

Die Wechseljahre aus der Sicht der Chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin hat eine jahrhundertelange Erfahrung mit dieser Zeit des Übergangs. So heißt es schon im „Klassiker des Gelben Kaisers“, dem wichtigsten Grundlagenwerk der Traditionellen chinesischen Medizin (206 v. Chr.): „Eine Frau mit 2 x 7 Jahren erreicht die Geschlechtsreife. Ihr Renmai-Gefäß ist nun offen und durchgängig, und das Chongmai-Gefäß ist in überfließender Fülle.

Die Blutungen erscheinen jetzt regelmäßig, und die Frau kann Kinder bekommen. (...) Mit 7 x 7 Jahren ist das Renmai-Gefäß erschöpft und ihr Chongmai verringert seine Aktivität und die Pforten der Menstruation verschließen sich“.

Während die Schulmedizin Veränderungen im Wechselspiel der Hormone Östrogen und Progesteron für das Klimakterium verantwortlich macht, kannte die klassische chinesische Medizin noch keine Hormone.

Wachstum, Jugend, Reife, Altern und die Wechseljahre werden aus ihrer Sicht vom Zusammenspiel des Nieren-Yang und des Nieren-Yin gelenkt und vom gemeinsamen Wirken der beiden Energienetze Renmai und Chongmai, der Üppigkeit von Qi (Lebensenergie) und Blut, dem freien Fluss der Leber-Energie und der ungestörten Verbindung von „Feuer“ und „Wasser“ beeinflusst.



Uwe Schnock

Ich bin verheiratet und Vater von drei Kindern. Seit 1986 bin ich Heilpraktiker. Studien zur Chinesischen Medizin seit 1983. Dozententätigkeiten an der Akademie für Naturheilkunde in Basel und bei der AGTCM in München.

Therapiemethoden

Akupunktur
Chinesische Kräutertherapie
Ernährungsberatung
Tuina-Massage

Gerne biete ich ein kostenloses Informationsgespräch an.



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

Uwe Schnock, Heilpraktiker
Am Reichenbach 7
79249 Merzhausen
Tel: 0761 - 40 70 06
Email: schnock@wir-machen-tcm.de
Internet: www.wir-machen-tcm.de

DIE WECHSELJAHRE UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE CHINESISCHE MEDIZIN



Die Wechseljahre

sind keine Krankheit, sondern ein völlig **natürlicher Vorgang** im Leben einer Frau. Mit dem Versiegen Ihrer Menstruation haben Sie all Ihre Kraft wieder für sich selbst. Nichts strömt mehr davon. Sie beginnen Ihre zweite Jugend, und diese Reise kann körperlich und seelisch sehr turbulent ablaufen.

Charakteristische Zeichen des Klimakteriums (sofern Sie überhaupt welche feststellen)

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, häufiges Weinen, Depression), funktionelle Herzbeschwerden (Herzrasen, Herzstolpern), Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, zeitweilig verstärkte Blutungen, Osteoporose u.a.

Chinesische Diagnose und Behandlung klimakterischer Beschwerden

Jede Betroffene hat ihr ganz eigenes Beschwerdebild und genau hier hat die chinesische Medizin ihre Stärke. **Sie formuliert Ihr persönliches energetisches Muster** und findet dadurch zu einer klar formulierten Behandlungsstrategie mittels Akupunktur, Kräutern und anderen Methoden. Ausgesprochen wichtige Elemente im Diagnoseprozess sind

- das **ausführliche Anamnesegespräch**,
- die **Zungendiagnose** und
- die **Pulsdiagnose**.



Behandlungsbeispiele für zwei häufige Beschwerdebilder

Hitzewallungen, Nachtschweiß, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten

Kann das Nieren-Yin die feurig-dynamischen Körperkräfte nicht mehr zügeln, so entstehen Hitzewallungen, Nachtschweiß und kurz danach oft kalte Füße und Frösteln. Die Fähigkeit, die Haut zu befeuchten, schwindet.

Die Behandlungsleitlinie lautet: Verwende Akupunkturpunkte und Kräuter, die eine Yin-sammelnde und Yin-ergänzende Natur haben und die aufsteigendes Feuer in seine Wurzel zurück führen. Die Kräuter sind kühlender Natur, haben einen salzigen Geschmack und zusammenziehende Eigenschaften. So verhindern sie, dass „räuberischer Schweiß“ (=Schweiß zur falschen Zeit) entsteht, Hitze empor schlägt und Säfte verloren gehen.

Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Herzrasen, Herzstolpern

Geistige Überarbeitung, verbunden mit starken persönlichen Sorgen, entleert das Herz-Blut und das Herz-Yin und führt zu Herzrasen, Schlafstörungen und Konzentrationsmangel.

Hier lautet die Behandlungsstrategie: Nähren des Herzens und Beruhigen des Geistes durch Akupunktur und Kräuter, die einen süßen und sauren Geschmack und ein neutrales Temperaturverhalten besitzen.

Prognose und Prävention

Die Kräfte, die im Laufe Ihres Lebens auf Sie einwirkten und noch einwirken, bestimmen den Verlauf Ihrer Wechseljahre und den Schweregrad Ihrer Beschwerden. So haben sich beispielsweise körperliche und seelische Belastungen, die Anzahl der Geburten, Ihre Konstitution, Ihre Lebensweise und



Ihre Ernährungsgewohnheiten ausgewirkt und ihre energetischen Spuren hinterlassen. Die chinesische Medizin kann Ihnen helfen, Ihre Probleme während des Übergangs auf einem Minimum zu halten. Ihre natürlichen Methoden wirken jedoch langsamer als z.B. synthetische Hormone, und die Besserung der Beschwerden tritt schrittweise ein. Es ist also wichtig, ein wenig Geduld mitzubringen und sich Zeit einzuräumen.

Hormonersatztherapie (HET) und Chinesische Medizin

Die Hormonersatztherapie und die chinesische Medizin arbeiten nach verschiedenen Ansätzen, können aber gut kombiniert werden und behindern einander nicht. Die HET täuscht Ihrem Körper vor, dass er noch einen Eisprung hat. Sie erzielt oft schnelle Resultate und erfüllt damit den Wunsch vieler Frauen nach rascher Hilfe.

Allerdings sind auch die mit ihr verbundenen Risiken nicht von der Hand zu weisen. Außerdem stärkt die HET nicht die für das körperliche und seelische Wohlbefinden in und nach den Wechseljahren so wichtige Nieren-Energie. Die chinesische Medizin hingegen kräftigt sanft die Nieren und die Nieren-Essenz, um Sie durch diese Übergangsphase zu begleiten.