



## Zentrum für Naturheilkunde und Osteopathie Akademie München

# Wechseljahresbeschwerden



### Lois Hacksteiner

Lois Hacksteiner, der Autor dieses Artikels, ist seit 1995 in der eigenen TCM-Praxis mit den Schwerpunkten Akupunktur, Chinesische Arzneimittel Therapie und Chinesische Diätetik niedergelassen. Seit vielen Jahren Dozent am ZfN und darüber hinaus Taiji quan- und Qigong-Lehrer, sowie Mitautor des TCM-Buches „TCM für 50+“.

Er absolvierte eine Heilpraktiker-Ausbildung, gefolgt von einer TCM-Ausbildung an der „Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und TCM, Hamburg / München“ und der „Chengdu Universität für TCM, China“ sowie ein Klassiker-Studium (Shang han lun, wen bing, Jin Kui Yao Lue, Nei Ke) und Qualifikation in Japanischer Akupunktur.

Die Informationen in diesem Artikel setzen zumindest TCM-Grundkenntnisse voraus. Bitte beachten Sie: Die Rezepturen und Präparate in diesem Blog stellen ausdrücklich KEINE medizinische Empfehlung dar. Bitte lesen Sie den vollständigen sicherheitsbezogenen Informationshinweis am Ende dieses Dokumentes. Vielen Dank.

## 1. Schulmedizin und Menopause

### 1.1. Definition

#### Menopause

Als Klimakterium bezeichnet man die Übergangsphase von der vollen Geschlechtsreife bis zum Alter der Frau. In diesen Zeitraum fällt die letzte vom Ovar gesteuerte Regelblutung.

Die Menopause untergliedert das Klimakterium in einen *prämenopausalen* und einen *postmenopausalen Abschnitt*.

Das durchschnittliche Menopausenalter liegt bei 51,5 Jahren.



### **Perimenopause.**

Der Zeitabschnitt vor dem Beginn der Menopause, wobei die Funktion der Eierstöcke langsam abnimmt, ist oft erkenntlich durch ausbleibende Regelblutungen, gelegentlich auftretenden klimakterischen Beschwerden und markiert durch einen erhöhten FSH-Wert und LH-Wert.

### **Postmenopause.**

Endgültig keine Regelblutungen mehr aufgrund der Inaktivität der Eierstöcke und nicht vorhandener Eizellenproduktion.

## **1.2 Klimakterium**

### **Symptome bei westlichen Frauen**

Durchschnittsalter: 51,5 (Verteilung: 40–58 Jahre)

Ca. 75% der Frauen berichten über das Auftreten von Beschwerden während der Menopause. Dabei variieren die Symptome an Intensität und der Frequenz ihres Auftretens.

Am **häufigsten treten Hitzewallungen, Schlafstörungen und Scheidentrockenheit** auf. Des Weiteren wirre, **unangenehme Träume, Reizbarkeit, häufiges Weinen, schlechtes Gedächtnis, Vergesslichkeit, Haarausfall, Leistungsabfall, mangelnde Libido, Osteoporose, Gelenkschmerzen.**  
(siehe Menopause Ratingscale)

### **Menopause Rating Scale (MRS)**

Mit dem folgenden Schema können Sie Ihre Beschwerden erfassen und einordnen.

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zurzeit?  
Kreuzen Sie bitte jede Beschwerde an und wie stark Sie davon betroffen sind.  
Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.



Beschwerden Punktwert	Keine 0	Leicht 1	Mittel 2	Stark 3	Sehr stark 4
<b>Wallungen, Schwitzen</b> (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)					
<b>Herzbeschwerden</b> (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)					
<b>Schlafstörungen</b> (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)					
<b>Depressive Verstimmung</b> (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)					
<b>Reizbarkeit</b> (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)					
<b>Körperliche und geistige Erschöpfung</b> (allg. Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)					
<b>Sexualprobleme</b> (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)					
<b>Gelenk- und Muskelbeschwerden</b> (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)					

## 2. Menopause aus Sicht der Chinesischen Medizin

### Geschichtliches

Es gibt kein definiertes Krankheitsmuster für die Menopause in der klassischen Literatur. Man findet Beschreibung zur geschlechtlichen Entwicklung im *Gelben Kaisers Klassiker des Inneren: Reine Fragen* (*Huáng Dì nèi jīng: Sù wèn* 黃帝內經素問)



## Kapitel 1:

*“In a woman at two times seven years, fertility arrives. The renmai is open and the chongmai is exuberant.*

*The menses flow downwards in their time and she has children. ... At seven times seven years, the renmai is depleted, the chongmai declines progressively, fertility dries up. Nothing passes any longer through the way of earth. The body declines and she no longer has children.”*

## 100 Fragen bezüglich der Gynäkologie (Nu ke bai wen 科百问, 1279)

Hier wird das Ende der Regelblutungen als Pathologie definiert. Verantwortlich dafür ist eine Schädigung von Ren Mai und Chong Mai durch Erschöpfung, Emotionen und äußere Faktoren.

