche Stühle
• Depression, Antriebslosigkeit	• Knöchelödeme	• Abdominelles Spannungsgefühl
• Schwindel	• Häufiges Wasserlassen	• Starke, aber blasse

<ul style="list-style-type: none"> • Frösteln 	(klarer Urin)	Menstruation
	<ul style="list-style-type: none"> • Weisser-wässriger Ausfluss 	
<ul style="list-style-type: none"> • Zunge: blass, ggf. dünner, weisser Belag • Puls: dünn, tief, ggf. langsam 		

Tabelle 3: Übersicht Hauptsymptome „Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Nieren tonisieren und wärmen
- Yang tonisieren
- die Mitte wärmen
- die Milz stärken

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Bl 23 und Bl 52	Tonisieren das Nieren-Yang und die Nieren-Essenz Außerdem: Bl 52 tonisiert die Willenskraft und lindert Depressionen
Ni 3	Tonisiert die Niere
Ren 4	Tonisiert das Nieren-Yang und stärkt den Uterus
Ren 15	Beruhigt den Geist
Ni 7	Tonisiert das Nieren-Yang und vermindert Ödeme
Lu 7 (re)/ Ni 6 (li)	Öffnet und Reguliert den Ren Mai und tonisiert die Nieren
Ma 36, Bl 20, Bl 21	Stärken die Milz und den Magen
Ren 12, Bl 25, Ma 25	Stoppen Durchfall und weiche Stühle
Du 4	Tonisiert die Nieren, v.a. das Nieren-Yang
Mi 6	Unterstützt das Nahren der Nieren
Ren 6	Tonisiert die Nieren und stärkt das Yang

Tabelle 4: Übersicht Punktewahl „Nieren-Yang-Mangel mit Milz-Yang-Mangel“

Moxibustion sollte in der Behandlung angewendet werden!

5.2.3. Nieren Yin- und Yang-Mangel

Bei einer Mangelsituation in der Niere tritt meist ein Nieren-Yin- und Yang-Mangel gekoppelt auf. Die Symptome sowie die Behandlungsstrategie sind daher eine Kombination aus den vorangegangenen Mustern.

Überblick über die Hauptsymptome

• Schwindelgefühl	• Hitzewallungen, aber kalte Hände und Füße	• trockener Hals
• Tinnitus	• wechselndes Temperaturempfinden (kalt / warm) oder oben warm u. unten kalt	• Frösteln
• Rückenschmerzen und –schwäche	• rote Flecken am Hals beim Sprechen	• häufiger, blasser Harnfluss
• Zunge: Zunge: kann blass oder rot sein, abhängig davon, welcher Mangel-Zustand überwiegt		
• Puls: bei Überwiegen von Yin-Mangel ► oberflächlich und leer oder dünn und schnell; bei Überwiegen von Yang-Mangel ► tief und schwächlich		

Tabelle 5: Übersicht Hauptsymptome „Yin- und Yang-Mangel der Niere“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Niere-Yin und Yang stärken
- den Geist beruhigen

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ni 3	Nährt die Niere
Ren 7	Nährt das Nieren-Yin
Ren 6	Tonisiert die Nieren und stärkt das Yang
He 6	Beseitigt Leere-Hitze und beruhigt den Geist (bes. bei Nachtschweiß)
Ren 4	Nährt die Nieren und stärkt den Uterus (direkte Moxibustion kann hier verwendet werden, wenn der Nieren-Yang-Mangel überwiegt)
Bl 23 und Bl 52	Tonisieren das Nieren-Yang Außerdem: Bl 52 tonisiert die Willenskraft
Mi 6	Unterstützt das Nähren der Nieren
Du 4 (mit Moxa)	Tonisiert die Nieren

Lu 7 (re)/ Ni 6 (li)	Öffnet und reguliert den Ren Mai und tonisiert die Nieren
<u>Zusätzlich:</u>	
Pe 6, He 7, Gbl 20, Du 20, Anmian	Bei Schlaflosigkeit
He 6	Bei Nachtschweiss
Pe 6, He 7, Ren 17, Bl 14, Bl 15	Bei Palpitationen
Gbl 20, Du 20	Bei Schwindel
Bl 25, Yao Yan	Bei Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken

Tabelle 6: Übersicht Punktwahl „Yin- und Yang-Mangel der Niere“

5.2.4. Leber- und Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber Yang

Dieses Muster ist ein kombiniertes Leere-Fülle-Muster. Es entsteht aus einer Leber-Yin und/oder Nieren-Schwäche, die zum Aufsteigen des Leber-Yang führen. Wenn das Wasser schwach ist, kann es das Holz nicht nähren und „berieseln“. Dieses führt dazu, dass das Holz zu trocken ist und das Leber-Yang nicht mehr halten kann.

Dieses Muster ist das typische klimakterische Syndrom!

<u>Überblick über Hauptsymptome</u>		
• Schwindelgefühl	• Ruhelosigkeit	• Tinnitus
• Kopfschmerzen	• Fahrigkeit	• Obstipation
• Starke Hitzewallungen (v.a. nachts)	• Herzklopfen mit Angstzuständen	• Trockener Mund ohne Verlangen zu Trinken
• Starke Nachtschweiße (z.T. ganzer Körper)	• Gestörter Schlaf mit häufigem Aufwachen	• Rücken- / Knieschmerzen und –Schwäche
• Hitze der 5 Flächen	• Gerötetes Gesicht (insbes. Wangen)	• Mens manchmal stark, manchmal kärglich (ggf. Schmierblutungen)
• Nervosität, Reizbarkeit		
• Zunge: rot, trocken, belaglos		
• Puls: saitenförmiger (v.a. guan (li)), oberflächlich und leer, fein, schnell		

Tabelle 7: Übersicht Hauptsymptome „Leber- und Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber-Yang“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Nieren- und Leber-Yin nähren
- Leber regulieren
- Leber-Yang unterdrücken
- Geist beruhigen
- Wanderseele zum Verweilen bringen

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ni 3	nährt die Niere
Lu 7 (re)/ Ni 6 (li)	Öffnet und Reguliert den Ren Mai, tonisiert v.a. das Nieren-Yin und stärkt den Uterus
Mi 6	Tonisiert Leber- und Nieren-Yin und beruhigt den Geist
Le 8	nährt Leber-Blut und Leber-Yin
Bl 17	Nährt das Blut
Bl 18	Tonisiert die Leber
Bl 23	Tonisiert die Nieren, nährt das Nieren-Yin
Ren 4	stärkt die Niere, nährt das Leber-Blut und stärkt den Uterus
Le 3 u. Gbl 20	Unterdrücken das Leber-Yang
Du 24, Gbl 13, Pe 7	Beruhigen den Geist und bringen die Wanderseele zum Verweilen
<u>Zusätzlich:</u>	
Ni 7 und Di 4	Bei übermäßigem Schwitzen
He 6 und Ni 7	Wirken gegen Nachtschweiß
Bl 25 und Yao Yan	Bei Schmerzen im unteren Rücken
Du 20, Gbl 20	Bei Schwindel
He 7, Pe 6	Bei Herzrasen und Schlaflosigkeit
Le 3, Le 2	Bei Reizbarkeit
Ren 12, Ren 6, Ma 25, Ma 36, SJ 6, Gbl 34, Ni 6, Bl 25	Bei Obstipation

Tabelle 8: Übersicht Punktewahl „Yin-Mangel von Niere und Leber mit aufsteigendem Leber-Yang“

5.2.5. Herz- und Milz-Yang-Mangel

Dieses Muster ist ein reines Leere-Muster. Da die Yangming-Leitbahnen im Alter von 35 Jahren beginnen sich zu erschöpfen, kann eine Schwäche der Milz auftreten. Begünstigt durch ggf. eine kalte und stark befeuchtende Ernährung sowie klimakterische Einflüsse, kann es zu einem Milz-Yang-Mangel kommen. In dessen Folge können Feuchtigkeitsansammlungen entstehen, die zusätzlich die Funktionen des Herzens belasten und blockieren.

