



Johannes Bernot
Andrea Hellwig-Lenzen
Claudia Nichterl

WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin

Rezepte,
Übungen
& mehr

7 Die Grundlagen des Yang Sheng

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen • Yang Sheng • Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin • Yin und Yang • Die Fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen • Die Kräfte des Lebens – alles ist Qi • Blut – Nährstoff des Lebens • Wechseljahresbeschwerden aus Sicht der Chinesischen Medizin • Ursachen und Symptome • Disharmoniemuster in den Wechseljahren

53 Mit der Fünf-Elemente-Ernährung vital durch die Wechseljahre

Ernährungsstrategien für die Wechseljahre • Die thermische Wirkung von Lebensmitteln • Fünf Elemente – fünf Geschmacksrichtungen • Nutzen Sie Lebensmittel als Heilmittel • Gewichtsprobleme in den Wechseljahren • Getreidekur – Soforthilfe in den Wechseljahren • Die westliche Sicht: Hormone und Phytohormone

79 Rezepte im Einklang mit den Fünf Elementen

Ein paar Hinweise vorab • Rezepte für das Frühstück • Rezepte für den Mittag oder Abend • Desserts • Kräuter und Gewürze als Unterstützung in den Wechseljahren • Tees

131 Die Energie fließen lassen mit Qigong

Qigong – mit dem Qi arbeiten • Hinweise zu den Übungen • Die Acht Brokate – Ba Duan Jin • Kranich-Qigong

143 Mit Tuina und Akupressur Beschwerden in den Wechseljahren lindern und vorbeugen

Was Sie bei der Tuina-Massage und Akupressur beachten sollten • Disharmoniemuster • Allgemeine Behandlungsvorschläge • Akupressurpunkte bei häufigen Beschwerden • Rezepturen für Massageöle

161 Anhang

Hinweis • Bücher, Adressen & Co. • Über die Autoren • Register • Bildnachweis



基础

Die Grundlagen des Yang Sheng

Yang Sheng stellt ein wichtiges Prinzip innerhalb der Chinesischen Medizin dar und hat die Prävention von Krankheiten zum Ziel. Beschwerden in den Wechseljahren lassen sich in der Regel auf natürliche Weise lindern. Neben einer Behandlung der Beschwerden durch einen ausgebildeten Therapeuten gibt es viele Mittel und Wege, um selbst etwas gegen akute Beschwerden zu tun. In der Chinesischen Medizin werden verschiedene Typen von Wechseljahresbeschwerden unterschieden. Je nach Ausprägung der Symptome kommen unterschiedliche Behandlungsansätze bzw. Selbsthilfemaßnahmen zum Einsatz.

Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

Die Chinesische Medizin beruht auf einer Weltanschauung, in der das Universum als ein Ganzes verstanden wird, als ein Makrokosmos, der in einem kontinuierlichen und zyklischen Prozess aus Entfaltung und Wandlung besteht. Alles ist miteinander verbunden, alles bedingt sich gegenseitig. Der Mensch ist Teil dieser Gesamtheit und stellt gleichzeitig das Abbild des Universums im Kleinen dar. Dementsprechend ist die Chinesische Medizin eine ganzheitliche Methode, die jedes einzelne Element nur in Relation zum Ganzen verstehen kann. Diese Sichtweise auf alles Leben bildet die Grundlage für den ganzheitlichen Ansatz – der Mensch kann nicht unabhängig von seiner Umwelt betrachtet werden.

Ein Symptom zeigt sich aus Sicht der Chinesischen Medizin immer im Gesamtgefüge der körperlichen, geistigen und seelischen Ebenen eines Menschen und ist Ausdruck seiner individuellen Situation. Der chinesische Arzt richtet daher seine Aufmerksamkeit auf das gesamte Individuum. Er fasst alle relevanten Informationen – Symptome, Charakteristika und Lebensumstände des Patienten – zu einem Gesamtmuster zusammen. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Muster der »Disharmonie«, das ein Ungleichgewicht im Patienten auf allen drei Ebenen beschreibt.

Um das Disharmoniemuster zu ermitteln, wendet der chinesische Arzt ein differenziertes Vorgehen aus Gespräch, Befragung, Beobachtung und Abtasten an. Mit Methoden wie der Puls- und Zungendiagnostik können bereits früh gesundheitliche Ungleichgewichte festgestellt werden – noch bevor sich diese in einer bestimmten Erkrankung manifestieren. Auf dieser Grundlage kann der chinesische Arzt dem Patienten Empfehlungen geben und die Aufmerksamkeit beispielsweise auf die Art und Weise seiner Ernährung, seines Trinkens, Denkens und Schlafens lenken.

Mithilfe der Informationen in diesem Buch und ein wenig Selbstbeobachtung werden Sie in der Lage sein zu beurteilen, welche Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin zu Beschwer-



den in den Wechseljahren geführt haben. Dieses Buch vermittelt Ihnen zudem mögliche Selbstbehandlungsmaßnahmen, mit denen Sie akute Beschwerden lindern und in bestimmten Fällen auch beseitigen können. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Vorsorge vor möglichen Beschwerden. Auch hierzu finden Sie Maßnahmen und Tipps, wie Sie diese mindern oder gar verhindern können.

Dieses Buch ersetzt im Erkrankungsfall nicht die Behandlung durch einen schulmedizinischen Arzt oder das Aufsuchen eines qualifizierten Therapeuten der Chinesischen Medizin.

Yang Sheng

Eine der Stärken der Chinesischen Medizin besteht darin, dass sie nicht nur die Behandlung von Krankheiten umfasst. Einen ebenso wichtigen Teil der Medizin bilden die verschiedenen Methoden zur Gesunderhaltung des Menschen. Der Patient wird vom Arzt angeleitet, schwächende und auf Dauer krank machende Verhaltensweisen und Einflüsse zu vermeiden. Dieser präventive Charakter ist einer der großen Schätze der Chinesischen Medizin.

Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, liegt in unserem eigenen Verantwortungsbereich. Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entwicklung von Krankheiten. Selbstverantwortung ist ein wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin und findet sich wieder im Konzept des *Yang Sheng*.

Yang Sheng kann mit »Gesundheitsförderung und Lebenspflege« oder »wie wir das Leben nähren« übersetzt werden. Es beinhaltet Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts – und damit Methoden zur Vermeidung von Krankheiten.

Yang Sheng entstammt der philosophischen Denktradition des Daoismus, der die chinesische Kultur und auch die Medizin maßgeblich geprägt hat. Der Daoismus hat sich intensiv mit Methoden zur Lebensverlängerung beschäftigt und leitet daraus ein System an praktischen Anweisungen zur Lebenspflege ab. Dabei werden »innere« und »äußere« Methoden unterschieden. Mit den »inneren Methoden« fördern wir die innere Ruhe, das seelische Gleichgewicht und schützen uns vor krank machenden Einflüssen. Dies sind beispielsweise Meditation oder die Bewegungskünste Taijiquan oder Qigong. Mit Achtsamkeit hinsichtlich gesunder Ernäh-

rung oder der Einnahme von natürlichen Arzneien kultivieren wir die »äußeren Methoden« zur Gesunderhaltung.

Yang Sheng ist das Leitmotiv dieser Ratgeberreihe. Wir laden Sie ein, die Methoden des *Yang Sheng* auszuprobieren und in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Ihnen dies gelingt, wird diese Lebenseinstellung Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden zu lindern oder im besten Fall zu beseitigen.



Wechseljahresbeschwerden aus Sicht der Chinesischen Medizin

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Umstellungsprozess, den Frauen (und auch Männer) durchlaufen. Bei der Frau münden die Wechseljahre in die sogenannte Menopause, d. h. das dauerhafte Ausbleiben der Regelblutung und das Erliegen ihrer Fortpflanzungsfähigkeit.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess und keine Krankheit!

Die Wechseljahre und Menopause der Frau (und auch die Andropause beim Mann) haben in der Chinesischen Medizin einen eigenen Erklärungsansatz. Nach der Vorstellung, dass die Entwicklungsrhythmen von Mädchen und Frauen in einem 7-Jahres-Zyklus erfolgen, tritt die Menopause bei Frauen mit 49 Jahren ein (der Entwicklungsrhythmus bei Jungen und Männern erfolgt in 8-Jahres-Zyklen). Dies entspricht den Erfahrungen der Schulmedizin, bei denen der durchschnittliche Eintritt der Menopause bei etwa 51 Jahren liegt. Die Zeit vor der Menopause wird als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet, die Zeit nach der Menopause als Postmenopause.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin gehen die Wechseljahre auf die stärkere Abnahme der Nieren-Essenz (*Jing*) zurück, die die Abnahme des Nieren-*Yin* und Nieren-*Yang* im Körper bedingt (siehe Seite 30). Nehmen in dieser Zeit das *Yin* oder das *Yang* ungleich stark ab, gerät die für eine stabile Gesundheit notwendige Ausgewogenheit zwischen *Yin* und *Yang* aus dem Gleichgewicht. Es kommt zu einem relativen *Yin*- oder *Yang*-Mangel mit entsprechenden Symptomen und Beschwerden (siehe Seite 41).

»Wechseljahre« beim Mann

Auch Männer kommen in die Wechseljahre, die im Vergleich zu den Wechseljahren bei Frauen jedoch keine vergleichbare hormonelle Umstellung bedeuten, da die Fortpflanzungsfähigkeit bei Männern nicht zum Erliegen kommt. Die hormonelle Veränderung zeigt sich eher schleichend, denn ab dem 50. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel bei Männern jährlich um etwa ein bis zwei Prozent. Jenseits der 50 kommt es bei Männern dann auch eher zu Libidoverlust und Erektionsstörungen. Auch nehmen die Muskelmasse und die körperliche Leistungsfähigkeit ab, während Körpergewicht und Bauchfett tendenziell zunehmen. Durch die Abnahme des Testosteronspiegels können sich Schlafstörungen, Nachtschweiß und innere Unruhe einstellen. Auch hier gilt es u. a., die Ernährung bewusst umzustellen, negativen Stress zu vermeiden und für einen ausgeglichenen Tag-Nacht-Rhythmus und regelmäßige Bewegung zu sorgen.

Nicht jede Frau erfährt in dieser Zeit beeinträchtigende Symptome. Nach neueren Erhebungen leidet nur etwa ein Drittel der Frauen unter deutlichen Beschwerden, der überwiegende Teil der Frauen geht weitgehend beschwerdefrei durch diese Zeit.

Ob Frauen in den Wechseljahren stärkere Beschwerden entwickeln, hängt von ihrer individuellen Konstitution ab, aber auch von den körperlichen und seelischen Belastungen im Verlauf ihres bisherigen Lebens. Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten beeinflussen diese Prozesse maßgeblich. Belastende Lebensführung wie etwa jahrelanger Stress, unausgeglichener Tag-Nacht-Rhythmus, unausgewogene Ernährung, Drogenkonsum, viele Schwangerschaften und Geburten, aber auch langjähriger Extremsport verbrauchen das *Yin*-Potenzial im Körper. Dies ist die Grundlage für einen *Yin*-Mangel, der das Auftreten von Beschwerden in den Wechseljahren begünstigt. Frauen können also selbst auch viel dazu beitragen, die Wechseljahre als eine natürliche Zeit der Veränderung ohne beeinträchtigende Beschwerden zu erleben.

Die Chinesische Medizin hat eine differenzierte Sichtweise auf das Beschwerdegesehen. Je nach Art der Beschwerden und je nachdem, welche Beschwerden im Vordergrund stehen, wann sie auftreten und was sie verbessert oder verschlechtert, liegen unterschiedliche Formen von Wechseljahresbeschwerden vor, die auch unterschiedlich behandelt werden müssen.

Zunächst erläutern wir Ihnen, welche inneren Organe aus Sicht der Chinesischen Medizin bei Wechseljahresbeschwerden eine Rolle spielen, und gehen dann auf die verschiedenen Disharmoniemuster ein.