## Verständnis der Menopause in der neuzeitlichen chinesischen Medizin

In vielen Textbüchern (Beispiel: Clinic of Traditional Chinese Medicine, Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese medicine 1990)

werden Beschwerden im Zusammenhang mit der Menopause der Kategorie *“jue jing qian hou zhu zheng”*, 绝经前后诸证 (Syndrome vor und nach der Menopause) zugeordnet.

Die verantwortliche Pathologie beruht nach dieser Sichtweise **primär auf einem Nieren-Yin oder Nieren-Yang-Mangel bzw. einem Mangel der Nieren-Energien** insgesamt. Das bedeutet, dass generell die Behandlung in der Stärkung der Nieren-Energie liegt, um dadurch Herz, Leber und Milz zu regulieren.

## Ansätze, Differenzierung der Krankheitsmuster aus der klinischen Praxis

s.a. Barbara Kirschbaum Rothenburg 2008: Die Menopause und ihre Behandlung in der Chinesischen Medizin

- « Menopause – ein Mangelzustand? »
- In Su Wen Hinweis: **Tian gui / « Himmlisches Wasser »**: im Alter von 2 x 7 Jahren kommt es an und Ren u. Chong füllen sich; im Alter von 7 x 7 Jahren : Erschöpfung des « Himmlischen Wassers »
- Hier kein Hinweis auf Abnahme des Nieren-Yin od. -Yang.
- Folgerung daraus: **nicht das Blut od. Yin trocknet ein, sondern nur der Teil, der zum « Himmlischen Wasser » umgewandelt wird und Ren u. Chong nicht mehr ausreichend auffüllt.**



- Das ist per se **kein pathologischer Vorgang**.
- Kann aber bei entsprechender Disposition zu spürbarer Destabilisierung von Ren u. Chong führen => Beschwerden sind durch Gegenläufigkeit gekennzeichnet; Energetische Verschiebung: « Fülle im Oberen » und « Leere im Unteren » sowie eine Disharmonie von Qi und Blut.
- Eintreten der Menopause und dabei auftretende Beschwerden sollten nicht pauschal als ein Nieren-Yin bzw. -Essenz-Mangel abgehandelt werden.
- natürliche Abnahme des Yin im Ren Mai → Unfruchtbarkeit
- verbliebene Essenz zeigt sich im oberen Teil des Chong Mai → vermehrter Haarwuchs im Gesicht (Damenbart)
- plötzliche Bewegung von Blut nach oben und nach außen → Schwitzen und Hitzewallungen entlang des Verlaufs des Chong Mai durch Gegenläufigkeit von Qi und Blut im Chong Mai
- Blutstase im Chong Mai → Herz-Erkrankungen in der Postmenopause

### Disharmonie-Muster:

- Disharmonie von Ren und Chong Mai und des Leber-Funktionskreises
- Mangelnde Kommunikation zwischen Herz und Niere
- Nieren Yin-Mangel mit leerer Hitze
- Nieren Yang- und Yin -Mangel

### 1) Disharmonie von Ren und Chong Mai und des Leber-Funktionskreises

Pathomechanismus und Symptome:

- Natürliche Abnahme von tiangui (himmlisches Wasser) und xue (Blut) im Chong Mai → Aussetzen der Menstruation

**Fu Qing Zhu- 1607-1684:** „Menstruelles Blut ist nicht Blut, sondern himmlisches Wasser. Es stammt von den Nieren, es ist die Essenz von extremen Yin und Qi von extremen Yang. Es ist rot wie Blut, aber es ist kein Blut. Heutzutage wird immer wieder ein Fehler gemacht. Es heißt himmlisches Gui, tian gui und nicht Blut-Wasser, xue shui, aber menstruelles Wasser, jing xue. Die Erzeugung dieses Nieren-Wasser hat nichts mit Leber, Milz oder Herz zu tun. Aber die Transformation von Nieren Wasser wird unterstützt durch Herz, Leber und Milz.“



Die natürliche Abnahme der Energien im Ren und Chong verursacht eine Instabilität der beiden Gefäße. Die Folge ist bei **entsprechender Konstitution einer Frau** einerseits ein Füllezustand, nämlich gegenläufiges Qi andererseits ein relativer Blut-Mangel im Chong Mai. Oder einen relativen Yin-Mangel im Ren Mai bei gleichzeitiger Akkumulation/Stagnation des Leber-Qi.

