



## Wechseljahrsbeschwerden und TCM

Die Zeit der Wechseljahre (Menopause) erleben viele Frauen als Belastung - wie ein hormoneller Slalomlauf. Statistisch klagen etwa ein Drittel aller Frauen über starke Beschwerden und ein weiteres Drittel über gelegentliches Missempfinden. Nur ein Drittel fühlt sich während dieser Zeit nicht oder kaum beeinträchtigt. Gerade in Form von Akupunktur und chinesischen Heilkräutern kann die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) während der Wechseljahre helfen und die typischen Symptome lindern wie:

- Hitzewallungen
- Schweissausbrüche
- Schlafstörungen
- Herzklopfen
- Gewichtszunahme
- usw

lindern.

In den asiatischen Kulturen (namentliche China und Indien) ist die Menopause als Erkrankung so wie im Westen gar nicht bekannt. Das allmähliche Versiegen der Regelblutung und die damit einher gehenden körperlichen Umstellungen werden als Teil eines natürlichen Prozesses im Übergang von einem in den nächsten Lebenszyklus begriffen, als notwendige Umstimmung, damit der Körper auch in der nächsten Phase seine harmonische Vitalität erhalten kann. Zur Behandlung der vielfältigen Symptome jedoch haben besonders die alten Chinesen sehr wirkungsvolle medizinische Methoden entwickelt. Aus der jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurde das Wissen um die Heilkräuter und die Akupunktur überliefert. Aus Indien kamen Ayurveda und Yoga.

Die TCM ist eine hochindividualisierte Medizin. Vor der Behandlung steht immer eine genaue Befragung und Untersuchung der Patientin auf dem Hintergrund der chinesischen Syndromtheorie. Je nach Befunden sieht die Therapie bei jeder Patientin mit Wechseljahresbeschwerden etwas anders aus, kommen also unterschiedliche Heilkräutermischungen oder Akupunkturpunkte zum Einsatz. Eine aktuelle Studie aus China konnte überzeugende Hinweise auf die Wirksamkeit der Akupunktur und der Kräuterheilkunde in der Behandlung des klimakterischen Syndroms ergeben (hier konnte durch Akupunktur sogar der körpereigene Östrogenspiegel angehoben werden).

Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht mit einem einmaligen Therapeuten-Patienten-Kontakt getan ist, sondern dass während jeder Akupunktursitzung der Therapeut immer wieder im Kontakt mit der Patientin das Therapieregime den individuellen Bedürfnissen



anpassen kann. Ausserdem ist es gerade in dieser Lebensphase notwendig, dass die Frauen in Bewegung, aktiv bleiben. Ideale körperliche Betätigung stellt das regelmässige Yoga Training, Tai Chi oder tägliches Praktizieren der fünf Tibeter dar.

Nach Ansicht der TCM soll die Behandlung, um die besten Erfolge zu erzielen, so früh wie möglich, am besten noch vor der Menopause beginnen.