

Die Wechseljahre

Im Alter von etwa 35 Jahren verlassen wir Frauen die Blütezeit unserer körperlichen Verfassung. Durch den verminderten Energiefluss werden, äußerlich sichtbar, Haut und Haare nicht mehr so gut ernährt, so dass sich Falten nicht mehr durch einen Schönheitsschlaf „reparieren“ lassen. Dies hängt in erster Linie mit der verminderten Kraft der Verdauungsorgane, genauer gesagt, mit dem Qi-Mangel der Milz zusammen, die als Organ der Mitte in der Hauptsache für die Blutbildung zuständig ist, und die mit zunehmendem Alter durch die Einbuße ihrer Transformationskraft **keinen Überschuss an Blut und Essenz** aus der Nahrung mehr bilden kann.

Der Milz-Qi-Mangel läutet deshalb das Ende der Menstruationsblutungen ein. Zwar wird der langsame Abbau von Energie für uns Frauen erst mit Anfang 40 spürbar, tatsächlich beginnt er aber früher.

Es ist also nie zu früh, die Mitte zu stärken - und tatsächlich aber auch selten zu spät!

Ernährung nach den fünf Elementen

Qi Gong, Akupunktur, Tuina und Kräutermedizin

sind für die Behebung der Beschwerden äußerst hilfreich.

Der Zeitpunkt, an dem der weibliche Körper nicht mehr in der Lage ist, unbegrenzt Energien im Überschuss zu produzieren, beginnt aus der Sicht der **TCM** nach 5 mal 7 Jahren, eben im 7-er Zyklus der Frauen.

Nach 6 mal 7 Jahren ergrauen die Haare und nach 7 mal 7 Jahren findet die Menopause statt: Der Körper stellt die monatliche Blutung ein.

Nieren - Leber – Milz: Organe, die Stärkung brauchen

Durch den Verlust der Gebärfähigkeit erfährt der Körper der Frau ein **sprunghaftes Nachlassen der Nierenenergie**, dies zeigt sich besonders auf der Yin-Seite. Der ganze Organismus im Klimakterium reagiert darauf mit Anpassungsschwierigkeiten, die stark oder weniger stark auftreten können, je nach Lebensführung und äußeren Umständen. Stress verstärkt die Symptome, Ruhephasen lassen sie abklingen.

Die Yin-Leere ist allerdings nicht absolut zu sehen, es handelt sich eher um eine **verminderte Verfügbarkeit** der Nierenenergie, die sich durch geeignete Maßnahmen durchaus wieder herstellen lässt.

Im Klimakterium haben wir es andererseits auch mit einer Yang-Leere zu tun. Diese äußert sich in einem **Mangel an Bewegung und Dynamik in den Säften**. Säfte bestehen aus dem Blut sowie den übrigen Körpersäften wie Lymphe, Zwischenzellflüssigkeit, Speichel und Schweiß. **Stockungen im Fluss der Säfte** führen zu Stausymptomen: So ist das schubweise Schwitzen mit Hitzewallungen ein solcher Stau.

Weitere Mangelsymptome, die **als Leere nach dem Stau** definiert werden, sind Schlafstörungen oder Taubheitsgefühle. Die Osteoporose mit der Ausdünnung der Knochenstruktur gehört gleichfalls zu den Mangelsymptomen. Sie tritt jedoch in den meisten Fällen erst später auf, etwa mit 60 Jahren.

Die Tuina kann tatsächlich einen guten Beitrag leisten, Stauungen und Stockungen wieder aufzulösen. Wenn wir uns erinnern, dass die Massage-Technik **NaFa** den Qi-Fluss um das siebenfache beschleunigt, haben wir die gewünschte Dynamik, um Blut und Säfte in Bewegung zu bringen. **Denn Qi fließt mit dem Blut und Blut fließt mit dem Qi.**

Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Leere

Nieren-Yin und Nieren-Yang sind miteinander verbunden. Hier steht der Vergleich mit einer Öllampe. Das Öl ist das Yin, die Flamme ist Yang. Das Yang verbraucht das Yin. Ist das Yin verbraucht, erschöpft sich auch das Yang.

Die Niere ist über den außerordentlichen Meridian Chongmai eng mit dem Uterus verbunden und sie hat eine starke Beziehung zum Blut. Blutmangel durch viele Geburten oder starke Blutungen schwächen den Uterus, den Chongmai und die Nieren.

Bei vielen Frauen tritt ab dem 40. Lebensjahr eine **kombinierte Yin- und Yang-Schwäche der Nieren** auf.

Symptome von Hitze und Kälte zeigen sich gleichzeitig.

Hitzewallungen, aber kalte Hände und kalte Füße – abwechselnd Hitzegefühle und Frösteln oder – oben Hitze und unten Frieren – Nachtschweiß – Frösteln – rote Flecken am Hals beim Sprechen, wird leicht erregt – trockener Hals – Schwindelgefühl – Tinnitus – häufiger blasser Harnfluss – Rückenschmerzen.

Es gilt aber, die im Vordergrund stehende Schwäche zu beachten, die sich an Zunge und Puls ablesen lässt.

Zunge: blass (Yang-Leere); rot (Yin-Leere)

Puls: tief und schwach (Yang-Leere); dünn, leer und schnell (Yin-Leere)

Therapieprinzip:

Das Yin der Niere nähren, das Yang der Niere tonisieren, den Geist beruhigen, das Feuer ableiten:

Niere 3: Der Punkt erfüllt gleich drei Funktionen. Er nährt das Yin der Niere und stärkt somit zugleich das Nieren-Yang. Damit kühlt der auch die Hitze, die bei Nieren-Yin-Leere entsteht. Er verankert das Qi und unterstützt die Lunge, kräftigt die LWS.

Niere 7: (2 cun oberhalb Niere 3) Unterstützt die Nieren, reguliert das Schwitzen, trocknet Feuchtigkeit und klärt feuchte Hitze.

Blase 23: Nährt das Nieren-Yin, stärkt das Nieren-Qi, unterstützt die Essenz.

Blase 52: Leitet das Qi zur Niere, tonisiert die Nieren und unterstützt die Essenz.

Herz 5, 6, 7: Die Punkte beruhigen den Geist, leicht kreisend massieren, halten und ausstreichen.

Ren 6: (1,5 cun unterhalb Nabel) Nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, reguliert das Qi und harmonisiert das Blut.

Behandlung

Bauchlage: Blasenmeridian mehrmals von Schulter zu den Füßen ausstreichen (TuiFa). **MoFa** im Lumbalbereich. **GunFa** von Schultern bis zu den Füßen am Beckenkamm länger verweilen. Anschließend **RouFa**. Danach **Shu-Punkte** des Blasenmeridians 2 - 3 mal **AnFa**. Besondere Aufmerksamkeit im Bereich **Mingmen** sowie bei **BI 23** und **BI 52**.

BI 52 beidseits etwas länger drücken und halten. Zum Abschluss **MoFa** im Lumbalbereich. Anschließend von Schulter bis Füße ausstreichen.

Rückenlage: Kopf und Gesicht behandeln (hauptsächlich Stirn), um Rückenbehandlung damit abzuschließen. Ruhige streichende Behandlung im Gesicht (nährend).

Arme: NaFa von Schulter bis Hand. Jeweils 2-3mal. Anschließend Handgelenk hin- und herkippend bewegen, Handgelenksfalten ausstreichen und **Herzpunkte** drücken und halten.

Bauch: **MoFa:** tonisieren im Uhrzeigersinn. **Ren6** Daumenschaukel (Yi Zhi Chan TuiFa) bzw. je nach Bedarf halten oder mit Abstand Energie halten.

TuiFa: Vorderseite ausstreichen von Schulter über Hüftkamm zum Fuß 2-3 mal.

Nieren-Punkte: AnFa. Zum Abschluss Fersen 2-3 Minuten in den Händen halten.