<u>Überblick über Hauptsymptome</u>		
• Palpitationen	• Blass-gelbe Gesichtsfarbe	• Kraftlosigkeit
• Kurzatmigkeit	• Antriebslosigkeit	• verminderter Appetit
• Gedächtnisschwäche	• Erschöpfung / Müdigkeit	• Spannungsgefühl im Abdomen
• Schlaflosigkeit	• Kältegefühl in Händen und Füßen	• Weiche Stühle
• Zunge: blass, dünner, weisser, etw. schlüpfriger Belag		
• Puls: fein, schlüpfrig		

Tabelle 9: Übersicht Hauptsymptome „Herz- und Milz-Yang-Mangel“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Herz-Yang stärken
- Milz-Yang stärken
- Qi tonisieren

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Bl 14	Reguliert das Herz
Bl 15	Tonisiert und nährt das Herz, reguliert das Herz-Qi
Bl 20	Tonisiert das Milz-Qi und –Yang
Bl 21	Tonisiert den Magen und harmonisiert den mittleren Erwärmer
Ren 17	Reguliert das Qi und befreit den Brustkorb
Ma 36	Harmonisiert den Magen, stärkt die Milz
Pe 6	Reguliert das Herz und beruhigt den Geist

He 7	Reguliert und tonisiert das Herz und beruhigt den Geist
Zusätzlich:	
Gbl 20, Du 20, Anmian	Bei Schlaflosigkeit
Ren 13, Ren 12, Ren 10	Bei Spannungsgefühl im Abdomen und vermindertem Appetit
Lu 9, Bl 13	Bei Kurzatmigkeit

Tabelle 10: Übersicht Punktewahl „Herz- und Milz-Yang-Mangel“

Auch bei diesem Syndrom sollte in der Behandlung Moxibustion eingesetzt werden.

5.2.6. Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere Hitze

Barbara Kirschbaum benennt zusätzlich dieses Syndrom in Zusammenhang mit klimakterischen Beschwerden. Es ist gekennzeichnet durch eine Leere-Hitze-Situation, die entsteht, dadurch dass das Leberblut das Herzblut nicht nährt.

Da die Leber das Blut speichert, schlägt sich ein Blutmangel häufig in diesem Organ nieder. Dieses kann sich in verschiedener Weise äußern. Schwindelgefühl z.B. ist ein Zeichen für aufsteigendes Leber-Yang, dass vom Leberblut nicht gehalten werden kann. Während die Symptome Aggression, Gereiztheit, Depression eher auf ein stagnierendes Leber-Qi durch den existierenden Blutmangel hinweisen. Die Einschlafstörungen sind Zeichen für den Herz-Blutmangel. Hier kann der Geist aufgrund des Blutmangels nur schwer zur Ruhe kommen.

<u>Überblick über Hauptsymptome</u>		
• Stimmungsschwankungen	• Schwindel	• Trockene Augen
• Aggression	• Schlafstörungen (v.a. Einschlafstörungen, ggf Herzklopfen vor dem Einschlafen)	• Obstipation, unvollständige Entleerung
• Gereiztheit	• Depression, Zurückziehen, neg. Gedanken	• Mangelndes Selbstbewusstsein
• Zunge: blass oder rötlich, ggf. rot und trocken		
• Puls: Leber-Position: schwächlich oder fein, schnell, drahtig		

Tabelle 11: Übersicht Hauptsymptome „Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere-Hitze“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Leber-Blut nähren
- Herz-Blut nähren
- Leber-Qi bewegen
- Leber-Yang absenken

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Pe 7	tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Geist
He 6	Nährt das Herz-Yin, beseitigt Hitze, beruhigt den Geist, lindert Nachtschweiß
Pe 6 und Le 8	Beruhigt den Geist, dynamisiert das Blut, gleicht Stimmungsschwankungen aus
Gbl 41	Fördert den harmonischen Fluss des Leber-Qi
Le 3	harmonisiert die Leber
Bl 18	Stärkt das Leber-Blut
Ma 36 und Mi 6	Stärken das Nach-Himmels-Qi zum Zweck der Blutbildung
Bl 20 und Bl 23	Stärken der Milz und Niere zum Zwecke der Blutbildung
Bl 17 und Ren 4	Stärken das Blut

Tabelle 12: Übersicht Punktewahl „Leber-Blutmangel und Herz-Blutmangel mit Leere-Hitze“

Aufgrund der Leere-Hitze-Symptome sollte hier Moxibustion nur vorsichtig eingesetzt werden. Zum Zwecke der Blutbildung ist der Einsatz von Moxibustion jedoch sinnvoll.

5.2.7. Herz und Niere kommunizieren nicht

Das Muster stellt sich dar durch einen Nieren-Yin-Mangel mit Leere-Hitze im Herzen. Daher mischen sich in diesem Muster die Symptome des Nieren-Yin-Mangels (z.B. Schwindelgefühl, Tinnitus, Rückenschmerzen, etc.) mit denen der Leere-Hitze im Herzen (z.B. Palpitationen, Ängstliche Erregung, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, etc.).

Im Vordergrund dieses Syndroms steht jedoch nicht die Mangelsituation in den Zang, sondern, dass die Leere-Hitze den Geist verwirrt und dadurch die Funktionen des Herzens gestört sind.

Überblick über Hauptsymptome		
<ul style="list-style-type: none"> • Hitzewallungen • Abendliches Hitzegefühl • Wangenrötung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ängstliche Erregung, Schreckhaftigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken- und Knie-schmerzen und Schwäche
<ul style="list-style-type: none"> • Nachtschweiß (dadurch auch Schlafstörungen) 	<ul style="list-style-type: none"> • mangelnder Lebenswille, Verzweiflung 	<ul style="list-style-type: none"> • Tinnitus
<ul style="list-style-type: none"> • Schlafstörungen (v.a. Durchschlafstörungen), frühes Aufwachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spärliche Menstruation (blass-rot) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trockenheit von Mund und Kehle (v.a. abends), aber kein Verlangen zu trinken
<ul style="list-style-type: none"> • Palpitationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwindelgefühl 	<ul style="list-style-type: none"> • Trockener Stuhl, Obstipation
<ul style="list-style-type: none"> • Unscharfes Sehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnisschwäche 	
<ul style="list-style-type: none"> • Zunge: roter Zungenkörper, gerötete Spitze, belaglos 		
<ul style="list-style-type: none"> • Puls: Herz-Puls: schnell und dünn, Nieren-Puls: oberflächlich und leer 		

Tabelle 13: Überblick Hauptsymptome „Herz und Nieren kommunizieren nicht“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Nieren-Yin nähren
- den Geist beruhigen
- Leere-Hitze beseitigen
- Kommunikation zwischen Herz und Niere fördern

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ni 3 und Mi 6	Nähren das Nieren-Yin
Ren 4 und Ren 13	nähren die Niere, stärken den Uterus und nähren RenMai und das Durchdringungsgefäß
He 6	Nährt das Yin und bringt es zum Herzen
Ni 6	Unterstützt die Kommunikation zwischen Herz und Niere
Ni 7 und He 6	Kombination zum Stoppen von Nachtschweiß
He 8 und Pe 7	beseitigen Herz-Hitze und beruhigen den Geist
Ren 15	nährt das Herz-Yin und beruhigt den Geist
Du 24	bringt Yang nach unten und besänftigt den Geist
Lu 7 (re)/ Ni 6 (li)	Öffnet und Reguliert den Ren Mai, tonisiert v.a. das Nieren-Yin und stärkt den Uterus

Tabelle 14: Übersicht Punktewahl „Herz und Niere kommunizieren nicht“

5.2.8. Blutstagnation

Obwohl dieses Syndrom auf einer Stagnation beruht, wird es in diesem Kapitel genannt, da es meist auf Grundlage einer vorliegenden Mangelsituation im Körper entsteht. Es ist daher eine Komplikation zu einem der vorher genannten Mangelsyndrome. Für die Behandlung können die Punkte aus den vorangegangenen Kapiteln eingesetzt und durch Punkte, die das Blut bewegen und Stase auflösen ergänzt werden.

