Menopause, der zweite Frühling

In den Wechseljahren läßt die Hormonproduktion der Frau nach und die Regelblutungen bleiben aus. Während in Europa vor allem das „Versagen“ des Körpers gesehen wird, sieht die chinesische Sichtweise das Enden der Menstruation als einen Sparmechanismus des Körpers an. So bedeutet der Eintritt in die blutungsfreie Zeit den Eintritt in einen zweiten Frühling.
In Europa kommt es dabei gehäuft zu Störungen, die in Asien wesentlich seltener zu beobachten sind. Zur Behandlung von Beschwerden gibt es mehrere Ansätze.

Hormone:
Zum einen soll mit einer dauerhaften Hormongabe ein Zustand wie vor der Menopause hergestellt werden. Dieser Ansatz wurde besonders in Deutschland vertreten. Die Hormongabe soll dabei nicht nur das Altern verlangsamen, auch Herzinfarkte und Osteoporose würden dann seltener auftreten. Die Hormongabe wird ab dem Eintreten der Wechseljahre bis ins hohe Alter in der gleichen Dosierung fortgeführt.
Die wissenschaftliche Grundlage für diese Versprechen ist sehr gering. In größeren Studien gab es kein Sinken der Osteoporosehäufigkeit oder der Herzinfarkthäufigkeit. Ob negative Auswirkungen messbar waren, ist umstritten.
Der andere Ansatz ist die zeitweise Gabe von Hormonen, um das Absinken der körpereigenen Hormonproduktion abzufedern. Hierbei wird bei Auftreten von Beschwerden (und nur dann) die geringste wirksame Dosis gegeben. Diese Dosis wird in der Folge langsam abgesenkt, so dass der Übergang in die Postmenopause (die Zeit nach den Wechseljahren) sanfter geschehen kann. Hierbei kommen vor allem Präparate zum Einsatz, die sich individuell dosieren lassen (z.B. Progynova Tropfen, Östrogensalben)

Pflanzliche Präparate
Rhizoma cimicifugae (Remifemin, Cimisan und andere Präparate) ist eine Wurzel, die sowohl in Amerika als auch in Asien schon lange als Heilpflanze verwendet wird. Sie kann verschiedene Wechseljahrsbeschwerden erfolgreich behandeln. Aus chinesischer Sicht ist sie Mittel der ersten Wahl, da sie den Verdauungstrakt (chinesisch „Milz“) stärkt.

Sojapräparate sollen nach europäischer Sicht gegen Wechseljahrsbeschwerden wirken. Dies wird aus der Beobachtung geschlossen, dass Wechseljahrsbeschwerden in Asien seltener sind und dort mehr Sojaprodukte mit der Nahrung aufgenommen werden. In der Chinesichen Medizin ist KEINE Wirkung gegen Wechseljahrsbeschwerden bekannt! Sojaprodukte werden in Asien sowohl Männern als auch Frauen gegen Alterungsprozesse (und natürlich zum vergnüglichen Verspeisen) empfohlen. Ich persönlich denke dass das häufige Verzehren von pflanzlicher Nahrung (3 x täglich Gemüse) und das Fehlen von Kaffee in der Nahrung des wesentliche Grund für seltenere Hitzewallungen in Asien sind.

Rotklee: hierüber berichten viele Frauen positiv, die Chinesen kannten diese Heilpflanze nicht

Alle diese Pflanzen können (entgegen der Meinung mancher Gynäkologen) ohne Risiko auch bei Frauen mit Brustkrebs angewandt werden, da keine direkte Östrogenartige Wirkung vorhanden ist!!

Wechseljahre aus chinesischer Sicht: Yin und Yang im Ungleichgewicht
Yin und Yang: sind Oberbegriffe für den Dualismus der Welt, aber keine festen oder absoluten Begriffe.
Yin: das festere, dunklere, kältere, ruhigere, tiefere, substanziellere
Yang: das weichere, hellere, wärmere, beweglichere, höhere, funktionellere

Yin und Yang im menschlichen Körper: dabei werden als Yin die festeren Substanzen, Flüssigkeiten, Blut usw. bezeichnet (kühlende Wirkung, als Yang die Funktionen.