Nieren-Yin-Leere

Durch dauerhafte hohe Belastungen braucht der Körper seine Reserven auf, die er in den Nieren gespeichert hat. Man sagt auch: „Das geht an die Substanz“. Gemeint ist hier die **Nieren-Essenz**, die aus dem pränatalen **Jing**, das wir bei Geburt mit auf die Welt bringen, und aus dem postnatalen **Jing** besteht, das wir täglich neu durch Nahrung und Atmung aufnehmen. Mit dem postnatalen Jing haben wir das Potential, uns mit beiden Beinen fest auf der Erde zu verwurzeln. Unzureichende Lebensführung mit qualitativ schlechter Nahrung und ausschweifendem Leben mit zuviel Kaffee und zu wenig Schlaf, schwächen die Nierenenergie ebenso wie dicht aufeinander folgende Geburten, zuviel Arbeit und chronische Krankheiten.

Wenn wir die Nieren-Essenz so belasten, dass sie sich nicht mehr regenerieren kann, gerät auch das **Nieren-Yin** in Leere, so sehr, dass auch Knochen und Mark im Gehirn nicht mehr genügend ernährt werden.

Der Nieren-Yin-Mangel beinhaltet ebenso einen Mangel an Flüssigkeiten im Körper.

Symptome lassen sich wie folgt zuordnen:

Wangenrötung – Hitzewallungen – Hitze der fünf Stellen – Nachtschweiß – Schwindelgefühl – Tinnitus – Trockenheit von Mund, Haut und Haaren – Rücken-, Lenden- und Knieschmerzen – Knochen tendieren zu Brüchigkeit und Osteoporose – auch die Zähne werden brüchig – Haare ergrauen – Obstipation – Hektische Überaktivität, Erschöpfung des Selbstvertrauens, panikartige Angstzustände

Zunge: rot, belaglos, Risse Puls: oberflächlich, leer, dünn, schnell

Therapieprinzip: Kühlen, Bewahren und Nähren des Nieren-Yin

Ni 1: Senkt Fülle vom Kopf, beruhigt den Geist, stellt das Bewusstsein wieder her und rettet das Yang.

Ni 3: AnFa (Funktion, wie oben beschrieben)

Ni 6: Nährt die Nieren und klärt Leere-Hitze, beruhigt den Geist, reguliert den Unteren Erwärmer. Anwendung bei den 5 heißen Stellen empfohlen.

Ni 7: siehe oben

Ni 10: klärt feuchte Hitze, unterstützt die Nieren, aktiviert die Leitbahn. Kniekehle einschließlich Ni 10 halten und nähren. Baut Nieren-Yin auf.

Ren 4: Stärkt das Ursprungs-Qi, tonisiert und nährt die Nieren, wärmt und stärkt die Milz, reguliert den Unteren Erwärmer.

Ren 6: Nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert das Qi, tonisiert Nieren und stärkt das Yang, reguliert Qi und harmonisiert das Blut

Ren 12: Harmonisiert den Mittleren Erwärmer, tonisiert den Magen und stärkt die Milz

MP 6: Tonisiert Milz und Magen, beseitigt Feuchtigkeit, harmonisiert die Leber und tonisiert die Lunge, harmonisiert den Unteren Erwärmer, reguliert das Wasserlassen und unterstützt die Genitalien, beruhigt den Geist, stärkt das Blut, aktiviert die Leitbahn. Treffen der drei Yin.

Bei Yin-Mangel mit der Wirkrichtung: tonisierend auffüllen, anregen, konzentrieren!

Gb 39: (Eine Handbreit oberhalb der höchsten Erhebung des Außenknöchels) **Unterstützt Sehnen und die Knochen**, unterstützt den Hals, beseitigt Wind-Feuchtigkeit, klärt Hitze in der Gallenblase. GB 39 ist der Punkt des Marks, das sowohl die Quelle des „See des Marks“ (das Gehirn) als auch des Knochenmarks ist.

Bl 11: **Unterstützt die Knochen und die Gelenke**, leitet pathogene Faktoren aus und kräftigt die Oberfläche, reguliert das Lungen-Qi, Meisterpunkt für Knochen.

Tuina bei Beschwerden in den Wechseljahren

Behandlung: Yin-Seite (Rückenlage)

Kontakt herstellen:

Den **Bauch** mit MoFa kreisend streichen, anschließend mit 5 Fingertechnik wischen (1-3 Minuten)

Anschließend von Ren 12 nach Ren 4 gehen

Ren12 (Daumenschaukel oder Fingerkuppen) mit folgender Wirkrichtung:

Qi tonisieren, halten, andocken und Energie konzentrieren, leicht reiben und wärmen, eventuell ergänzen durch ZhenFa (vibrieren), stärkt Magen und Milz.