Die entsprechenden klimakterischen Beschwerden treten aber nur dann auf, wenn eine Schwäche des Blutes, des Yin, der Essenz oder Stagnation von Qi, Akkumulation von Blut schon vor Beginn der Menopause angelegt war.

### Therapieprinzip:

- Öffnen und Harmonisieren von ren und chong
- Zerstreuen der Stagnation

### Basispunkte:

- Mi 4 => Öffnungspunkt von chongmai
- Pc 6 => Ankopplungspunkt zum Öffnen von chongmai

### Ergänzungspunkte:

Bei **starkem Hitzegefühl im Oberkörper:**

- Du 20 => senkt das yang ab, beruhigt shen, nährt das Meer des Mark
- Le 2 => klärt Leber-Feuer, verteilt das Leber-qi

### Chinesische Kräuter-Rezeptur:

#### Xiao yao san Abwandlung gegen Wechseljahr-Beschwerden:

	Bestandteile	g
chai hu	Bupleuri Radix	6
dang qui	Angelicae sinensis Radix	9
bai shao	Paeoniae Radix alba	9
bai zhu	Atractylodis macrocephalae	9
gan cao	Glycyrrhizae Radix	3
bo he	Menthae haplocalycis Herba	3
sheng jiang	Zingiberis Rhizoma recens	3
zhi zi	Gardeniae Fructus	12
mu dan pi	Moutan Cortex	9



### Modifikationen:

- **starkes Schwitzen:** adstringieren mit wu wei zi 9 (macht gelegentlich Sodbrennen); os sepia/ hai piao xiao 9 (viel Magensäure), mu li/ Ostrae conch. + long gu/ Fossilia ossis je 9 (bei den beiden Mineralien immer shen qu dazugeben für die Verdaubarkeit)
- **Hitzewallung v.a. bei Stress:** 15 he huan pi, xiang fu 9, suan zao ren 9 (wenn blasse Zunge)
- **Blutdruck erhöht:** Xia ku cao, du zhong, gou teng (2-3 davon – je 9 g)
- **harter Stuhl/ Boller:** zhi shi, xuan shen, bai zi ren (2-3 davon – je 9 g)
- **Innere Unruhe, aggressives Verhalten:** huang lian 4-5g
- **viel Schwitzen tagsüber und Angst vor Zugluft bzw. Kälte** => Äußeres instabil => Huang qi 12

**Dosis muss relativ hoch sein** => sonst keine Wirkung (Granulat: mind. 10 - 12g; Dekokt 70-80g pro Tag)

## 2) Mangelnde Kommunikation zwischen Herz und Niere

Pathomechanismus und Symptome:

geistige Überarbeitung, übermäßige Nachdenklichkeit, Schlafmangel, Erschöpfung  
**Hitzewallungen, Nachtschweiß und Insomnia, besonders Durchschlafstörungen,**  
innere Unruhe, Ängstlichkeit,  
trockener Mund und Rachen, trockener Stuhl  
Zunge: rot oder rötlich mit abgepelltem Belag; **Spitze rot** oder nach oben gerollt  
Pulse: beschleunigt und dünn, proximale Pulse oberflächlich und leer

### Therapieprinzip:

- Harmonisieren der Funktionskreise Herz und Niere

### Basispunkte:

- He 6 => besänftigt den Geist, reguliert He Blut, beseitigt leeres Feuer
- He 7 und Pc 7 => beseitigen Hitze vom Herzen und besänftigen Geist; sehr effektiv bei Durchschlafstörungen begleitet von Unruhe
- Ni 3 => stärkt das Nieren-yin und klärt Hitze



- Ni 6 => kräftigt die Nieren und besänftigt den Geist; klärt leere Hitze, befeuchtet trockene Augen
- Du 24 => lindert Schlafstörungen und beruhigt
- Bl 15 und Bl 23 => stabilisieren shen und jing (Herzklopfen, schlechtes Gedächtnis, Angstzustände, Schlaflosigkeit)

### Chinesische Kräuter-Rezeptur:

*Tian wang bu xin dan / Besondere Pille des himmlischen Kaisers, die das Herz tonisiert*

Bestandteile		g Pille	g Dekokt
sheng di huang	Rehmanniae Vir., Rd.	120	12
ren shen	Ginseng, Rd.	15	5
tian men dong	Asparagi, Tub.	30	9
mai men dong	Ophiopogonis ,Tub.	30	9
xuan shen	Scrophulariae, Rd.	15	5
dan shen	Salvia Milt., Rh.	15	5
fu ling	Poria	15	5
yuan zhi	Polygalae, Rd.	15	5
dang gui	Angelicae Sin., Rd.	30	9
wu wèi zi	Schisandrae, Fr.	30	9
bai zi ren	Biotae, Sem.	30	9
suan zao ren	Zizyphi, Sem.	30	9
jie geng	Platycodi, Rd.	15	5