Yin Mangel (Kühlwassermangel) zeigt sich durch Nachtschweiß, Hitzegefühl an Handflächen und Fußsohlen, Hitzewallungen, die Zunge ist rot, trocken, kein Belag, der Puls schnell, aber fein und leer (schwer zu tasten), es können Herzklopfen, Schlafstörungen, Unruhe usw. auftreten. Dies sind die häufigsten Wechseljahrsbeschwerden.

Qi (die Energie die aus dem Reis kommt): setzt sich aus den Schriftzeichen für Dämpfe und Reis zusammen, es bezeichnet die Mechanismen die schaffen, wachsen und transformieren. Es ist extrem mobil, in ständiger Veränderung, der Mensch ist eine Ansammlung von sich bewegendem Qi

Qi im menschlichen Körper wird aus der Nahrung gebildet (Gu Qi),
in der Brust mit Luft gemischt (Zong Qi)
diese Brust Qi bewegt Blut und Qi im Körper
aus dem Brust Qi wird wahres Qi (zhen Qi) gebildet.
dieses unterteilt man in Abwehr Qi (wei qi und Aufbau Qi (ying qi)
Fehlende Immunabwehr hat also oft ihre Wurzeln in der Ernährung!

Essenz (Jing) (das Familiensilber)
hat Yin und Yang-Anteile, ist Grundlage von Wasser und Feuer im Körper, vorgeburtliches Jing kann nicht ersetzt werden (Familiensilber), nachgeburtliches Jing kann aus der Nahrung gewonnen werden (man kann Silber nachkaufen), Jing zirkuliert im ganzen Körper

Einfluß des Alters
Vor dem 35-40ten Lebensjahr haben die meisten Menschen eine gute Verdauung, es wird genug Qi und Xue gebildet, es wird genügend Essenz erworben, der Körper verbraucht wenig ererbte Essenz.
Nach 40ten Lebensjahr haben viele Menschen eine schlechtere Verdauung, es wird weniger Qi und Xue gebildet, die ererbte Energie wird schneller verbraucht.

Menstruation nach der chinesischen Medizin: Milz (Verdauungstrakt) und Niere (gespeicherte Energie) müssen ererbte und erworbene Essenz herstellen, daraus wird Blut hergestellt und von der Leber gespeichert und freigegeben, die Leber ist für freies Fließen zuständig

Beschwerden in der Menopause
Yin Leere: Hitzewallungen , nächtliches Schwitzen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, Herzklopfen, Herzrasen, Trockenheit der Vagina, Osteoporose
Leber-Qi-Stagnation: Reizbarkeit und Depression, Verdauungsstörungen
Milz-Qi-Leere: Müdigkeit, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Blutungsstörungen
Nieren-Yang-Leere: Verlust der Libido

Nieren Yin: ist das Urwasser im Körper, es befeuchtet, kühlt, ernährt, bei Mangel kommt es zur Überhitzung (Leere-Feuer) mit heißen Handflächen und Fußsohlen, Trockenheit Unruhe, Nervosität
Nieren Yang: ist das Urfeuer, zuständig für die innere Wärme, bei Auskühlung ist besonders die untere Körperhälfte ab Taille betroffen, man hat kalte Füße und neigt zu Blasenentzündung

Funktionskreis Leber
Die Leber steuert die Gleichmäßigkeit des Qi-Flusses im Körper, bei glatter unbehinderter Bewegung des Qi und der Substanzen herrschen: Harmonie der Emotionen, der Menstruation, der Verdauung

Leber und Emotionen
Depression, Frustration, Ärger, Pläne, die nicht umgesetzt werden können, führen zur Leber Qi Stagnation. Ist das Leber Qi gestaut, verschlimmert sich die emotionale Störung, das führt wieder zur Unterdrückung des Leber-Qi.

Leber-Yin-Leere und aufsteigendes Leber-Yang
Treten oft gemeinsam auf, die Basis ist eine Yin-Leere mit heißen Handflächen und Fußsohlen, Schlaflosigkeit, trockenen Augen, trockenem Mund.
Das Yin kann Yang nicht zurückhalten, dies schlägt nach oben: Hitzewallung, Kopfschmerzen, roter Kopf, Schwindel

Aufgaben der Milz (des Verdauungstraktes)
Umwandlung und Transport, Muskeln und Glieder (Form), Kontrolliert Xue (Blutungsstörungen!)
Hält Organe am Platz! (Senkungsbeschwerden!).

Ernährung
Um den geschwächten Verdauungstrakt (Milz) zu entlasten ist es günstig, häufig gekochte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Durch das Essen von gekochtem Getreide kann Süßhunger gemildert/verhindert werden. Große Mengen Rohkost werden oft nicht mehr vertragen, ebenso fettreiches Essen oder große Mengen Vollkorn. Oft lässt im Alter auch die Fähigkeit zur Milchzuckerverdauung nach und Milchprodukte führen zu Durchfall und Blähungen (oder seltener zur Verstopfung)

Um das Yin (Kühlwasser) zu stärken sind große Mengen Gemüse und Obst nötig, die möglichst kurz gegart gegessen werden sollten, um eine Schwächung des Verdauungstraktes durch zuviel Rohkost zu vermeiden. (Obstkompott, Gemüsesuppen, Salate aus gekochten oder blanchierten Gemüsesorten.

Niere und Ernährung
Nieren Yin stärken: Säfte spendende, kühle salzige oder leicht bittere Mittel
Weizen, Hirse, Sojabohne (schwarz), Sesam, Walnußkerne, Karotte, Yams, Weintraube, Kirsche, Maulbeerfrucht, Huhn, Ei, Ente, Schwein, Rindernieren, Taube, Karpfen, Barsch, Austern, Tintenfisch, Milch, Salz, Sesamöl, Butter
Nieren-Yang stärken:
warm heiß und scharf:
Hirse, Walnußkerne, Eßkastanie, chines. Lauch, Fenchelknolle, Weißkohl, Weintraube, Hühnerfleisch, Hühnerleber, Ziegenfleisch, Schaffleisch, Garnelen, Nelken, Anis, Zimt, Alkohol

Leber und Ernährung
Schädigend: Alkohol, sehr scharfe Gewürze, Völlerei
Gut: geringe Mengen Alkohol, geringe Mengen Gewürze, Blattsalat, Sellerie
Wichtigster Punkt um Spannung zu lösen ist Bewegung unter freiem Himmel.

Wiederkehr des Frühlings Qi Gong (täglich 5-10 Minuten)

Teil I

- Stehend, Füsse schulterbreit auseinander, Arme locker hängen lassen, Kopf gerade nach oben, als ob man etwas hochdrücken möchte, Rücken gerade, Knie leicht gebeugt, Füsse ganz auf den Boden, Zunge an Gaumen, sehen ohne zu gucken, Gedanken vorbeiziehen lassen, auf Unterbauch (dantian) konzentrieren. 3-5 min ruhig atmend stehen

Den Anus hochziehen und das Qi heben:

- Beim Einatmen den Anus hochziehen, den Kopf in den Nacken legen, die Schultern hochziehen, Bauch anspannen, die Fersen heben, das Qi am Rücken entlang hochleiten bis zur Spitze des Kopfes (baihui).
- Beim Ausatmen Schultern und Kopf entspannen, Bauch entspannen, Anus entspannen, Fersen langsam zurück zum Boden bringen, dabei das Qi an der Vorderseite des Köpers herabsenken bis zum Unterbauch.

8 x wiederholen (diese Übung nicht steigern)
bei Bluthochdruck beim Einatmen auch auf den Unterbauch konzentrieren, das Qi **nicht nach oben leiten.**

Teil II
Im Stehen den ganzen Körper entspannen und eine liegende 8 mit dem Oberkörper ausführen. Zuerst rechtsherum 8 x, dann linksherum 8 x. (später kann man hier die Anzahl erhöhen)

Teil III

- Füße breiter auseinanderstellen, Knie zu einander bringen, Muskeln etwas anspannen, entspannt atmen, Augen schließen, Kiefer entspannen (Mund leicht geöffnet), Bauch einziehen, Gedanken vorbeiziehen lassen. Knie leicht auf und ab bewegen, dabei den Körper locker lassen, die Zähne klappern bei jeder Bewegung aufeinander.

Abschluss: Die Beine zusammenstellen, Hände auf den Unterbauch, 5 x tief ein und ausatmen, Augen öffnen.

Akupressur

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper mit dem Finger gedrückt und massiert. Sie ist in ihrer Wirkung nicht so stark wie das Stechen mit Akupunkturnadeln. Durch regelmäßige Anwendung kann aber dennoch eine deutliche Besserung von Beschwerden erreicht werden. Sie kann praktisch jederzeit und an jedem Ort eingesetzt werden.

Praktische Durchführung:

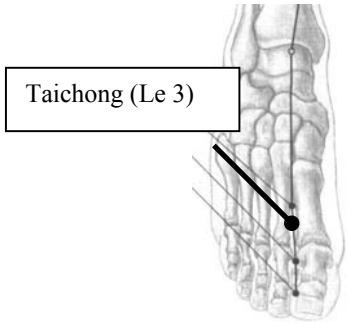
Zunächst sucht man mit dem Finger einen Akupunkturpunkt. Dieser ist als ein kleines „Loch“, eine Vertiefung zu tasten. Wenn der Akupunkturpunkt eine Behandlung benötigt ist er normalerweise druckempfindlich. Hat man den Punkt gefunden, dreht man unter leichtem Druck Kreise im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn um festzustellen, welche Richtung angenehmer ist. Diese ist unsere erste Massagerichtung.

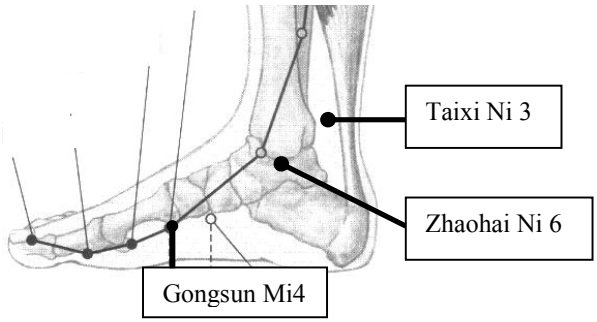
Der Punkt wird bis zu 3 min sanft kreisend massiert. Dabei nimmt die Empfindlichkeit des Punktes spürbar ab. Ist der Punkt entspannt und nicht mehr schmerzhaft, kann man sich dem Nächsten zuwenden. Üblicherweise werden die Punkte an beiden Körperseiten behandelt. Auf der Rückseite finden Sie eine kleine Übersicht der wichtigsten Punkte. Am Anfang ist es leichter, wenn man sich die Punkte anzeichnet. Behandelt werden kann täglich 1-3 x, je nachdem wie stark die Beschwerden sind.

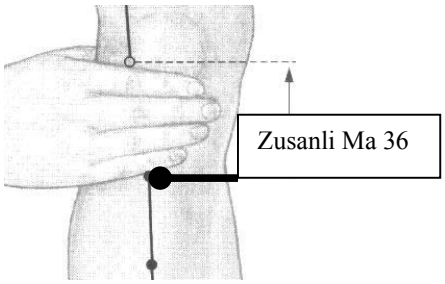
Verwendete Akupunkturpunkte:

- Taixi Ni 3
- Zhaohai Ni 6
- Gongsun Mi 4
- Taichong Le 3
- Zusanli Ma 36

(Bilder aus DTV-Atlas)







Bücher:

Dtv-Atlas der Akupunktur, C. Hempen, Deutscher Taschenbuchverlag, isbn 3-423-033232-4 ca 15 €

Schmerzen lindern mit Akupressur, D-P. Heinke, Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01633-0 ca 15 €