Ren6 und Ren4 wie Ren12 behandeln.

Beine mit NaFa vorbereiten, den Gallenblasenmeridian dabei frei machen.

Stärken des Yin: Die Beine mehrmals nährend innen hoch streichen und außen hinunter zum kleinen Zeh.

Anschließend den **Gb 39** tonisieren und halten für die Knochen und Sehnen.

Jetzt die **Nierenpunkte der Reihe nach von 10 nach 1** behandeln.

MP6 für den Yin-Aufbau tonisieren. - Nochmals Beine Yin-stärkend streichen.

Am Ende der Behandlung Hände unter die Schultern legen und kreisend „ansprechen“ .

Hände zum Abschluss im Bereich **Lu 1 und 2** ruhen lassen und Energie halten.

Nieren-Yang-Leere

Das Nieren-Yang erschöpft sich durch dauerhafte Überbelastung, die durch entsprechende Ruhe nicht wieder ausgeglichen und aufgefüllt worden ist. Es geht bei diesem Mangelzustand um den wärmenden, bewegenden Aspekt, den die Nieren nicht mehr leisten können, weil ihnen zu viel Energie abgezapft worden ist. **Ursachen** für einen Nieren-Yang-Mangel sind: Körperliche Überlastung, wie schweres Heben, zuviel Aufenthalt in Kälte, Angstzustände aus traumatischen Erfahrungen und der ganz normale Alterungsprozess.

Symptome treten morgens und am Tag auf:

Hitzewallungen aber kalte Hände und Füße – Nachtschweiß am frühen Morgen – Kältegefühl, Frösteln, Abneigung gegen Kälte – Rückenschmerzen, schwache Knie – Knöchelödeme – Reichlich blasser Harnfluss, Harntröpfeln, Infektanfälligkeit der Blase, häufiges Wasserlassen – Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Durchfall am frühen Morgen – Depression, morgendliche Müdigkeit, fehlende Vitalität.

Zunge: blass, geschwollen, nass, weißer Belag

Puls: tief, schwach, langsam

Therapieprinzip: Das Nieren-Yang tonisieren und wärmen

Ren 4: siehe oben

Ren 6: siehe oben

Du 4: Mingmen, Tor des Lebens: Klärt Hitze, reguliert den DuMai, tonisiert die Niere, unterstützt die lumbale Wirbelsäule

BI 23: siehe oben

BI 52: siehe oben

Ni 1: siehe oben

Ni 2: Klärt Leere-Hitze, reguliert die Nieren, reguliert den Unteren Erwärmer

Ni 3: siehe oben

Ni 7: siehe oben

Ma 36: Harmonisiert den Magen, kräftigt die Milz und löst Feuchtigkeit auf, unterstützt das Wahre Qi und nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert Qi und nährt Blut und Yin, leert Feuer und beruhigt den Geist, belebt das Yang und stellt Bewusstsein wieder her. –

Behandlung nach allgem. Grundsätzen: Von Yang (Rücken) nach (Yin) Vorderseite.

Nieren-Yin- und Leber-Yin-Leere mit aufsteigendem Leber-Yang

Das Nieren-Yin ist grundlegend für das gesamte Yin des Körpers. Deshalb bestehen enge Abhängigkeiten zwischen dem Nieren-Yin und dem Yin der Organe Leber, Lunge und Herz. Wenn das Yin dieser Organe in Leere ist, wird die Niere versuchen, mit dem eigenen Yin diesen Mangel aufzufüllen, wodurch zusätzlich ein Nieren-Yin-Mangel entsteht.

Im Kreislauf der 5 Elemente nährt die Niere die Leber, auch nach dem Bild Wasser berieselt das Holz, damit es feucht und biegsam bleibt. Ist das Wasser zu schwach, trocknet das Holz aus. Das Yin der Leber ist dann zu schwach und kann das Yang nicht unten halten. Es kommt zu aufsteigendem Leber-Yang. Das Yin der Leber steht in engem Zusammenhang mit dem Blut. Deshalb spricht man in der TCM von einem **Leber-Blut-Mangel**. Frauen neigen durch Menstruation, Geburten, Ernährungsfehler, Überarbeitung und durch emotionale Belastungen sehr häufig zu Blutmangel. Auch das Leber-Qi auf der Yang-Seite wird durch den fehlenden Yin-Anteil der Leber in Mitleidenschaft gezogen, so dass eine Neigung zu einer Stagnation des Leber-Qi gegeben ist. Leber-Qi-Stagnation drückt sich vor allem in erhöhter Anspannung und Reizbarkeit aus.