<u>Überblick über Hauptsymptome</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • Herzrasen, Palpitationen • Hitzewallungen • Psychische Unruhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchschmerzen • Schmerzhafte Knoten in der Brust 	<ul style="list-style-type: none"> • Mouches volantes • Uterine Myome
<ul style="list-style-type: none"> • Schlafstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Distension und Schmerzen im Abdomen und unter dem Rippenbogen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor der Menopause unregelmäßige Regelblutungen, die lange Ausbleiben und dann wiederkommen
<ul style="list-style-type: none"> • Symptome nachts schlimmer • Hypertonie 	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle Gesichtsfärbung • Sichtbare Kapillare oder Varikosen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkles, klumpiges Menstruationsblut • „Leber-Punkte“ im Gesicht und auf der Haut
<ul style="list-style-type: none"> • Zunge: purpurfarben, dünner, trockener Belag • Puls: saitenförmig, fein, rau und/oder tief 		

Tabelle 15: Überblick Hauptsymptome „Blutstagnation“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Blut bewegen und Stase beseitigen
- Geist beruhigen

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ni 14	Belebt das Blut und beseitigt Stase (Punkt auf Chong Mai)
Mi 10 und BI 17	Bewegen das Blut und beseitigen Stase
Ren 4	Stärkt den Uterus (Punkt liegt auf Ren- und Chong Mai)
Ren 6	Bewegt das Qi im Abdomen

Le 3	Belebt das Blut und beseitigt Stase (hat ebenso Beziehung zum Chong Mai)
Di 4	Bewegt Qi und Blut
Mi 6	Stärkt das Blut
Pe 7	Für ausgeprägte psychische Unruhe, um den Geist zu beruhigen und seine Öffnung freizumachen
Mi 4 (re) u. Pe 6 (li)	Öffnet und reguliert den Chong Mai, bewegt das Blut und beseitigt Stase

Tabelle 16: Übersicht Punktwahl „Blutstagnation“

5.3. Behandlungsstrategien bei einer körperlichen Stagnationssituation

5.3.1. Stagnation durch ein Ungleichgewicht zwischen dem Auf- und Abbau von Blut und anderen Körpersubstanzen

Bei den in den vorherigen Kapiteln dargestellten Ansätzen zur Behandlung einer Mangelsituation als Ursache für klimakterische Beschwerden wird in einigen Fällen die Wirksamkeit des Ansatzes diskutiert, da zum Teil Patientenfälle auftreten, die auf die vorher genannten Therapieansätze nicht ansprechen.

Zudem bleibt bei einer vorliegenden Mangelsituation als Ursache für klimakterische Beschwerden die Frage offen, warum erst mit dem langsamen Ausbleiben der Menstruation die Beschwerden beginnen. Yin- und Blutmangel sind schleichende Prozesse, die sich über Jahre einstellen und daher auch bereits über Jahre bestehen. Ein wesentlicher Punkt ist sicherlich der psychische Aspekt des Bewusstwerdens des Alterns mit dem unumstößlichen und deutlich merkbaren Einstellen von Körperfunktionen, die zur Reproduktion und zum „Jung-sein“ gehören.

Aber das Thema lässt sich auch noch aus einem weiteren Blickwinkel betrachten.

Im weiblichen Zyklus, der ein rhythmischer Prozess ist, wird im 4-Wochen-Turnus Substanz (v.a. Blut) und Gewebe aufgebaut, um eine Schwangerschaft vorzubereiten. Erfolgt keine Befruchtung werden diese Substanzen wieder abgebaut und ausgeschieden, d.h. ein Prozess des „Rückbaus“ und der Reinigung erfolgt, bevor erneut im nächsten Zyklus das notwendige Gewebe sowie die Substanzen aufgebaut werden.

Mit dem sukzessiven Ausbleiben der Menstruation und dem Beginn der Perimenopause gerät dieses Gleichgewicht des Auf- und Abbaus sowie der Reinigung aus der Balance. Die Komponenten, die über Jahrzehnte zusammengewirkt haben, entwickeln sich auseinander. Man kann sich vorstellen, dass die Substanzbildung noch weiter läuft, während die Ausleitung und Reinigung sukzessive versiegt. Dieses führt zu Stagnation und lokaler Fülle der Substanzen, v. a. des Blutes. In der Folge kann sich durch Stagnation Hitze sowie Feuchtigkeit und Schleim entwickeln. Dementsprechend kann es zu Reizbarkeit, Unruhe, Schlaflosigkeit, etc. aufgrund der Hitze auf der einen Seite, auf der anderen Seite zu Schweregefühl und Depressionen durch das stagnierende Blut und die entstehende Feuchtigkeit bzw. den Schleim kommen. (Schmincke, 10/2006)

Neben diesem Effekt können durch das entstehende Ungleichgewicht mit genanntem Stagnationsgeschehen bereits bestehende pathologische Prozesse oder Fehlstellungen noch verstärkt werden, die ggf. vorher unbemerkt blieben, akzeptiert oder verdrängt wurden. Auf diese Weise wird der Umstellungsprozess, den die Wechseljahre mit sich bringen, für eine Frau mit vorherigen pathologischen Fehlstellungen sicherlich belastender und stärker wahrnehmbar als für eine Frau ohne pathologische Vorgeschichte. Dieses gilt insbesondere für das Vorliegen von Leere- oder Fülle-Hitze-Prozessen.

Wird demnach davon ausgegangen, dass klimakterische Beschwerden dadurch entstehen, dass das Gleichgewicht des Auf- und Abbaus von Substanzen aus der Balance gerät, steht ein Behandlungsansatz im Vordergrund, bei dem es um folgende Punkte geht (Schmincke, 10/2006):

1. Stagnation von Blut und Körpersäften zu lösen bzw. Blut und Körpersäfte zu dynamisieren
2. Hitze auszuleiten und das Yang zu zähmen sowie
3. Ggf. Schleim zu wandeln und die Ausscheidungsfunktionen des Körpers zu stärken.

Zu 1. Um Blut und Körpersäfte zu dynamisieren und zu regulieren, können verschiedene Mechanismen zu Grunde gelegt werden.

- a. Das Blut bewegen und regulieren

Punkte, die zum Bewegen des Blutes herangezogen werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Mi 10 und Bl 17	Bewegen das Blut und beseitigen Stase
Le 3	Belebt das Blut und beseitigt Stase (hat ebenso Beziehung zum Chong Mai)
Di 4	Bewegt Qi und Blut (insbes. in Verb. mit Le 3)
Ni 14	Belebt das Blut und beseitigt Stase (Punkt auf Chong Mai)
Pe 6 und Le 8	Beruhigt den Geist, dynamisiert das Blut, gleicht Stimmungsschwankungen aus
Mi 4 (re) u. Pe 6 (li)	Öffnet und reguliert den Chong Mai, bewegt das Blut und beseitigt Stase

Tabelle 17: Übersicht Punktewahl „Blut dynamisieren und bewegen“

Dabei hat insbesondere der Chong Mai neben seiner Funktion als „See des Blutes“ eine starke dynamische Wirkung mit der er Blockaden von Qi und Blut bewegt und den Fluss des Qi reguliert (Kirschbaum, 2005, S. 28). Neben der Öffnung des Chong Mai können die Punkte Ni 13 und Ni 16 zur Harmonisierung des Chong Mai genutzt werden.

Zum Anderen können zum Bewegen des Blutes die Xi-Cleft-Punkte der Yin-Leitbahnen hier v.a. des Fußes eingesetzt werden, d.h. Le 6, Ni 5, Mi 8.

- b. Die Leber harmonisieren und den freien Fluss des Qi gewährleisten, da Qi und Blut zusammen fließen:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Le 3	reguliert das Leber-Qi, senkt Leber-Yang ab
Le 14	Fördert den weichen Fluss des Leber-Qi
Di 4	Bewegt Qi und Blut (insbes. in Verb. mit Le 3)
Gbl 41	Fördert den harmonischen Fluss des Leber-Qi
Le 13	Harmonisiert die Leber und reguliert das Qi
Bl 18	Verteilt das Leber-Qi
Gbl 34	Verteilt das Leber-Qi und unterstützt die laterale Rippenregion
SJ 6	Reguliert das Qi, unterstützt den Thorax und die laterale Rippenregion
Pe 6	Bewegt das Leber-Qi

Tabelle 18: Übersicht Punktewahl „Die Leber harmonisieren und den freien Fluss des Qi gewährleisten“

- c. Austausch im Dreifachen Erwärmer gewährleisten und insbesondere den Unteren Erwärmer harmonisieren:

Punkte, die den Austausch im Dreifachen Erwärmer unterstützen und den Unteren Erwärmer harmonisieren, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Bl 22	Reguliert den Dreifachen Erwärmer
SJ6	Reguliert das Qi und klärt Hitze in den 3 Erwärmer
Bl 39	Harmonisiert den Dreifachen Erwärmer
Ren 3	zirkuliert Qi im Unteren Erwärmer, löst Stagnation auf und reguliert den Unteren Erwärmer
Mi 6	als zonen-dominanter Punkt für das Untere Abdomen/den Unteren Erwärmer, unterstützt er diesen
Ren 2, Ren 4, Ni 13, Ni 14, Ni 15, Bl 24, Bl 26, Bl 53	Unterstützen den Unteren Erwärmer
Ma 25, 28	regulieren den Unteren Erwärmer und beseitigen Stagnation
Ma 30	reguliert das Qi im Unteren Erwärmer

Tabelle 19: Übersicht Punktewahl „Unterstützung des Dreifachen Erwärmers“

Zu 2. Hitze ausleiten und das Yang zähmen und absenken:

Zur Ausleitung von Hitze eignen sich nach dem Modell der Wandlungsphasen generell die Feuerpunkte der Hauptleitbahnen. Um Hitze zu kühlen, können auch die Wasserpunkte der Hauptleitbahnen eingesetzt werden. Je nachdem, in welchem Funktionskreis sich die Hitze-Symptome im Körper zeigen, sollten die jeweiligen Punkte der betroffenen Leitbahnen gewählt werden.

Einige Punkte, die sich zum Ausleiten von Hitze und Absenken des Yang eignen, sind im Folgenden dargestellt:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Le 2	Beseitigt Leber-Feuer
Le 3	reguliert das Leber-Qi, senkt das Leber-Yang
Le 3 u. Gbl 20	Unterdrücken das Leber-Yang
He 8 und Pe 7	beseitigen Herz-Hitze und beruhigen den Geist
Du 24	bringt Yang nach unten und besänftigt den Geist
SJ6	Reguliert das Qi und klärt Hitze in den 3 Erwärmern
Ni 19 und Mi 4 (re) und Pe 6 (li)	reguliert aufsteigende Hitze mit Unruhe unterm Herzen

Tabelle 20: Übersicht Punktewahl „Ausleiten von Hitze und Absenken des Yang“

Zu 3. Um Schleim zu wandeln sowie Feuchtigkeit zu transformieren und auszuleiten, eignen sich allgemein Punkte der Milz-Leitbahn, Erdepunkte und spezielle Punkte mit schleimlösender Qualität. Wichtig ist bei der Anwendung Schleim-umwandelnder Punkte auch die Wandlungsphase *Erde* mit zu stärken, damit die Milz den Schleim bzw. die Feuchtigkeit transformieren kann.

Punkte, die eine besondere Qualität haben, Schleim zu transformieren, sind: Ma 40, Gbl 21, Bl 43, Pe 5, 3E10, He 3

Tabelle 21: Übersicht Punktewahl „Feuchtigkeits-transformierende und schleimlösende Punkte“

Um die Ausscheidungsfunktion des Körpers anzuregen und Feuchtigkeit und Flüssigkeiten auszuschleiden, können Punkte gewählt werden, die die Zang-Fu Lunge, Blase, Niere, Dünndarm und Milz (Transformation) stärken oder eine spezielle Feuchtigkeits-ausleitende Qualität haben.

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Mi 6, Mi 9	regulieren die Milz und haben die Qualität Feuchtigkeit zu wandeln, öffnen die Wasserwege
Ma 37	Reguliert die Därme und behebt Stagnation
Ma 39	Bewegt das Dünndarm-Qi und wandelt Stagnation um, reguliert und harmonisiert die Därme

Bl 23, 52	Stärken die Niere, regulieren die Wasserwege und unterstützen das Wasserlassen
Bl 28	reguliert die Blase, klärt feuchte Hitze aus dem Unteren Erwärmer
Ren 9 und Lu 9	Öffnet die Wasserwege
Ren 3 und Bl 22	Öffnet die Wasserwege und leitet Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer aus
Lu 5 und Ni 7 (Lorenzen, 2007, S. 382)	Fördert die Diurese

Tabelle 22: Übersicht Punktwahl „Fördern der Ausscheidungsfunktion des Körpers“

5.3.2. Leber-Qi-Stagnation mit emporloderndem Leber-Feuer

Dieses Muster ist ein weiteres Stagnationsmuster. Es basiert auf einer meist bereits lange Zeit vorliegenden Leber-Qi-Stagnation. Durch die Stagnation kommt es zu Hitze in der Leber, die emporlodert.

<u>Überblick über die Hauptsymptome</u>		
• Extreme Reizbarkeit	• Völle- und Druckgefühl in Brust und Epigastrium	• Rote Augen
• Starke Stimmungsschwankungen (inkl. Wutausbrüche)	• Distension und Schmerzen d. Hypochondriums	• Erschwerte Miktion
• Schlafstörungen	• Kopfschmerzen / Migräne	• Obstipation (mit Schafsköttelartigem-Stuhl)
• Hitzewallungen mit Schwitzen (ausgelöst durch psych. Druck)	• Bitterer Mundgeschmack	• Tinnitus
• Häufiges Seufzen		
• Zunge: Farbe normal bis rötlich, rote Ränder, gelber Belag		
• Puls: voll, saitenförmig		

Tabelle 23: Übersicht Hauptsymptome „Leber-Qi-Stagnation mit emporloderndem Leber-Feuer“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Leber glätten / Leber-Qi bewegen
- Feuer klären

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Pe 7, He 7	tonisiert das Herz-Yin, beruhigt den Geist
Le 2	Beseitigt Leber-Feuer
Le 3	reguliert das Leber-Qi, senkt das Leber-Yang
Le 14	Fördert den weichen Fluss des Leber-Qi
Di 4	Bewegt Qi und Blut (insbes. in Verb. mit Le 3)
Gbl 41	Fördert den harmonischen Fluss des Leber-Qi
Du 24	Beruhigt den Geist
Pe 6 und Le 8	Beruhigt den Geist, dynamisiert das Blut, gleicht Stimmungsschwankungen aus

Tabelle 24: Übersicht Punktewahl „Leber-Qi-Stagnation mit emporloderndem Leber-Feuer“

5.3.3. Schleimansammlung und Qi-Stagnation

Lt. G. Maciocia entsteht dieses Muster bei zu früh eintretenden Wechseljahren bei jüngeren Frauen oder bei übergewichtigen Frauen. Es ist ein nicht sehr häufig auftretendes Muster, das seine Ursache in einer Obstruktion des Unteren Erwärmers hat.

