

Das klimakterische Syndrom in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Imogen Lenhart

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen: weit mehr als acht Millionen Frauen in Deutschland zwischen 45 und 65 Jahren sind davon betroffen. Die Phase des Übergangs von der reproduktiven in die nicht mehr fruchtbare Phase im Leben der Frau wird als Klimakterium bzw. umgangssprachlich als Wechseljahre bezeichnet. Die Menopause, d. h. die letzte Regelblutung, findet bei 95 % der Frauen zwischen dem 48. und 55. Lebensjahr statt. In der Perimenopause, den Jahren davor und danach, leiden als Folge bis zu 80 % aller Frauen zum Teil stark unter einer Vielzahl von Beschwerden, die unter dem Begriff *Klimakterisches Syndrom* zusammengefasst werden und nicht selten über Jahre bestehen bleiben. Als charakteristische Beschwerden oder Leitsymptome werden hierbei Hitzewallungen und anfallsartiges Schwitzen, sogenannte vasomotorische Symptome, bezeichnet. Die Lebensqualität der betroffenen Frauen ist teilweise massiv beeinträchtigt, so dass sie ärztliche bzw. therapeutische Hilfe suchen.



Die Hormontherapie, die Behandlung mit den weiblichen Sexualhormonen Östrogen und Gestagen, ist zwar die wirksamste Behandlungsform, birgt jedoch Risiken und hat Kontraindikationen. Die Nachfrage von Seiten der Frauen nach risikoarmen, wirksamen Alternativen ist daher hoch. Eine aktuelle Studie aus Deutschland zeigt, dass komplementäre, alternative Behandlungsmethoden von 48,2 % der symptomatischen Frauen im Alter zwischen 45 und 60 Jahren genutzt werden.¹ Darunter fallen sowohl Lebensstiländerungen und die Behandlung mit diversen pflanzlichen Wirkstoffen als auch die Traditionelle Chinesische Medizin.

TCM als therapeutische Option

Akupunktur und chinesische Arzneimitteltherapie können einzeln oder zusammen sowohl als Ergänzung zu einer konventionellen, schulmedizinischen Therapie eingesetzt werden als auch als Alternative dazu. Mit Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln ist ein sehr individueller, den gesamten Organismus umfassender Therapieansatz möglich. Die Auswahl der Akupunkturpunkte wie auch der verwendeten Kräuterrezepturen unterscheidet sich je nach der chinesischen Diagnose. Zusätzlich können eine nach den Richtlinien der chinesischen Diätetik individuell angepasste Ernährung sowie entspannende Atmungs- und Bewegungsübungen (Qigong/Taiji) die Beschwerden lindern.

Es liegen zahlreiche Studien zur Behandlung klimakterischer Beschwerden mit TCM vor. Ihre Ergebnisse sind vielfach sehr positiv, gerade was die Behandlung von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen mit Akupunktur betrifft. Eine aktuelle Akupunkturstudie aus den USA, an der 209 Frauen teilnahmen, zeigte einen Rückgang der vasomotorischen Beschwerden um 36,7 % nach einem halben Jahr Akupunkturbehandlung.² In der unbehandelten Gruppe dagegen gab es eine Zunahme der Beschwerden von 6 %. Ein halbes Jahr nach Abschluss der Therapie hatten fast 30 % der behandelten Patientinnen weiterhin weniger Beschwerden, offenbar im Sinne eines anhaltenden Therapieerfolgs.