Symptome

Reizbarkeit, Stimmungswechsel – Schwindelgefühl, Benommenheit – Tinnitus – Trockene Augen, unscharfes Sehen, Mouches volantes – Kopfschmerzen, Migräne – Hitzewallungen, Nachtschweiß – Rücken- und Gelenkschmerzen – Trockene, brüchige Nägel – Brennen und Juckreiz auf der Haut – Menstruation: mal stark, mal schwach

Zunge: rot, belaglos, evtl. rissig

Puls: oberflächl., leer, schnell, evtl. linke Guan-Position: saitenförmig

Ni 3: siehe oben

Le 8: Klärt feuchte Hitze aus dem Unteren Erwärmer, kräftigt Blut und unterstützt Uterus, nährt Blut und Yin

Le 3: Verteilt Leber-Qi, unterdrückt Leber-Yang und beseitigt Wind, nährt das Leber-Blut und Leber-Yin, klärt Kopf und die Augen, reguliert den Unteren Erwärmer

Le 2: Klärt Leber-Feuer, verteilt Leber-Qi, beruhigt Leber-Wind, klärt Hitze, stoppt Blutungen, unterstützt den Unteren Erwärmer

Ren 4: siehe oben

Du 24: Unterstützt das Gehirn und beruhigt den Geist

Gb 13: Beseitigt Schleim und Wind

Gb 20: Beseitigt Wind, unterstützt Kopf und Augen

Gb 34: Unterstützt die Sehnen und Gelenke, verteilt das Leber-Qi, klärt feuchte Hitze in Leber und Gallenblase. Meisterpunkt der Sehnen und Muskeln

Pc 7: Klärt Hitze im Herzen, harmonisiert Magen und Eingeweide, kühlt das Blut

He 7: Beruhigt den Geist, Reguliert und tonisiert das Herz

MP 6: siehe oben

MP 10: Stärkt das Blut und beseitigt Stase

BI 17: Kräftigt das Blut, beseitigt Stase, kühlt Bluthitze, nährt und harmonisiert das Blut, harmonisiert das **Zwerchfell** und senkt rebellierendes Qi ab.

BI 18: Verteilt das Leber-Qi, reguliert und nährt das Blut, beruhigt Wind, kühlt das Feuer und klärt feuchte Hitze, unterstützt die Augen und die Sehnen

BI 19: Klärt feuchte Hitze aus Leber und Gallenblase, beseitigt pathogene Faktoren, tonisiert das Gallenblasen-Qi, tonisiert Leere-Syndrome

BI 20: Tonisiert Milz-Qi und –Yang, lost Feuchtigkeit auf, kräftigt das Milz-Qi und hält das Blut, reguliert und harmonisiert das Qi des Mittleren Erwärmers

BI 23: siehe oben

BI 47: Verteilt das Leber-Qi und entspannt die Sehnen

BI 52: siehe oben

Behandlung:

Rücken: Gemäß der Grund-Behandlung lassen sich zuerst **alle Blasenpunkte** dynamisch mit MoFa und RouFa ansprechen, das entspannt die gestaute Leber und stärkt bereits die Nieren.

Blasenpunkte **AnFa** je nach Konstitution drückend halten oder drückend schieben. 2-3 mal. Druckdolente Stellen vom Patienten ansagen lassen und dort länger bleiben, atmen lassen.

Vorderseite: 1. Kopf/Nacken 2. Arme/Hände 3. Beine/Füße

Die Punkte der 4 Syndrome stellen jeweils eine Auswahl dar. Wir berücksichtigen die jeweilige Konstitution stellen uns auf die Energie der jeweiligen Frau ein.