Die inneren Organe bei Wechseljahresbeschwerden

Die Chinesische Medizin hat eine eigene Lehre der Lebensvorgänge im menschlichen Körper (Physiologie) und eine Lehre der krankhaften Prozesse im Körper (Pathologie). Herzstück hierbei ist die sogenannte Theorie der inneren Organe. Jedes Organ hat bestimmte Eigenschaften und Aufgaben. Interessant ist, dass die Theorie der inneren Organe einige Parallelen zu der westlichen Auffassung der Organe hat – viele funktionelle Aspekte sind gleich. In der Chinesischen Medizin stehen die inneren Organe aber auch noch mit weiteren Aspekten unseres Daseins in Verbindung, wie etwa den Sinnesorganen und bestimmten emotionalen und geistigen Zuständen. Daher wird auch von »Funktionskreis« oder »Organsystem« gesprochen.

Die eigentlichen Ursachen, die die Entwicklung von Wechseljahresbeschwerden ermöglichen, sieht die Chinesische Medizin primär in dem Organ bzw. dem Funktionskreis Niere. Des Weiteren können die Leber, eine Schwäche des Herzens sowie der Milz für die Beschwerden verantwortlich sein. Diese Organe bzw. Funktionskreise werden wir Ihnen nun näher vorstellen. Detailliertere Informationen zu allen inneren Organen finden Sie in unserem Grundlagenband »Gesund leben mit Chinesischer Medizin«.



Störungen der Organe wirken sich auch auf den emotionalen und geistigen Zustand aus

Niere (Shen 腎)

Die Niere ist das zentrale Organ bei der Entstehung von Wechseljahresbeschwerden. Sie gilt als Ursprung der Schöpfung oder auch Wurzel des Lebens – in ihr liegt die Grundlage für alles *Qi* im Menschen. Die Niere ist für die Fortpflanzungsorgane, den Zyklus der Frau und die Fruchtbarkeit des Menschen verantwortlich. In der Niere ist die sogenannte Essenz (*Jing*) gespeichert, die sich aus dem *Jing* von Mutter und Vater zum Zeitpunkt der Zeugung speist. Im westlichen Verständnis entspricht sie der chromosomalen Vererbung. Die Essenz legt die konstitutionelle Stärke und Vitalität fest.

Die Nieren-Essenz nimmt bei jedem Menschen im Lauf des Lebens ab, was dem natürlichen Alterungsprozess entspricht. Mit Abnahme der Nieren-Essenz lassen die konstitutionelle Stärke und auch die Fortpflanzungsfähigkeit des Menschen nach. Neben der Speicherung der Nieren-Essenz sorgt die Niere für das gesamte *Yin*- und *Yang*-Potenzial im Körper. Das *Yin* steht für das Substanzhafte im Körper: Muskeln, Gewebe, Knochen, Blut und Körperflüssigkeiten gehören zum *Yin*. Das *Yin* sorgt u. a. für ausreichende Befeuchtung und »Kühlung« des Organismus und verankert das *Yang* im Körper. Das *Yang* stellt die Energie dar, die alle Prozesse im Körper antreibt. Es hat die Eigenschaft, nach oben und außen zu gehen.

Nimmt in den Wechseljahren das *Yin* ungleich stärker ab als das *Yang*, kann das *Yang* nicht mehr ausreichend verankert werden. Es schießt übermäßig nach oben und verursacht Hitzewallungen. Dieses Phänomen beschreiben viele Frauen sehr anschaulich: Die Hitze tritt plötzlich im Bereich des Unterbauchs auf, schießt nach oben bis in den Kopf und führt zu gerötetem Gesicht und Schweißbildung am Kopf.

Die Niere beeinflusst zudem über den Mutter-Kind-Zyklus unmittelbar die Vitalität der Leber (die Niere ist die Mutter der Leber, siehe Seite 17). Ist die Niere schwach, kann auf Dauer auch die Leber nicht voll funktionsfähig und in Harmonie sein. Dies hat Einfluss auf den Fluss des *Qi* und die Speicherung und Verteilung des Bluts im Körper. Ist eine Leber-*Qi*-Stauung für die Wechseljahresbeschwerden verantwortlich, kann dies indirekt durch eine Schwäche der Niere verursacht sein.



Angemessene Ruhepausen stabilisieren die Niere

Leber (Gan 肝)

Die wichtigste Funktion der Leber besteht in ihrer Verantwortung für den freien Fluss des *Qi* im Körper. Ist die Leber in Harmonie, gewährleistet sie den reibungslosen, entspannten und gleichmäßigen Fluss des *Qi* und damit auch das physiologische Auf- und Absteigen des *Qi* im Körper. Ihre Funktion der Mobilisierung und Zerstreuung des *Qi* beeinflusst die *Qi*-Bewegungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Auf körperlicher Ebene nimmt sie beispielsweise Einfluss auf die Verdauung, indem sie das Magen-*Qi* nach unten fließen lässt (natürliche Richtung des Magen-*Qi*) und die Milz bei der Extraktion der wichtigen Substanzen aus der Nahrung unterstützt (siehe nächster Abschnitt »Milz«). Auf geistiger Ebene sorgt eine gesunde Leberfunktion für eine angemessene Durchsetzungskraft. Ist die Leber nicht in Harmonie, kann sich dies zum einen in Rücksichtslosigkeit und Durchsetzung mit allen Mitteln zeigen oder zum anderen in seinem Gegenteil, in einer Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse zu formulieren und umzusetzen. Auf emotionaler Ebene ist die Leber für das freie Fließen der Emotionen zuständig. Sie sorgt für Ausgeglichenheit und angemessenen Umgang mit Ärger. Ist das Leber-*Qi* gestaut, kommt es zu übermäßiger Gereiztheit und Wut.

Ist der freie Fluss des Leber-*Qi* in den Wechseljahren gestört, können sich typische Beschwerden wie Spannungsgefühle, Stimmungsschwankungen und/oder Schlafstörungen zeigen (siehe Seite 45).





Herz (Xin 心)

In der Chinesischen Medizin gilt das Herz als das wichtigste der inneren Organe, es wird auch als der »Kaiser« oder »Herrscher« bezeichnet. Die Hauptaufgaben des Herzens liegen darin, das Blut und die Blutgefäße zu »regieren« und den Geist (*Shen*) zu beherbergen. Es sorgt damit für eine ausreichende Blutversorgung des gesamten Körpers und ist für eine regelgerechte Blutzirkulation verantwortlich. Gleichzeitig ist das Herz die »Wohnstätte« unseres Geistes: In einem weiteren Sinn sind alle psychischen und auch spirituellen Aspekte eines Menschen im Herzen verankert. Damit ist das Herz auch verantwortlich für ein ausgeglichenes Gefühlsleben, klares Denken und einen guten Schlaf.

Herz und Niere stehen in der Chinesischen Medizin in einer besonderen Beziehung, die in der Praxis der Chinesischen Medizin von großer Bedeutung ist. Diese Beziehung wird – in Analogie zu den Fünf Wandlungsphasen – auch als Feuer-Wasser-Achse (Herz-Nieren-Achse) bezeichnet. Gerade in den Wechseljahren spielt diese Achse eine wichtige Rolle (siehe Seite 43). Wenn sie gestört ist, treten neben Hitzewallungen und Schweißausbrüchen auch Herzrasen und Schlaflosigkeit auf.

Milz (Pi 脾)

Eine weitere, wenn auch indirekte Ursache für Wechseljahresbeschwerden liegt in einer Schwäche des Milzsystems. Die Milz ist (gemeinsam mit dem Magen) für das Nähren des Menschen auf allen Ebenen verantwortlich. Sie transformiert die notwendigen Nährstoffe aus der Nahrung und den Getränken und verteilt sie im Körper. Sie ist damit auch hauptverantwortlich für die Verdauung. Sie gewährleistet also die Versorgung des gesamten Körpers mit Blut, *Qi* und lebensnotwendigen Nährstoffen und damit die tägliche Grundenergie des Menschen.

Liegt ein sogenannter Milz-*Yang*-Mangel vor, ist dies in den Wechseljahren meist verbunden mit einem Nieren-*Yang*-Mangel. Dieser kombinierte Milz- und Nieren-*Yang*-Mangel führt zu einer mangelhaften Transformation der Nahrung und der aufgenommenen Flüssigkeiten. Es sammeln sich zu viel Feuchtigkeit bzw. Nässe im Körper an, die bestimmte Beschwerden in den Wechseljahren hervorrufen können, etwa Wassereinlagerungen (Ödeme), häufiges Wasserlassen oder auch Verdauungsbeschwerden (Durchfall) und Gewichtszunahme.



Gutes Essen stärkt die Milz