Konzepte der Chinesischen Medizin

Die TCM ruht auf fünf therapeutischen Säulen: neben der im Westen wohl am bekanntesten, der Akupunktur, und der Therapie mit chinesischen Arzneimitteln sind dies Qigong/Taiji (Bewegungs- und Atemübungen), Tuina (manuelle Therapie) sowie die chinesische Diätetik (Ernährungstherapie). Im Mittelpunkt der chinesischen Medizin steht der Energiefluss des Menschen. Der Begriff Qi wird etwas unzureichend meist mit *Lebensenergie* übersetzt. Gesundheit bedeutet: der Qi-Fluss im Körper ist ungestört und harmonisch. Krankheit drückt sich in einer Störung des Energieflusses aus und bedeutet Disharmonie. Therapeutisches Ziel der chinesischen Medizin ist es, den gestörten Energiefluss wiederherzustellen und disharmonische Zustände im Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Alle körperlichen Funktionen des Menschen werden aufgrund ihrer Zusammenhänge (und ihrer Zuordnung gemäß Yin und Yang und den fünf Wandlungsphasen) zu Funktionskreisen zusammengefasst. Ein Funktionskreis (Fk) bezeichnet einen Komplex verschiedener, aufeinander bezogener, zusammengehörender physiologischer Funktionen. Der Funktionskreis Niere spielt aufgrund seiner ihm zugeschriebenen Funktionen eine Schlüsselrolle in der Physiologie der Frau. In ihm ist unter anderem das Strukturpotential (jing) gespeichert. Das Strukturpotential ist die Grundsubstanz, die den Körper des Menschen bildet. Sie ist die materielle Basis für Wachstum und Entwicklung sowie für alle funktionellen Aktivitäten des Menschen.

Klimakterium und Menopause aus Sicht der TCM

Die Menopause ist aus der Sicht der chinesischen Medizin im Wesentlichen auf eine Abnahme des Strukturpotentials (jing) und damit auf eine energetische Schwäche des Funktionskreises Niere zurückzuführen. Klimakterische Beschwerden wie vasomotorische und psycho-vegetative Symptome können auf unterschiedlichen chinesischen Disharmoniemustern des Funktionskreises Niere beruhen. Meist sind weitere Funktionskreise beteiligt wie der Funktionskreis Leber, der Funktionskreis Herz und der Funktionskreis Milz.

Bevor jedoch mit der Behandlung begonnen wird, wird in einem ausführlichen Anamnesege­spräch und mittels Zungen- und Pulsdiagnose der Gesamtzustand der Patientin erhoben und eine chinesische Diagnose nach den Regeln der TCM gestellt. Die chinesische Diagnose stellt gleichzeitig eine therapeutische Handlungsanweisung dar.

Bereits bestehende Störungen können dazu führen, dass manche Frauen verstärkt von klimakterischen Beschwerden betroffen sind; dazu zählen etwa eine *Mittenschwäche* (energetische Schwäche im Bereich des Funktionskreises Milz) oder eine energetische Schwäche im Funktionskreis Herz. Auch eine jahrelang starke Menstruationsblutung, zahlreiche Geburten und schwere oder chronische Erkrankungen haben die Konstitution u.U. bereits überdurchschnittlich geschwächt. Die Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin kann nicht nur die klimakterische Beschwerdesymptomatik verbessern, sondern gleichzeitig können auch weitere Funktionskreise behandelt werden. So kann eine Stützung der gesamten Konstitution erreicht werden. Anders als etwa bei der Hormontherapie, die nur so kurz wie möglich erfolgen soll, kann die Therapie mit der chinesischen Medizin unlimitiert weitergeführt werden, so lange sie erforderlich ist.

1. Energetische Schwäche des Nieren-Yin
2. Energetische Schwäche von Nieren- und Milz-Yang
3. Energetische Schwäche von Nieren-Yin und Nieren-Yang
4. Energetische Schwäche von Leber-Yin und Nieren-Yin mit hochschlagendem Leber-Yang (oft unter Miteinbeziehung weiterer Funktionskreise)
5. Disharmonie von Funktionskreis Niere und Funktionskreis Herz mit energetischer Schwäche des Nieren-Yin (oft unter Miteinbeziehung weiterer Funktionskreise)

Tab. 1: Häufige klimakterische Disharmoniemuster

Symptom	primär betroffene Funktionskreise
Hitzewallungen	Fk Niere
Hitzewallungen mit starkem Schwitzen, gefolgt von Kältegefühl	Fk Niere
Nachtschweiß	Fk Niere, Fk Herz
Schweißausbrüche tagsüber	Fk Niere
Schlafstörungen	Fk Niere, Fk Herz, Fk Leber
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit	Fk Leber