Schlussbemerkung:

Die hier aufgeführten Syndrome sind 4 von insgesamt 9, die während der Wechseljahre auftreten können. Weitere Syndrome sind:

- Herz und Niere kommunizieren nicht
- Schleimansammlung und Qi-Stagnation
- Blut-Mangel von Leber / Herz
- Blutstase
- Leber-Qi-Stagnation

Die meisten Punkte sind auch in den 4 dargestellten Syndromen bereits erwähnt.

Je nach Syndrom variiert das Behandlungsprinzip im Schwerpunkt, Immer jedoch wird die Milz gestärkt, der Geist (Leber und Herz) beruhigt und die Nierenenergie aufgefüllt.

Stagnationen lösen sich neben der Punktmassage vor allem auch durch die bewegende, fließende Technik der Tuina, die den Qi-Fluss fördert und Yin und Yang ausgleicht.

Allgemeine Grundsätze für die Behandlung

Kontakt herstellen:

Immer sollte erst die Oberfläche geöffnet werden, bevor wir in die Tiefe gehen. Durch schiebende, kreisende und rollende Techniken stellt sich der Kontakt zwischen Patient und Behandler/in her, so dass der Patient sich auf der Körperebene entscheiden kann, wie weit er sich anvertrauen möchte.

Rückenbehandlung

Am besten beginnt man die Rückenmassage mit TuiFa (schieben), mit dem Handballen vom Kopf aus den Blasenmeridian entlang bis zum sacrum, 2-3 mal. Ganze Hand liegt auf. Evtl. auch bis zu den Füßen.

Durchwärmen der Muskulatur durch GunFa

Im Bogenschritt vom Kopf aus GunFa (rollen) über den gesamten Rückenstrecker Richtung Becken, Beine und Füße. Wirkung: Rückenstrecker und Beinmuskeln weich kriegen. Tempo mittelschnell, dabei präsent. Einhändiges Rollen ist hier besser, weil konzentrierter. GunFa soll öffnen und wärmen. Der Arm sinkt mit Eigenschwere auf den Körper.

Vom Kopf zu den Füßen arbeiten. Das Yang nach unten bringen.

Am Gesäß ist mehr Masse. Mit GunFa-Handtechnik über den Berg rollen ist hier anstrengender. Deshalb **mit der Faust rollen**, einhändig, dann Wechsel der Hand. Eigenes Körpergewicht reingeben durch Bogenschritt. **Beim Gesäß auch vom Bein aus nach oben „über den Berg“ rollen.**

Schwingtechnik lockert das Gesäß.

Anschließend Oberschenkel bearbeiten, **wieder Richtung Füße** mit Hand- GunFa. Kniekehle auslassen, bzw. mit Minirolle bearbeiten, d.h. mit lockerer Fausttechnik: dabei aber das Kniegelenk anwinkeln, damit eine Höhle entsteht.

Rechte Seite, linke Seite jeweils 3 Durchgänge.

Jetzt ist der Rücken vorbereitet für tiefer gehende **Techniken**, wie zum Beispiel:

NaFa = Greifen

AnFa = Drücken/Akupressur,

RouFa = zusammengesetzte Technik aus Drücken (An), Schieben, (Tui) und Reiben (Mo)

Bauchbehandlung

Die Vorderseite als **Yin-Seite** ist die empfindsamere, d.h. energetische Seite. Hier brauchen wir mehr Ruhe und Konzentration. Nach innen fokussieren, ruhig atmen.

Literaturliste:

- Deadman, Mazin, Baker** Großes Handbuch der Akupunktur, Das Netzwerk der Leitbahnen und Akupunkturpunkte, Dr. Erich Wühr Verlag, Kötzing, 2002
- Frieling, Dr. Ulrich** Chinesische Medizin und die Wechseljahre, agtcm.de, 23.04.2004
- Kaffka, Andrea** Wechseljahre – Wandeljahre, Joy-Verlag, Sulzberg 2003
- Ohlen, Babett,** Diplomarbeit zur Abschlussprüfung, der Akupunktur-Ausbildung Im Ausbildungszentrum Nord der AG f. Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V., April 2001, Neu Wulmstorf/Elstorf
- Stux, Stiller, Berman, Pomeranz** Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 6. Auflage, Springer 2003