<u>Überblick über Hauptsymptome</u>		
• Adipositas	• Distension der Mammae	• Weiche Stühle
• Druckgefühl im Thorax (Schleimblockade)	• Reizbarkeit	• Ödeme
• Reichlich Sputum / Schleim	• Aufstoßen, saurer Reflux	• Stimmungsschwankungen
• Völlegefühl im Epigastrium	• Übelkeit	• Depression
• Distension im Abdomen	• Appetitlosigkeit	
• Zunge: Farbe normal oder blass, geschwollen, klebriger, weißer Belag, ggf. etw. gerötete Ränder		
• Puls: schlüpfrig oder saitenförmig		

Tabelle 25: Überblick Hauptsymptome „Schleimansammlung und Qi-Stagnation“

Aufgrund der vorliegenden Symptome gilt folgendes Behandlungsprinzip:

- Schleim auflösen
- Leber glätten
- Milz stärken

Punkte, die für dieses Behandlungsprinzip eingesetzt werden können, sind:

<u>Punktewahl</u>	<u>Erläuterung</u>
Ren 17, Pe 6, 3E 6	Bewegen das Qi, beruhigen die Leber, beseitigen Stagnation
Lu 7	Bewegt das Qi im Oberen Erwärmer
Ren 6	Bewegt das Qi im Unteren Erwärmer
Ren 10	Unterstützt das Auflösen von Schleim
Ma 40, Mi 6 und Mi 9	Lösen Nässe und Schleim auf
Ma 28 und Ren 4	Öffnen die Wasserwege im Unteren Erwärmer und beseitigen Nässe, stärken den Uterus
Ren 12	Tonisiert den Magen und stärkt die Milz, um Feuchtigkeit/Schleim zu transformieren
Zusätzlich:	
Ma 36 und Pe 6	Bei Übelkeit und Erbrechen
Pe 6 und Ren 17	Bei Druck- und Völlegefühl im Thorax (öffnet den Thorax)
Ren 22	Bei Schmerzen und Schwellungen in der Kehle bzw. Pflaumenkerngefühl
Le 2 und Gbl 34	Bei bitterem Mundgeschmack

Tabelle 26: Übersicht Punktewahl „Schleimansammlung und Qi-Stagnation“

Die dargestellten Syndrome und Behandlungsansätze der Kapitel 5.3.2 und 5.3.3 wurden aus folgenden Büchern zusammengestellt:

1. Flaws, B. (2006). Menopause and Chinese Medicine. Boulder (CO): Blue Poppy Press, S. 51 ff.
2. Maciocia, G. (2000). Die Gynäkologie in der Praxis der chinesischen Medizin. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, S. 734 ff.

5.4. Behandlungsstrategien für die mentale Ebene

Die mentale Ebene wird in der Literatur als wesentlicher Auslöser für klimakterische Beschwerden diskutiert. Welche Einflüsse auf die mentale Ebene dabei einwirken, soll in den folgenden Kapiteln erläutert werden.

5.4.1. Darstellung der mentalen Aspekte anhand der Wandlungsphase *Metall*

Die Wandlungsphase *Metall* ist die 4. von 5 Phasen, die eine Frau während ihres Lebens durchläuft, bevor sie im Alter von 71 Jahren wieder mit der ersten Phase *Holz* beginnt. Die Wandlungsphase *Metall* folgt der *Erde*. Im Verlauf der Jahreszeiten entspricht das *Metall* dem Herbst, der dem Spätsommer (*Erde*), folgt. Auf das Menschenleben übertragen entspricht die Phase des *Metalls* der Spanne zwischen dem 42. und 56. Lebensjahr, also der Zeit in der die Menopause eintritt.

Die Geschehnisse in der Natur, die den Herbst auszeichnen, lassen sich sehr gut auf diese Lebensphase spiegeln, um ein besseres Verständnis zu erzielen.

Die Jahreszeit des Herbstes ist von Abschied geprägt. Der goldene Spätsommer ist zu Ende der Winter steht bevor. Es ist eine Umbruchphase vom Wachstum, von der Schönheit, vom Überfluss hin zum Rückzug, zur Vorbereitung, Einteilung und Sammlung der Kräfte für den Winter. Die vorhandenen Energien, die im Frühling, Sommer und Spätsommer nach außen gerichtet sind, werden nun gespeichert, um sich auf die Wirkrichtung nach innen für den Winter vorzubereiten.

Im Winter ist das vorherrschende Thema, das Überleben zu sichern. Es wird sich auf das Wesentliche konzentriert, keine Energien werden verschwendet. Aber es wird auch gesammelt und verwurzelt, um sich auf das neue Jahr vorzubereiten, um wieder Früchte und Schönheit hervorzubringen.

Übertragen auf den Menschen ist die Wandlungsphase *Metall* die Phase, in der uns vielleicht zum ersten Mal oder besonders deutlich bewusst wird, dass das Leben endlich ist. Eine wesentliche und wichtige Körperfunktion der Frau, die Reproduktion, wird mit der Perimenopause und folgenden Menopause sukzessive eingestellt. Ein deutliches Zeichen des Körpers, dass es nicht mehr um Aufbau und Fortpflanzung geht, sondern um das Haushalten und Bewahren der Kräfte. Gerade in unserer derzeitigen Gesellschaft mit bestehendem Wettlauf nach Jugend und Schönheit

zunächst sicherlich ein großer Einschnitt, der auf der mentalen Ebene verarbeitet werden muss.

Diese Phase ist beim Menschen daher mental sicherlich vom Loslassen und dem Sich-Einstellen auf eine neue Lebenssituation geprägt. Vergangene Lebensphasen und ggf. alte Lebensmuster und –gewohnheiten müssen überdacht, verabschiedet oder an die neue Lebenssituation angepasst werden.

Nicht umsonst also steht in der chinesischen Medizin die Wandlungsphase Metall für das Loslassen. Hat die Frau ein starkes *Metall* und hat sie eine starke *Erde*, d.h. ist sie mit sich im Einklang, wird sich diese Umstellung einfacher vollziehen als wenn sie Schwächen in den genannten Elementen aufweist.

5.4.2. Einfluss kultureller Aspekte auf die mentale Ebene und damit auf die Wahrnehmung klimakterischer Beschwerden

Der besondere Einfluss mentaler Aspekte auf die Wahrnehmung klimakterischer Beschwerden zeigt auch deutlich der Blick in andere Kulturen. Klimakterische Beschwerden werden scheinbar durch den jeweiligen Kulturkreis der Frau sowie ihre Erwartungshaltung gegenüber dem, was die Menopause mit sich bringt, stark beeinflusst (Lyttleton, 4/2003).

In Kulturen, in denen mit der Menopause der Status der Frau steigt, zeigen die Frauen keine Symptome, die auf die Menopause zurückzuführen sind. Dieses kann z.B. in der Kultur der Rajput in Indien beobachtet werden. Hier erhält die Frau nach der Menopause zusätzliche Privilegien und muss nicht mehr den Gesichtsschleier tragen (Flint, 1979). Ähnlich verhält es sich bei den Lugbara in Uganda, deren Status ebenfalls nach der Menopause steigt. Auch sie berichten von keinerlei menopausalen Symptomen (Middleton, 1966). Auch bei den indianischen Frauen Mexikos, die mit der Menopause zum Oberhaupt der Familien und Haushalte ihrer verheirateten Söhne werden, wird diese Zeit ohne das geringste Problem durchlaufen (Beyene, Oktober 1984).