Tab. 2: Zuordnung der häufigsten Symptome zu hauptsächlich betroffenen Funktionskreisen

Behandlung mit Akupunktur

Die Akupunktur ist in erfahrenen Händen eine nebenwirkungsarme, sichere Methode. Sie hat ihren Schwerpunkt in der Regulation des Qi-Flusses. Aber auch eine Stützung des Qi, des Yin und der Funktionskreise ist mit ausgewählten Leitbahnen und deren Akupunkturpunkten möglich. Schwerpunkte der Akupunkturbehandlung bei klimakterischen Beschwerden sind die Beruhigung des Geistes (Shen) im Funktionskreis Herz, Harmonisierung des Qi-Flusses, Kühlung von Hitze und Bewegung des Xue (entspricht in etwa dem Blut). Auch die Stützung des Funktionskreises Niere ist möglich, allerdings kann mit der chinesischen Arzneimitteltherapie intensiver gestützt werden als mit Akupunktur. Die Auswahl der Akupunkturpunkte erfolgt entsprechend der vorliegenden Disharmoniemuster und der chinesischen Diagnose. Der Einsatz der Ohrakupunktur hat sich bei der Behandlung klimakterischer Beschwerden ebenfalls bewährt, gerne werden daher zusätzlich zur Körperakupunktur geeignete Ohrpunkte genadelt.

Die Chinesische Arzneimitteltherapie

Chinesische Arzneimittel sind überwiegend pflanzlichen, in geringem Umfang mineralischen und selten tierischen Ursprungs. Ihre Verwendung erfolgt unter Berücksichtigung des Artenschutzgesetzes. Die Arzneimittel werden nahezu immer in Zusammenstellungen aus mehreren Einzelarzneimitteln, als Rezepturen, verordnet. Die Kombination dient der Verstärkung der therapeutischen Wirkung und der Anpassung an komplexe klinische Situationen. Darreichungsform ist meist das Dekokt (Abkochung) oder die Granulatform.

Bei der Behandlung klimakterischer Beschwerden ist eine Stützung des Funktionskreises Niere nahezu immer Teil der Therapie. Anders als die Hormontherapie ist die chinesische Arzneimitteltherapie in ihrer Dauer nicht begrenzt. Neben der Stützung des Nierenfunktionskreises liegen die Schwerpunkte der Behandlung auf der Beruhigung des Herzfunktionskreises, der Besänftigung des aufsteigenden Leber-Yang und der Stützung des Milzfunktionskreises. Entsprechende klassische chinesische Arzneimittelrezepturen können hierfür passgenau eingesetzt werden. Im Praxisalltag bewährt sich die chinesische Arzneimitteltherapie gerade auch wegen ihrer individuell anzupassenden Rezepturen. Auf sich im Verlauf der Behandlung ergebende Befundänderungen kann durch Veränderungen an den Rezepturen flexibel eingegangen werden.

Chinesische Diätetik zur Stützung des Funktionskreis Niere

Alle Nahrungsmittel haben eine bestimmte energetische Dynamik im Körper, sie wird als Temperaturverhalten bezeichnet. Diese Eigenschaften macht sich die chinesische Diätetik zunutze und setzt die Nahrungsmittel therapeutisch entsprechend ein. Zur Stützung und den Erhalt von Strukturpotential und Nieren-Yin sind salzige und kühle, leicht bittere Speisen geeignet. Eine Kräftigung des Nieren-Yang erreicht man mit scharfen, warmen oder heißen Nahrungsmitteln.

Ein Beispiel zur Stützung des Nieren-Yang ist chinesischer Lauch mit Walnüssen: Der scharfe, warme Lauch stützt und wärmt das Nieren-Yang. Die Walnüsse sind süß und warm und stützen das Strukturpotential und das Nieren-Yang. Eine Stützung des Nieren-Yin lässt sich mit Weizen erreichen: er ist süß und tendenziell kühl, wirkt säftespendend, kühlend und dadurch das Yin stützend, sowohl das Nieren-als auch das Herz-Yin. Ein warmer Weizenbrei stellt ein gutes Frühstück dar.

Kasuistik

Die Patientin ist 49 Jahre alt und seit einem Jahr in der Menopause. Beruflich ist sie sehr großen Stress ausgesetzt. Ihre Symptomatik: schlechter Schlaf (Ein- und Durchschlafstörungen), Schweißausbrüche, besonders nachts stark ausgeprägt, im Tagesverlauf schmerzhafter Meteorismus, Blähungen. Die Zunge ist eher blass mit einem dünnen, weißlichen Belag, die Spitze und die Ränder sind ohne Belag, der Zungenkörper normal. Der Pulse ist eher zart und saitenförmig. **Diagnose:** Es liegen ein Nieren-Yin-Mangel bei Disharmonie von Fk Niere und Fk Herz, eine Stagnation des Leber-Qi sowie eine Stagnation im Fk Gallenblase vor.

Therapie: 1. Stützen des Nieren-Yin, Stützen und Beruhigen des Fk Herz, 2. Bewegen des Leber-Qi. Anregen des Galleflusses. Für die Therapie werden klassische Rezepturen verwendet. Eine Modifikation der *Pille des Himmelskönigs zur Stützung des Fk Herz* (Tianwan boxing dan) als Dekokt ist für den ersten Therapieansatz indiziert, eine Modifikation des *Bupleurum-Pulver, das den Hepaticus löst* (Chaihu Shugan San) als Dekokt für den zweiten. Für die Akupunkturbehandlung wurden folgende Punkte gewählt: Le 3, Le 5, Mi 6, Ni 3, He 7, Ma 36, Gb 34, Gb 41

Verlauf: Bereits eine Woche nach Beginn der Dekokteinnahme verbesserte sich der Schlaf und es kam zu einer Abnahme von Meteorismus und Blähungen. Die Schweißattacken blieben nicht gänzlich aus, jedoch war eine Reduzierung des Schwitzens tagsüber und auch nachts erkennbar. Nach zwei Wochen der Einnahme folgte eine weitere Besserung der Symptomatik. Wir beschlossen die Fortsetzung der Dekokteinnahme. Nach einem Monat wurde das Dekokt auf Granulat umgestellt und die Beschwerden reduzierten sich weiterhin. Die Patientin war sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Nach knapp vier Monaten ist die Patientin bis auf gelegentliches nächtliches Schwitzen sowie gelegentliche Blähungen beschwerdefrei, das Granulat nimmt sie weiterhin ein.

Autorin:

Dr. med. Imogen Lenhart, M.Sc. (TUM) in TCM
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin
Windenmacherstr. 2, 80333 München
www.tcm-dr-lenhart.de

Quellen

1. Buhling KJ, Daniels BV, Studnitz FS, Eulenburg C, Mueck AO. The use of complementary and alternative medicine by women transitioning through menopause in Germany: results of a survey of women aged 45-60 years. *Complement Ther Med*. 2014;22(1): 94-8
2. Avis NE, Coeytaux RR, Isom S, Pevette K, Morgan T. Acupuncture in menopause (AIM) study: pragmatic, randomized controlled trial. *Menopause*. 2016; 23(6):626-37

SMS – Societas Medicinae Sinensis Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

Die SMS ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesgesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Diätetik und in den Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. Neben den Ausbildungen bietet die SMS auch Praxisseminare für Eltern und Patienten, wie z. B. Tuina-Massage für Babies oder Kleinkinder, Diätetik für Schwangere und Stillende, Praxisseminar für Frauen mit Kinderwunsch oder Abendkurse in Qigong und Taiji.

Kursbeispiele

Pädiatrische Erkrankungen verstehen und behandeln mit Chinesischer Medizin

Praxisseminar vom 20.07.–21.07.2019 in München

Tuina-Massage für Kleinkinder

Seminar, Vorkenntnisse nicht erforderlich, am 28.09.2019 in München

Chinesische Diagnostik & Physiologie-Ausbildung

Ausbildung für Ärzte ab 14.09.2019 in Hamburg

Weitere Informationen:

www.tcm.edu oder unter Telefon 089-20083691