



Behandlungsmöglichkeiten des Klimakterischen Syndroms mit TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet verschiedene therapeutische Optionen zur Behandlung von klimakterischen Beschwerden. Akupunktur und chinesische Arzneimitteltherapie können einzeln oder zusammen sowohl als Ergänzung zu einer konventionellen, westlichen Therapie eingesetzt werden als auch als Alternative dazu.

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. Darunter fallen sowohl Lebensstiländerungen und die Behandlung mit diversen pflanzlichen Wirkstoffen als auch die Traditionelle Chinesische Medizin.

TCM als therapeutische Alternative

Akupunktur und chinesische Arzneimitteltherapie können zusammen, aber auch einzeln eingesetzt werden. Beide Therapien eignen sich zudem als Ergänzung oder als Alternative zu einer konventionellen, schulmedizinischen Behandlung. 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. In der unbehandelten Gruppe dagegen gab es eine Zunahme der Beschwerden von 6 %. Sechs Monate nach Abschluss der Therapie hatten fast 30 % der behandelten Patientinnen weiterhin weniger Beschwerden, offenbar im Sinne eines anhaltenden Therapieerfolgs.

Konzepte der Chinesischen Medizin

Die fünf therapeutischen Säulen der TCM

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 Atemübun-

gen), Tuina (manuelle Therapie) sowie die chinesische Diätetik (Ernährungstherapie).

Energiefluss im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt der Chinesischen Medizin steht der Energiefluss des Menschen. Der Begriff Qi wird etwas unzureichend 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 wieder herzustellen und disharmonische Zustände im Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Funktionskreise

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 der 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 psychovegetative Symptome können auf unterschiedlichen chinesischen Disharmoniemustern des Fk Niere beruhen. Meist sind weitere Funktionskreise beteiligt wie der Fk Leber, der Fk Herz und der Fk Milz (► Tab. 1).

Behandlungsgrundlage ist eine chinesische Diagnose

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

Symptom	Hauptsächlich 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. 1: Zuordnung der häufigsten Symptome zu hauptsächlich betroffenen Funktionskreisen.

gnose stellt gleichzeitig eine therapeutische Handlungsanweisung dar.

Bereits bestehende Störungen können dazu führen, dass manche Frauen verstärkt von klimakterischen Beschwerden betroffen sind; dazu zählen z. B. eine „Mittenschwäche“ (energetische Schwäche im Bereich des Fk Milz) oder eine energetische Schwäche im Fk Herz. Auch eine jahrelang starke Menstruationsblutung, zahlreiche Geburten und schwere oder chronische Erkrankungen haben die Konstitution u. U. bereits überdurchschnittlich geschwächt.

Behandlung von Beschwerden und Gesamtkonstitution gleichermaßen

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 z. B. bei der Hormontherapie, die nur so kurz wie möglich erfolgen soll, kann die Therapie mit der Chinesischen Medizin unlimited weitergeführt werden, solange sie erforderlich ist.

Häufige klimakterische Disharmoniemuster

Folgende Disharmoniemuster kommen in der Praxis am häufigsten vor:

1. Energetische Schwäche des Nieren-Yin
 2. Energetische Schwäche des Nieren- und Milz-Yang
 3. Energetische Schwäche des Nieren-Yin und Nieren-Yang
- Häufig kommt es zur Miteinbeziehung von weiteren Funktionskreisen:
4. Energetische Schwäche des Leber-Yin und Nieren-Yin mit hochschlagendem Leber-Yang
 5. Disharmonie von Fk Niere und Fk Herz mit energetischer Schwäche des Nieren-Yin.


Behandlung

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 Beruhigung des Geistes (*Shen*) im Fk Herz, Harmonisierung des Qi-Flusses, Kühlung von Hitze und Bewegung des *Xue* (entspricht in etwa dem Blut). Auch die Stützung des Fk Niere ist möglich, allerdings kann mit der chinesischen Arzneimitteltherapie intensiver gestützt werden als mit Akupunktur.



IFAO Kongress
9+10/03/2018 in Neuss




**Autoregulation
Still's Konzept
der Selbstheilung aus Sicht
der modernen Osteopathie**

Das Kongressprogramm besteht aus **Vorträgen und Workshops** zu folgenden Themen:

1. Ernährung, Nahrungsergänzungen und Anti-Aging
2. Das Psycho-Neuro-Endokrino-Immunsystem
3. Schmerz: Prävention und Therapien
4. „Breath of life“, Biodynamik, Energiemedizin

**Neuer Ausbildungsstart Osteopathie
September 2017**

Nutzen Sie unsere Info-Veranstaltungen an all unseren Standorten - Termine unter:



IFAO
Institut für angewandte
Osteopathie

www.ifaop.com

IFAO • Lucas-Cranach-Str. 1 • 54634 Bitburg
Tel.: 06561/670 457 • info@ifaop.com

	Wirkungen	Indikationen
Ni 3 <i>taixi</i>	Nährt das Nieren-Yin und kühlt Hitze aufgrund von Schwäche („leere Hitze“), stützt das Nieren-Yang, verankert das Qi und unterstützt die Lunge, kräftigt die Lendenwirbelsäule	Übermäßiges Schwitzen, Schlaflosigkeit, intensives Träumen, häufiges Wasserlassen, Lumbalschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen und Schwindel
Ni 6 <i>zhaohai</i>	Nährt den Fk Niere und kühlt Hitze aufgrund von Schwäche („leere Hitze“), beruhigt den Geist (Shen), reguliert die Säfte	Trockener Hals, Schwindel, Schlaflosigkeit, Alpträume, Obstipation, Schwindel, Fünf-Flächen-Hitze
Ni 7 <i>fuliu</i>	Unterstützt den Fk Niere, stützt besonders das Nieren-Yin, reguliert Säftehaushalt, Bauenergie und Xue, behandelt Ödeme, reguliert das Schwitzen, kühlt Hitze, kräftigt die Lumbalregion und klärt feuchte Hitze	Profuse Schweiß während des Schlafs, Spontanschweiß, Ödeme, Schmerzen in Lenden und Beinen, trockene Zunge und trockener Mund, erschwerte Miktio
He 6 <i>yinxi</i>	Stützt das Herz-Yin, hält das Xue (Blut), beruhigt den Geist (Shen), kühlt Hitze, lindert Nachtschweiß	Nachtschweiß, Palpitationen, Schreckhaftigkeit, Angstzustände
He 7 <i>shenmen</i>	Beruhigt den Geist (Shen), sediert, stützt das Herz-Qi, kühlt Hitze, senkt das Yang ab	Unruhe, Reizbarkeit, Palpitationen, Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Stimmungsumschwünge, Gedächtnisschwäche, Neurasthenie, Herzneurose
Pe 6 <i>neiguan</i>	Befreit den Brustkorb und reguliert das Qi, stützt den Fk Herz und beruhigt den Geist (Shen), harmonisiert den Magen und lindert Übelkeit und Erbrechen, kühlt Hitze	Palpitationen, Insomnie, Ängstlichkeit, Erbrechen, Übelkeit, Schwindel, Milz- und Magen-Qi Mangel mit Blähungen und Völlegefühl, schwaches Gedächtnis, Herzschmerzen, Hypertonus
Ma 36 <i>zusanli</i>	Stützt die „Mitte“ (Fk Milz und Magen), mehrt Qi, Xue und Yin, harmonisiert den Magen, wandelt Feuchtigkeit, beruhigt den Geist (Shen), stellt Qi und Xue (Blut) bereit und verteilt sie	Übelkeit, Erbrechen, Schweregefühl der Extremitäten, Schwindel, Tinnitus, Palpitationen, manisch-depressive Erkrankung, Ärger und Furcht, Kopfschmerz, Lumbalschmerz
Mi 6 <i>sanyinjiao</i>	Kräftigt den Fk Milz, löst den Fk Leber, wandelt Feuchtigkeit, stützt den Fk Niere, steigert und dynamisiert den Säfteumlauf, beruhigt den Geist (Shen)	Schweregefühl des Körpers, Müdigkeit, Gliederschwere, Palpitationen, Insomnie, Schwindel, Tinnitus, Hypertonus
Le 2 <i>xingjian</i>	Stützt und harmonisiert den Fk Leber, verteilt das Leber-Qi, kühlt Leber-Feuer, stoppt Blutungen	Kopfschmerzen, Schwindel, Agitiertheit, Schlaflosigkeit, Palpitationen, Hitze im Körper
Le 3 <i>taichong</i>	Stützt und harmonisiert die Fk Leber und Gallenblase, verteilt das Leber-Qi, senkt das Leber-Yang ab, beseitigt Wind, nährt und kühlt das Xue (Blut), nährt das Leber-Yin, klärt Kopf und Augen	Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie, Herzschmerzen, Schlaflosigkeit, unscharfes Sehen, erschwerte Miktio, Lumbalschmerzen, kalte Füße
KG 4 <i>guanyuan</i>	Stützt den Fk Niere, konsolidiert die angeborene Konstitution, unterstützt das Struktivpotential (jing), nährt das Nieren-Yin, erwärmt das Yang, zerstreut Kälte, kühlt Hitze, leitet Feuchtigkeit aus	Schwäche, Schmerzen, Kältegefühl der Lumbalregion und der Beine, hochschlagendes Yang mit Schwindel, Palpitationen, Unruhe