In den westlichen Industrieländern, wo die „ewige Jugend und Schönheit“ der Frau im täglichen Leben eine bedeutende Rolle spielt, wird die Menopause eher mit einem verminderten Status verbunden. Zudem werden in diesen Ländern mit dem Ausbleiben der Menstruation klimakterische Beschwerden erwartet. So haben Frauen in Amerika

und den USA eine ähnliche Erwartungshaltung gegenüber der Menopause und zeigen tatsächlich vergleichbare Symptome, was Typ und Häufigkeit angeht. Frauen aus Norwegen sind stärker von menopausalen Beschwerden betroffen, da sie mehr als andere Frauen westlicher Länder die Menopause fürchten (Hepworth, 1982). Dementsprechend ist auch die Symptomatik ausgeprägter als in anderen Kulturkreisen.

Hieraus lässt sich ableiten, dass die fehlende gesellschaftliche Anerkennung dieser Lebensphase Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl und unsere Psyche hat und dieses wiederum in Zusammenhang mit den körperlichen Symptomen steht.

5.4.3. Strategien zur Behandlung der mentalen Ebene

Wie in den vorherigen Kapiteln besprochen, sind die mentalen Aspekte, d.h. das Gewähr-werden des Alterns und damit eine subjektiv wahrgenommene Einbuße der gesellschaftlichen Stellung und Anerkennung wesentliche Auslöser für klimakterische Beschwerden. Im Gewähr-werden des Alterns geht es vor allem um das Loslassen des Wunsches nach „ewiger Jugend“ und damit das Akzeptieren des Älterwerdens. Bei der subjektiven Wahrnehmung einer Einbuße der gesellschaftlichen Stellung und Anerkennung steht dagegen im Vordergrund, den eigenen Wert zu erkennen, sich selbst zu zentrieren und das, was man ist und darstellt, anzunehmen. Diese mentalen Aspekte lassen sich mit Akupunktur unterstützen.

5.4.3.1. Mentaler Aspekt: Loslassen

Das Thema Loslassen ist, wie bereits erwähnt, ein mentaler Aspekt der Wandlungsphase *Metall*. Über die Stärkung dieses Elements wird auch sein mentaler Aspekt hier entsprechend „das Loslassen“ gestärkt und unterstützt.

Zur Stärkung der Wandlungsphase *Metall* können verschiedene Punkte der Lungen- und Dickdarm-Leitbahn eingesetzt werden. Neben den Punkten der beiden Leitbahnen können zur Stärkung von Lunge und Dickdarm die Rücken-Shu- und Mu-Punkte Anwendung finden, d.h.:

<u>Punkte</u>	<u>Erläuterung</u>
Bl 13	Rücken-Shu-Punkt Lunge
Bl 25	Rücken-Shu-Punkt Dickdarm
Lu 1	Mu-Punkt Lunge
Ma 25	Mu-Punkt Dickdarm

Tabelle 27: Übersicht Punktewahl „Stärkung des *Metalls*“

Im Folgenden werden einige Punkte der Lungen- und Dickdarm-Leitbahn dargestellt, die durch ihre Funktion und Leitbahn-Zugehörigkeit die Wandlungsphase *Metall* und damit die o.g. mentalen Aspekte unterstützen und harmonisieren können:

Lu 2 (Yun Men, Wolkentor): „Wann immer dichte Wolken und Nebel die Sicht versperren, kann die Nadelung von Yun Men (Lu 2) die Wolken abregnen lassen und ein klarer Himmel erscheint.“ (Lorenzen, 2007, S. 357)

Lu 6 (Kong Zui, tiefstes Loch): Lu 6 ist der Xi-Cleft-Punkt der Lungen-Leitbahn. Eine tonisierende Nadelung kann den Energiefluss zwischen Leitbahn und zugehörigem Zang-Organ harmonisieren (Lorenzen, 2007, S. 384). In diesem Zusammenhang kann man sich vorstellen, dass auch die Emotionen der Wandlungsphase auf diese Weise harmonisiert und falls eine Stagnation vorhanden ist, wieder in Fluss gebracht werden können.

Lu 7 (Lie Que, Fehler in der Reihe): Neben der aufhellenden und Depression-lösenden Wirkung von Lu 7 auf emotionaler Ebene zeigt ggf. der Bezug zu seinem alternativen Namen einen interessanten Aspekt. Der alternative Name „Tong Xuan, Reines Mysterium“ weist lt. U. Lorenzen auf die Möglichkeit hin, durch die Nadelung von Tong Xuan (Lu 7) für die Patientin einen Kontakt mit der Wirklichkeit herzustellen, die ungefiltert direkt unseren *Shen* im Herzen berührt, besonders in Verbindung mit Zhao Hai (Ni 6) – „Meer der Erleuchtung.“ „So wie ein Kind, das rein und unbefleckt, der Welt gegenüber offen und unvoreingenommen ist oder wie ein Neugeborenes im Dao lebt.“ (Lorenzen, 2007, S. 389)

Lu 8 (Jing Qu, Abzugsgraben der Leitbahn): Lu 8 ist der Metall-Punkt im *Metall* und hat damit eine besondere Wirkung auf alle Aspekte der Wandlungsphase *Metall*.

Lu 9 (Tai Yuan, tiefster Wasserstrudel): Lu 9 ist der Yuan- und Erde-Punkt der Lungen-Leitbahn. Angeborenes Potenzial (Flüssigkeit der Niere) und erworbenes Potenzial strömen hier zusammen. Das *Metall* kann über diesen Punkt sehr stark unterstützt werden.

Di 1 (Shang Yang, Metall Yang): Als Metallpunkt im *Metall* hat er neben Lu 8 eine besondere Wirkung auf alle Aspekte der Wandlungsphase *Metall*.

Di 4 (He Gu, Tal der Harmonie): Di 4 ist der Punkt, an dem sich das Luo-Gefäß der Lungen-Leitbahn mit der Dickdarm-Leitbahn trifft. Es wird an diesem Punkt Yin und Yang der Wandlungsphase *Metall* verbunden. Eine Harmonisierung der Wandlungsphase *Metall*, die Grundlage für einen geschmeidigen Qi-Fluss ist, ist daher über diesen Punkt möglich. (Lorenzen, 2007, S. 446)

Di 6 (Pian Li, schräger Durchgang): Er ist Luo-Punkt zur Lungen-Leitbahn. Das Luo-Gefäß zweigt hier ab, um sich mit der Lungen-Leitbahn im Punkt Lu 9 zu verbinden. Wie bei Di 4 werden daher Yin und Yang der Wandlungsphase *Metall* an diesem Punkt verbunden und können hier ausgeglichen bzw. harmonisiert werden.

Di 7 (Wen Liu, wärmende Strömung): „Als Xi-(Spalt-) Punkt der Dickdarm-Leitbahn sorgt dieser Punkt für ein warmes Strömen der aktiven Metallenergie, die, wie wir wissen, auch das Verhältnis von Nähe und Distanz, Aufnehmen und Loslassen reguliert.“ (Lorenzen, 2007, S. 461)

5.4.3.2. Unterstützung des Prozesses der Wandlung von der *Erde* ins *Metall*

Das Annehmen und Akzeptieren einer neuen Lebensphase und der damit verbundenen Lebensbedingungen wird durch eine zügige und vollständige Wandlung der Phasen im Sinne des chinesischen Ernährungszyklus unterstützt. Dabei die Wandlung der einzelnen Phasen im Sinne des Ernährungszyklus durch die *Erde* unterstützt und durch einen freien Fluss des Qi gewährleistet.

Daher kann in der Behandlung klimakterischer Beschwerden zusätzlich die Stärkung der *Erde* zur Unterstützung des Wandels und damit der mentalen Ebene hilfreich sein.

