



TCM bei klimakterischem Syndrom

VON AIGUO QIN

Im Allgemeinen bleibt bei Frauen bei Erreichung des 49.–50. Lebensjahres die Menstruation aus, was man als «Menopause» bezeichnet. In diesem Alter werden, aufgrund der rückläufigen Eierstock-Funktion, nicht genügend Hormone produziert. Typische Anzeichen und Symptome der Menopause sind Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Schwindel, mattes Gefühl in Rücken und Beinen. In einzelnen Fällen sind auch Blutdruck-

schwankungen, Herzklopfen, erhöhter Blutzucker und Gewichtszunahme zu beobachten. Diese Symptome bezeichnet man im Volksmund auch als «Wechseljahrbeschwerden». Die Dauer der Beschwerden reichen von ein bis zwei Jahren bis hin zu zehn Jahren.

In der chinesischen Medizin wird die Ursache für diese Beschwerden im Rückgang der Nierenenergie begründet. Blut- und damit Yin-Mangel verursachen, dass zu wenig Yang-

Energie gespeichert werden kann. Somit stehen Yin & Yang nicht mehr im Gleichgewicht, die Organe daher in Disharmonie. Bei einigen Patienten ist auch erkennbar, dass nicht nur zu wenig Yin-Energie vorhanden ist, sondern ein gleichzeitiger Mangel an Yin-&Yang-Energie die Organe Herz, Leber und Milz schwächt. Die Behandlung verfolgt also in erster Linie das Ziel, beide Kräfte wieder auszugleichen, die Lebensenergie «Qi» in Fluss, und den Bluthaushalt wieder in Harmonie zu bringen.

Symptome, die das allgemeine Leben, aber auch die Arbeit stark beeinflussen.

Sinomed hat viele Patienten mit klimakterischem Syndrom, mit unterschiedlichsten Symptomen, behandelt. Symptome, die das allgemeine Leben, aber auch die Arbeit stark beeinflussen. Einige Patientinnen nehmen wohl Hormonpräparate, aber mit ausbleibendem Erfolg. Zudem haben viele Betroffene Bedenken wegen der Nebenwirkungen – und

möchten nicht langfristig von Hormonen abhängig sein. Die Patienten werden vorwiegend mit Akupunktur behandelt, teilweise kombiniert mit Moxibustion und Kräutertherapie. Bei Wechseljahrsbeschwerden zeigt die TCM sehr gute Ergebnisse, besonders bei Patientinnen, die vorab keine Hormonbehandlungen durchgeführt haben. Frauen, die sich erst seit kurzer Zeit in der Menopause befinden, sprechen ebenfalls sehr gut auf die Behandlungen an.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Prävention und Bekämpfung von Wechseljahrsbeschwerden ist die Ernährung. Frisches Gemüse, vitaminreiche Früchte, moderate Menge von Protein, «low-fat»-Kost und reduzierter Zuckerkonsum sind wichtig. Vermieden werden sollten Getränke wie Wein und zu starker Tee. Eine Einschränkung des Kaffee-Genusses ist hilfreich.

Wir empfehlen «Goji»-Beeren (mit süßem Geschmack) zur Unterstützung während den Wechseljahrsbeschwerden. Die Goji-Beere ist das am häufigsten verwendete Mittel in der TCM, um die Leber und Niere zu nähren und stärken. Goji-Tee ist deshalb sehr geeignet für Frauen in den Wechseljahren.