Dieser Punkt eignet sich besonders gut zur Moxibustion

Tab 2: Bei klimakterischen Beschwerden häufig benutzte Akupunkturpunkte.

Die Auswahl der Akupunkturpunkte erfolgt entsprechend der vorliegenden Disharmoniemuster und der chinesischen Diagnose. In folgender Tabelle sind häufig genutzte Punkte zusammengestellt (► Tab. 2).

Der Einsatz der Ohrakupunktur hat sich bei der Behandlung klimakterischer Beschwerden ebenfalls bewährt, gerne werden daher zusätzlich zur Körperakupunktur geeignete Ohrpunkte genadelt.

Chinesische Arzneimittel

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 Fk Niere 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.

Arzneimittelsicherheit

Alle chinesischen Arzneimittel, die in deutschen Apotheken erhältlich sind, unterliegen in Deutschland einer strengen Qualitätsprüfung auf Identität und einer Kontrolle auf Schadstoffe. In Deutschland muss für jede abzugebende TCM-Droge ein Prüfzertifikat vorliegen, wodurch die Qualität der Drogen garantiert ist. Im Allgemeinen werden die chinesischen Arzneimittel gut vertragen. Gastrointestinale Symptome wie Blähungen und weiche Stühle können gelegentlich auftreten.

Chinesische Diätetik zur Stützung des Funktionskreises 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 Struktivpotential und Nieren-Yin sind salzige und kühle, leicht bittere Speisen geeignet. Eine Kräftigung des Nieren-Yang erreicht man mit scharfen, warmen oder heißen Nahrungsmitteln.

Beispiel zur Stützung des Nieren-Yang: Chinesischer Lauch mit Walnüssen: Der scharfe, warme Lauch stützt und wärmt das Nieren-Yang. Die Walnüsse sind süß und warm und stützen das Struktivpotential und das Nieren-Yang.



Chinesische Arzneimittel werden nahezu immer in Zusammenstellungen aus mehreren Einzelarzneimitteln, als Rezepturen, verordnet.
© Marilyn Barbone – Fotolia

Beispiel zur Stützung des Nieren-Yin: Weizen: 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.

Akupressur

Einige Akupunkturpunkte eignen sich besonders gut zur Selbstbehandlung, die von den Patientinnen nach Anleitung leicht erlernt werden kann.

Fallbeispiel

Patientin, 56 Jahre, Menopause mit 52 Jahren. Symptomatik: häufige Hitzewallungen und Schweißausbrüche tagsüber, nächtliches Schwitzen. Reizbarkeit, Unruhe, Nervosität. Früher tiefer, ungestörter Schlaf, nun Schlaf leichter, Durchschlafstörungen, zusätzlich viele Träume.

Zunge: eher blass, Zungenspitze gerötet.

Zungenkörper: normal

Pulse: saitenförmig, zart

Diagnose: Disharmonie von Fk Niere und Fk Herz mit Nieren-Yin-Mangel

Erläuterung der Diagnose

Der Fk Herz dominiert das Speichern der konstellierenden Kraft *Shen*. Der Begriff *Shen* umfasst im engeren Sinn die Aktivitäten des Geistes, des Bewusstseins und des Denkens. Besteht neben einer energetischen Schwäche des Nieren-Yin eine energetische Schwäche des Herz-Yin und ein *Xue*-Mangel, schlägt das Herz-Yang empor und es entwickelt sich Glut des Fk Herz. Die

Glut des Fk Herz stört das *Shen*, es kann sich nachts nicht mehr ins Nieren-Yin absenken. Dies führt zu Nervosität, Schlafstörungen und vielen Träumen.

Das Nieren-Yin ist energetisch geschwächt und nicht mehr ausreichend in der Lage, das Herz-Yang zu halten und zum Untertauchen zu bringen. Als Folge schlägt das Herz-Yang als „leere“ oder „falsche Hitze“ empor. Dies führt zu den charakteristischen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

Die nächtlichen Schweißausbrüche lassen sich nach der TCM folgendermaßen erklären: Bei den Nachtschweißungen handelt es sich um Flüssigkeiten, die mittels Yang-Qi aus dem Körper ausgeschieden werden. Normalerweise ist das Yang während des Schlafs inaktiv, es ist ins Yin untergetaucht und wird von ihm gehalten. Aufgrund des Nieren-Yin-Mangels und der daher unzureichenden Haltefunktion schlägt das Yang nach oben, die Poren werden dadurch geöffnet.

Therapie: Stützen des Nieren-Yin. Stützen und Beruhigen des Fk Herz: Stützen des Herz-Yin, Stützen des *Xue* (Blut), Beruhigen des Geistes (*Shen*).

Verwendete klassische Rezeptur: Modifikation der „Pille des Himmelskönigs zur Stützung des Fk Herz“ (*Tianwan boxing dan*)

Akupunktur: folgende Punkte wurden gewählt: Le 3, Mi 6, Ni 3, Ni 7, He 7, Ma 36.

Verlauf: Bereits eine Woche nach Beginn der Dekokteinnahme Verbesserung des Schlafs, Reduzierung der Hitzewallungen tagsüber. Nachts weiterhin stark geschwitzt.

Info-Kasten

Die SMS bildet seit fast 40 Jahren Ärzte in Chinesischer Medizin aus und bietet daneben auch Kurse und Ausbildungen für Therapeuten, Interessierte und Patienten in den ergänzenden Bereichen Qigong und Taiji, Tuina (chinesische manuelle Therapie) sowie chinesische Ernährungstherapie.

Infos:

SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS, Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.

Franz-Joseph-Str. 38,
80801 München, www.tcm.edu

Dekokt daraufhin leicht verändert, nach 14 Tagen Einnahme weitere Besserung, Nervosität deutlich reduziert, weniger aktives Träumen, Fortsetzung der Dekokteinnahme. Nach 4 Wochen Dekokt auf Granulat umgestellt. Beschwerden weiter reduziert, Patientin sehr zufrieden, nimmt Granulat weiterhin ein. Nach vier Monaten: unverändert gut, Patientin bis auf gelegentliches nächtliches Schwitzen beschwerdefrei.

Dr. med. Imogen Lenhart

M.Sc. (TUM) in TCM

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Windenmacherstr. 2/1. Stock, im Schäfflerblock

80333 München

www.tcm-dr-lenhart.de



Die Autorin:

Dr. Imogen Lenhart ist promovierte Ärztin. Ihre TCM-Ausbildung absolvierte sie zunächst bei der

SMS in München. An der TU München schloss sie Europas ersten Masterstudiengang für Traditionelle Chinesische Medizin (unter der Leitung von Prof. Dr. med. Carl-Hermann Hempfen) mit dem Master of Science ab. Die Autorin ist Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für TCM.