### Indikation

**Nährt das Yin und das Blut, tonisiert das Herz und beruhigt den Geist**

(He- u. Ni-yin Leere mit leerem Feuer)

### 3) Nieren-yin Mangel mit leerer Hitze

Pathomechanismus und Symptome:





**Nachtschweiß, Mundtrockenheit,** Schwindel, Tinnitus,  
rote, trockene Zunge oder abgepelte Zunge, auch gelber Zungenbelag an der Wurzel  
Pulse: beschleunigt, groß oder oberflächlich in der Nieren-Position

### Therapieprinzip:

- Stärken des yin (Hauptstrategie)
- Ausleiten der leeren Hitze

### Basispunkte:

- Lu 7 => Öffnungspunkt von renmai
- Ni 6 => Ankopplungspunkt zur Öffnung von renmai
- Ni 6 => nährt Nieren-yin, klärt leere Hitze, beruhigt shen
- Ni 1 => beruhigt shen, klärt leere Hitze
- Ni 10 => leeres Feuer von Niere und Herz
- Bl 23 => stabilisiert Fk Niere

### Chinesische Kräuter-Rezeptur:

*Liu Wei Di Huang Wan - Abwandlung/ Rehmannia Pille mit sechs Geschmäckern*

Bestandteile		g
shu di huang	Rehmanniae Praep., Rd.	24
shan zhu yu	Corni, Fr.	12
shan yao	Dioscoreae Opp., Rh.	12
fu ling	Poria	9
mu dan pi	Moutan, Cort.	9
ze xie	Alismatis Rhizoma	9
Zhi mu	Anemarrhena Rx.	9
Huang bai	Phellodendri Cort.	9

### Indikationen:

- **Nieren-Leere od. Ni-yin Leere:**
- **Leere-Hitze mit nach oben schlagendem Feuer:**



#### 4) Nieren-yin und -yang Mangel

Pathomechanismus und Symptome:

Hitzewallungen, Frösteln nach Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Nervosität, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, mangelnde Libido, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, häufiges Wasserlassen, Rückenschmerzen, Wasserretention vor Menopause eher fröstlig

Zunge: blass, nass

Pulse: dünn, beschleunigt oder tief und schwach

#### Therapieprinzip:

- Stärken des yin und yang
- Ausleiten der leeren Hitze

#### Basispunkte:

- Lu 7 + Ni 6 => Öffnungs- und Ankopplungspunkt von renmai
- Dü 3 + Bl 62 => Öffnungs- und Ankopplungspunkt von dumai
- Ren 6 => stärkt die Nieren, stärkt das yuanti
- Ni 3 => stärkt Nieren yin und yang
- He 5 => reguliert das Herz-qi, reguliert shen
- Le 8 => nährt Blut und yin, klärt feuchte Hitze im UE
- Ma 36 => stärkt qi und yang, nährt Blut und yin, beruhigt den shen

#### Chinesische Kräuter-Rezeptur:

*Er Xian Tang / Dekokt der Zwei Unsterblichen*

Bestandteile		g
xian mao	Curculiginis, Rh.	9-15
yin yang huo	Epimedii, Hb.	9-15
ba ji tian	Morindae, Rd.	9
huang bai	Phellodendri, Cort.	4,5-9
zhi mu	Anemarrhenae, Rh.	4,5-9
dang gui	Angelicae Sin., Rd.	9



**Indikationen:**

**Wärmt das Ni-Yang; tonisiert Ni-Essenz; leitet leeres Ni-Feuer aus; reguliert Ren u. Chong**

Sy: Menopause mit Bluthochdruck, Hitzewallungen, Unruhe, Depression, Schlaflosigkeit, vermehrter Urin

**Bitte beachten Sie:**

**Die Rezepturen, Zusammenstellungen, Anwendungen und Präparate in diesem Beitrag stellen ausdrücklich KEINE medizinischen Empfehlungen dar.**

Bitte prüfen Sie alle Rezepte und Zusammenstellungen eigenverantwortlich daraufhin, ob diese für Sie persönlich geeignet sind. Verwenden Sie bitte keine Substanzen, wogegen eine bekannte Unverträglichkeit besteht.

Insbesondere alle Hinweise zu Präparaten und Rezepturen sowie deren Wirkweise und Dosierung, beziehen sich auf Mittel, welche bei Personen, die keine chronischen Erkrankungen oder Vorerkrankungen haben und aktuell gesund sind, eingesetzt werden könnten. Sollten Sie körperliche oder seelische Schwierigkeiten haben, sprechen Sie bitte zuerst mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in oder Heilpraktiker:in, bevor Sie etwas einnehmen. Die Anwendung einer Rezeptur, Zusammenstellung, Anwendung oder eines Präparates dieses Beitrags erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung.