



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Wechseljahre - Menopause

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:**

Mit einer dauerhaften Hormongabe soll ein Zustand wie vor der Menopause hergestellt werden. 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 nicht weniger Knochenbrüche und Herzinfarkte. Ob negative Auswirkungen messbar waren, ist umstritten. Hier kommen Hormonpflaster und Tabletten mit fester Dosis zum Einsatz. Die niedrigste Tablettendosis liegt bei 2mg Estradiol pro Tag.

Bei der zeitweisen Gabe von Hormonen soll das Absinken der körpereigenen Hormonproduktion abgemildert werden. 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, um im Verlauf von Monaten bis Jahren den Körper an die niedrigeren Hormonspiegel zu gewöhnen.

Hier sind Östrogenpflaster sinnvoll, die heute eine individuelle Dosierung ermöglichen und so das langsame Absetzen über ein bis zwei Jahre ermöglichen.

### **Pflanzliche Präparate**

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

**Sojapräparate** sollen nach europäischer Sicht gegen Wechseljahrbeschwerden wirken. Dies wird aus der Beobachtung geschlossen, dass diese Beschwerden in Asien seltener sind und dort mehr Sojaprodukte mit der Nahrung aufgenommen werden. In der Chinesischen Medizin ist KEINE Wirkung von Soja gegen Wechseljahrbeschwerden 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 der wesentliche Grund für seltener 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!!



Dr. J. Kleinhenz

Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Beschwerden in der Menopause nach der chinesischen Medizin

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

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

### **Ernährung in den Wechseljahren nach der Chinesischen Medizin**

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 (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, Sesamöl, Butter

Nieren-Yang stärken: warm heiß und scharf:

Hirse, Walnußkerne, Eßkastanie, chinesisches 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.**

Dies deckt sich mit der europäischen Empfehlung regelmäßigen Ausdauersport zu machen.