Für die generelle Stärkung der *Erde* können Punkte der Milz- und Magen-Leitbahn sowie die Rücken-Shu-, Mu-Punkte vor allem der Milz, aber auch des Magens, verwendet werden.

<u>Punkte</u>	<u>Erläuterung</u>
Bl 20	Rücken-Shu-Punkt Milz
Bl 21	Rücken-Shu-Punkt Magen
Le 13	Mu-Punkt Milz
Ren 12	Mu-Punkt Dickdarm
Mi 3	Yuan-Punkt Milz
Mi 4	Stärkt die Milz
Ma 36 und Mi 6	Stärken beide Milz und Magen und haben bei gleichzeitiger Nadelung eine Yin-Yang-ausgleichende Wirkung in der Wandlungsphase

Tabelle 28: Übersicht Punktewahl „Stärkung der *Erde*“

Positiver Nebeneffekt, der Stärkung der *Erde* insbesondere über den Punkt Ma 36 ist die Steigerung des Selbstwertgefühls, dass insbesondere über diesen Punkt gestärkt werden kann. Denn das „Sich-Selbst-Annehmen“ und seinen eigenen Wert erkennen, sind Aspekte der *Erde*, die insbesondere über Ma 36 als Erde-Punkt in der *Erde* unterstützt werden können (Lorenzen, 2004, S. 473). Wer sich selbst annehmen kann, kann auch seine neue Lebenssituation besser annehmen.

6. Ergänzender Ansatz mit der Yamamoto-Schädelakupunktur

In einem Artikel 2006 berichtet Dagmar Zeise-Süss die Entdeckung eines neuen, unbekanntes Punktes (ZS-Punkt), den sie dem System der Neuen Yamamoto-Schädelakupunktur (YNSA) zuordnet. Dieser Punkt kann wirksam für die Behandlung weiblicher Hormonstörungen, z.B. Menstruationsstörungen aber auch klimakterischer Beschwerden eingesetzt werden.

Zu Lokalisieren ist dieser Punkt im YPSILON-Somatotops nach Yamamoto und zwar am Kreuzungspunkt zweier Linien zwischen den Y-Punkten von Lunge und Magen sowie zwischen Pericard und Dünndarm. Die Abbildung unten zeigt grafisch die Lokalisation des Punktes.

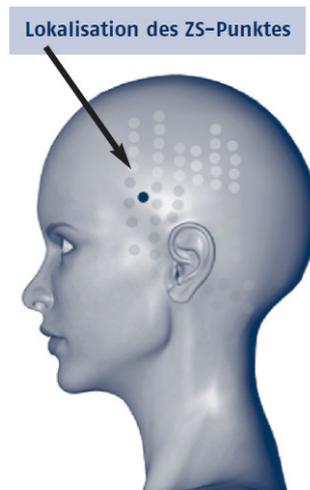


Abbildung 3: Lokalisation des ZS-Punktes (Zeise-Süss, 4/2006)

Zeise-Süss spricht von einer Verhärtung von 1 – 2 mm am genannten Kreuzungspunkt, bei Frauen, die hormonelle Symptome beschreiben. 2006 hatte sie 102 Patientinnen erfolgreich mit diesem Punkt behandelt. Unter anderem gehörten auch Fälle mit klimakterischen Beschwerden dazu, die nach wenigen Wochen (z.B.-3 Wochen) über 7 Monate Symptom-frei wurden. Zeise-Süss gibt in ihrem Artikel an, dass dieser Ansatz weiter untersucht werden müsste. In ihrem Buch, daß 2009 erschienen ist, wurde dieser Punkt mit aufgenommen, was sicherlich für seine Wirksamkeit spricht. (Zeise-Süss, 4/2006)

Auch wenn die Yamamoto-Schädelakupunktur nicht direkter Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist, soll dieser Ansatz aus Gründen der Vollständigkeit hier erwähnt werden.

7. Unterstützende Maßnahmen zur Akupunkturbehandlung

7.1. Chinesische Heilkräuter

Chinesische Heilkräuter können wesentlich zur Behandlung klimakterischer Beschwerden beitragen. Dieses gilt insbesondere für die Syndrome, bei denen eine Mangelsituation zu Grunde liegt.

Der Einsatz von chinesischen Heilkräutern ist jedoch nicht Bestandteil dieser Diplomarbeit und wird daher an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt.

7.2. Änderung des Lebensstils

Zur Besserung bzw. Vorbeugung von klimakterischen Beschwerden kann die Änderung des Lebensstils sehr hilfreich sein. Dabei geht es darum einen Lebensstil zu erhalten, der die Körpersäfte, v.a. das Yin schützt und nährt. Zum Schutz des Yin gehört auch das Vermeiden von übermäßiger Hitzeentwicklung im Körper, die indirekt ebenso zum Verbrauch der Körpersäfte beiträgt. Verhaltensweisen, die zu einem positiven Lebensstil beitragen sind:

- Vermeidung von Anspannung, Überarbeitung und tiefgehende Emotionen
Anspannung, Überarbeitung und tiefgehende Emotionen sind wesentliche Faktoren, die das Nieren-Yin-Schwächen. Lange Arbeitstage mit ggf. Stress und hoher nervlicher Belastung konsumieren vor allem Nieren-Yin und sind daher kontraproduktiv. Nieren-Yin konsumierend ist vor allem auch das Arbeiten zur Yin-Zeit, d.h. in Nachtschichten.
- Entwicklung einer positiven Grundeinstellung zu Leben, Altern und Tod.
Zusätzlicher Stressfaktor kann das ständige Streben nach Jugend und das Festhalten wollen von Vergänglichem sein. Daher sollte eine positive Lebenseinstellung zum Altern, Loslassen und auch zum Tod entwickelt werden. Sehr hilfreich kann hierbei die Hinwendung zur eigenen spirituellen Entwicklung, sein. Ein Startpunkt dazu kann das tägliche Meditieren sein, dass durch weitere spirituelle Praxis sukzessive erweitert wird. Der Prozess der spirituellen Entwicklung wird aus chinesischer Sicht durch die Wechseljahre begünstigt, da der Chong Mai seine Fließrichtung ändert und das Blut, dass nun nicht mehr ausgeschieden wird, dem Geist für ebendiese Entwicklung zur Verfügung gestellt wird.

- Einhaltung ausreichender Ruhe- und Schlafphasen.
Ausreichende Ruhe- und Schlafphasen schützen und nähren das Yin.
- Für regelmäßige Bewegung und Sport sorgen. Exzessiven Sport meiden.
Exzessiver und erschöpfender Sport, bei dem viel geschwitzt wird, verletzt zusätzlich die Körpersäfte. Dagegen stärkt sanfte, regelmäßige Bewegung die Milz und damit das Nachhimmels-Qi. Zusätzlich dynamisiert es das Leber- und Lungen-Qi, sorgt so für einen freien Qi-Fluss und vermeidet Stagnation.
- Kaffee, Alkohol und Zigaretten reduzieren oder am besten ganz meiden
Alle drei sind mit Blick auf ihre thermische Wirkung und ihres Geschmacks heiß und bitter. D.h. sie fördern Wärmeprozesse bzw. Hitze im Körper und trocknen ebenso die Körpersäfte aus. Zigaretten schädigen außerdem bei einem Konsum über viele Jahre das Lungen-Yin und später dann auch das Nieren-Yin!

7.3. Ernährung

Zur Vorbeugung klimakterischer Beschwerden bzw. zur Unterstützung der Behandlung sollte die Ernährung ausgewogen sein und vor allem die Mitte unterstützen, um damit das Nachhimmels-Qi und das Blut zu stärken. Dieses schützt das Nieren-Yin und die – Essenz.

Warmes Frühstück bzw. generell warme Mahlzeiten unterstützen die Milz in ihrer Funktion und sind daher besonders zu empfehlen. Dabei sollte für die Ernährung auf frische und möglichst unveränderte Lebensmittel geachtet werden.

Milchprodukte, wie z.B. Käse, Joghurt und Quark sollten dagegen nur sehr reduziert verzehrt oder besser weitgehend darauf verzichtet werden, da sie eine kühlende und befeuchtende Wirkung haben, die die Milz in ihrer Funktion schwächt.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung setzt sich, wie folgt, zusammen (Kaffka, 2007, S. 119):

- 65% hochwertige Kohlehydrate in Form von Getreide
- 20% gekochtes, einheimisches Gemüse
- 5% Salate,
- 5% Obst und
- 5% Proteine in Form von Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch und Milchprodukte

Wie in den vorangegangenen Kapiteln dargestellt, ist die Pathologie, die klimakterischen Beschwerden zu Grunde liegt, sehr vielfältig. Daher sollen an dieser Stelle, die o.g. Punkte als allgemeine Grundregeln aufgezeigt werden. Je nach vorliegender Pathologie kann ein zur Behandlung passendes Ernährungskonzept zur Unterstützung für die Patientin erstellt werden.

8. Zusammenfassung

Klimakterische Beschwerden der Frau werden aus westlich-schulmedizinischer Sicht auf das Absinken zunächst des Progesteron- und später des Östrogenspiegels während der Wechseljahre zurückgeführt. Die Behandlung erfolgt meist mit dem Ersatz des dann verminderten Östrogens und Progesterons durch synthetische Hormone (Hormonersatztherapie). Die durch verschiedene Studien mittlerweile nachgewiesenen Risiken und Nebenwirkungen der Hormonersatztherapie widersprechen jedoch dem Nutzen und den propagierten Vorteilen. Daher wird auch aus westlicher Sicht die Hormonersatztherapie nur noch in Ausnahmefällen und nicht mehr wie in den letzten Jahrzehnten routinemäßig verschrieben. Eine Alternative bieten natürliche Phytohormone, die anstatt der synthetischen Hormone gegeben werden und die körpereigenen Hormone ersetzen sollen.

Die TCM hat eine andere Sicht auf die Wechseljahre der Frau. Während in den westlichen Ländern die Wechseljahre als behandlungsbedürftige Krankheit betrachtet wurden, findet man in den Medizinklassikern zu diesem Lebensabschnitt keine speziellen Aufzeichnungen. Was darauf hindeutet, dass klimakterische Beschwerden nicht als eigener Syndromenkomplex wahrgenommen wurden, sondern wie eine Krankheit, die auch zu jedem anderen Zeitpunkt auftreten kann. Erst seit Mitte der 60ziger Jahre fand die Behandlung klimakterischer Beschwerden Einzug in die Bücher der traditionellen chinesischen Medizin.

Verschiedene Ursachen kommen für die Entstehung klimakterischer Beschwerden aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin in Betracht. Diese sind:

1. Körperliche Mangelsituation insbesondere des Yin und des Blutes zum Zeitpunkt des Klimakteriums.
2. Körperliche Stagnationssituation v.a. durch ein Ungleichgewicht im Auf- und Abbau des Blutes aufgrund des sukzessiven Ausbleibens der Menstruation.
3. Mentale Aspekte durch die Wahrnehmung des Klimakteriums als einschneidende Umbruchphase.

Für alle drei Ursachen lassen sich in der TCM Behandlungsstrategien entwickeln, die sich entweder auf das Nähren der Körpersäfte (Yin und Blut), dem Bewegen von Qi und Körpersäften oder die Stärkung der mentalen Aspekte zur Unterstützung des Wandels in eine neue Lebensphase konzentrieren.

Eine Ergänzung der Behandlung kann der Einsatz des ZS-Punktes der Yamamoto-Schädelakupunktur darstellen.

Zudem kann der Patient den Behandlungserfolg durch einen Yin-schützenden und –bewegenden Lebensstil sowie eine ausgewogene Ernährung begünstigen.

9. Literaturverzeichnis

Beyene, Y. (Oktober 1984). Climacteric Expression in a Cross Cultural Study. Florida., zitiert von Lyttleton, J. (4/2003). Menopause. Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin , 1-7.

Flaws, B. (1992). Menopausal Syndrom. In B. Flaws, My Sister The Moon (p. 313 ff.). Boulder, CO: Blue Poppy Press.

Flaws, B. (1992). Menopausal Syndrom. In B. Flaws, My Sister The Moon (p. 316 ff.). Boulder, CO: Blue Poppy Press.

Flaws, B. (2006). Menopause and Chinese Medicin. Boulder: Blue Poppy Press.

Flaws, B. (1992). My Sister the Moon. Boulder (CO): Blue Poppy Press.

Flint, M. P. (1979). Transcultural Influences in Perimenopause. In A. H. (eds), Psychosomatics in Perimenopause. Lancaster: MTP Press., zitiert von Lyttleton, J. (4/2003). Menopause. Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin , 1-7.

Hemm, D. (3/2008). Die Menopause – natürlicher Prozess oder Krankheit? Was sagen die Medizinklassiker dazu? ZTCM .

Hepworth, M. (1982). Sociological Aspects of Mid-life. In W. U. P.A. Van Keep, The Controversal Climacteric (pp. 19-28). Lancaster: MTP Press., zitiert von Lyttleton, J. (4/2003). Menopause. Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin , 1-7.

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

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

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

[http://de.wikipedia.org/wiki/östron; Absatz "Wirkung"](http://de.wikipedia.org/wiki/östron; Absatz \).

Kaffka, A. A. (2007). In Wechseljahre, Wandlungsjahre (p. 23). Sulzberg: Joy Verlag GmbH.

Kirschbaum, B. (2005). Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH.

Lee, J. R. (2001). Natürliches Progesteron. In A. A. zitiert durch: Kaffka, Wechseljahre, Wandeljahre (p. 56). Wörthsee: AKSE.

Li, Z. (2002, Oktober). The extraordinary vessels & gynaecological diseases. Journal of Chinese Medicin .

Lorenzen, U. (2004). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Wandlungsphase Erde, Band 3. München: Müller & Steinicke.

Lorenzen, U. (2007). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. 2, Wandlungsphase Metall. München: Müller & Steinicke.

Lorenzen, U. (2006). Mikrokosmische Landschaften. München: Müller & Steinicke.

Lyttleton, J. (4/2003). Menopause. Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin , 1-7.

Maciocia, G. (1997). Die Grundlagen der chinesischen Medizin. Kötzing / Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH.

Maciocia, G. (2000). Die Gynäkologie in der Praxis der chinesischen Medizin. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH.

Maoshing Ni, D. (2005). Der gelbe Kaiser. Frankfurt am Main: Scherz Verlag.

Middleton, J. (1966). The Lugbara of Uganda. NY: Holt, Rinehart and Winston., zitiert von Lyttleton, J. (4/2003). Menopause. Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin , 1-7.

Peter Deadman, M. A.-K. (2002). Großes Handbuch der Akupunktur. Kötzing / Bayer. Wald: Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH.

(September 2002). Pressemitteilung des Berufsverbandes der Frauenärzte Niedersachsen.

Schmincke, D. r. (10/2006). Mit chinesischer Medizin gut in die neue Lebensphase. Naturarzt .

Wolfe, H. L. (1990). The TCM Diagnosis of Menopausal Syndrom. In H. L. Wolfe, Second Spring: A Guide To Healthy Menopause Through Traditional Chinese Medicin (p. 69 ff.). Boulder, CO: Blue Poppy Press.

Zeise-Süss, D. (4/2006). Der ZS-Punkt - Behandlung weiblicher Hormonstörungen mit einem neu entdeckten Punkt im Bereich des YNSA Y-Somatotops. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur (DZA) , 6 - 9.