

Gynäkologische Erkrankungen am Beispiel der Endometriose aus Sicht der chinesischen Medizin“

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz des TCM-Ernährungsberaters

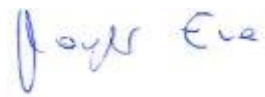
Vorgelegt dem TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Eva Elisabeth Mayer, MSc

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Oktober bis November 2018 angelegt.

Eidessstattliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht.“



Graz, 9.10.2018

Inhaltsverzeichnis

Überblick	4
Einleitung	4
I Endometriose aus westlicher Sicht	5
I a) Beschwerden	7
I b) Diagnostik	8
I c) Operation	9
I d) Unerfüllter Kinderwunsch	11
I e) Methoden der Reproduktionsmedizin	12
I f) Einfluss der Endometriose auf Schwangerschaft und Geburt	13
II Menstruation und ihre Disharmonien aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin	14
II a) Welche Wandlungsphasen sind betroffen?	14
II b) Funktionen des Uterus	16
II c) Funktionskreisläufe und ihre physiologische Charakteristik	17
II d) Pathogene Faktoren (Kälte, Hitze, Feuchtigkeit)	21
II e) Weitere Syndromdifferenzierung bei Dysmenorrhö (Zeitpunkt, Konsistenz, Schmerz)	23
II f) Diagnostische Methoden (Zunge, Puls)	26
II g) Endometriose aus Sicht der TCM	31
II h) Externe Behandlung der Dysmenorrhö	34
II i) Ernährungsempfehlung für mich als Betroffene	36
III Rezepturensammlung	41

Überblick

Endometriose ist eine gynäkologische Erkrankung, die oft unbemerkt bleibt. Sie betrifft viele Frauen und es dauert mehrere Jahre bis zur Diagnose. Dabei ist die westliche Herangehensweise eine ganz andere als in der chinesischen Medizin. In dieser Diplomarbeit möchte ich auf das Krankheitsbild näher eingehen und die typische westliche Vorgehensweise und Diagnostik mit der Herangehensweise der TCM vergleichen.

Einleitung

Ich habe das Thema gewählt, weil ich selbst betroffen bin. Die Abklärung und Abhandlung der Schulmedizin ist für mich nicht ausreichend, die Herangehensweise aus Sicht der TCM geht wesentlich tiefer und ist vielfältiger. Da aus westlicher Sicht nur symptomorientiert behandelt wird – und das nur bei akuten Schmerzen – mit dem Ziel, operativ eine Schwangerschaft zu ermöglichen – der Wunsch jedoch nicht bei jeder Frau vordergründig ist, kommt ein relativ fader Beigeschmack auf. Eine tiefgründige Abklärung, wie man sich das wünschen würde, erfährt man im Westen nicht. Ganz anders sieht das aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin aus, in der die Leitbahnen, die den Unterleib durchlaufen, genau beschrieben werden in ihrer physiologischen und pathologischen Wirkungsweise. Ebenso gibt es diagnostische Methoden, wobei diesmal viele Parameter abgeklärt werden und auch die Pulsqualität und das Zungenbild der Betroffenen miteinbezogen wird. Die Behandlung zielt nicht auf eine Operation ab, sondern es wird mit Kräutermischungen versucht, die Symptome zu lindern und die Ursache zu beheben. Und letztendlich erhält auch die Ernährung einen ganz wesentlichen Stellenwert, die die momentane Disharmonie längerfristig ausgleicht.

I) Endometriose aus westlicher Sicht

Unbekannt und schmerzvoll ist das Krankheitsbild der Endometriose. Sie tritt bei 10-15% aller Frauen auf und ist neben Myomen die häufigste gutartige Frauenerkrankung. In Österreich sind etwa 300.000 Frauen betroffen. Auch wenn die Erkrankung operativ entfernt wird, tritt sie immer wieder auf.

Als gutartige, aber chronische Erkrankung bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter treten Herde, ähnlich der Gebärmutter Schleimhaut, an anderen Stellen im Körper auf.

Diese Herde sind hormonabhängig, unterliegen dem Zyklus und lösen Blutungen aus. Das Blut fließt allerdings nicht ab sondern ist entzündlich, verwächst oder bildet Zysten. Diese Erkrankung geht teils mit sehr starken Schmerzen einher und gefährdet im schlimmsten Fall andere Organe.



Abbildung 1: schwere Endometriose (Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/> (entnommen am 1.10.2018))

Im Bauchraum kommt Endometriose am häufigsten vor, meist betrifft sie Eierstöcke, Eileiter, Darm, Douglas Raum, Blase oder Harnleiter. Die Lunge kann in seltenen Fällen ebenso betroffen sein. Wenn Endometriose in der Muskelschicht der Gebärmutter vorkommt, spricht man von Adenomyose.

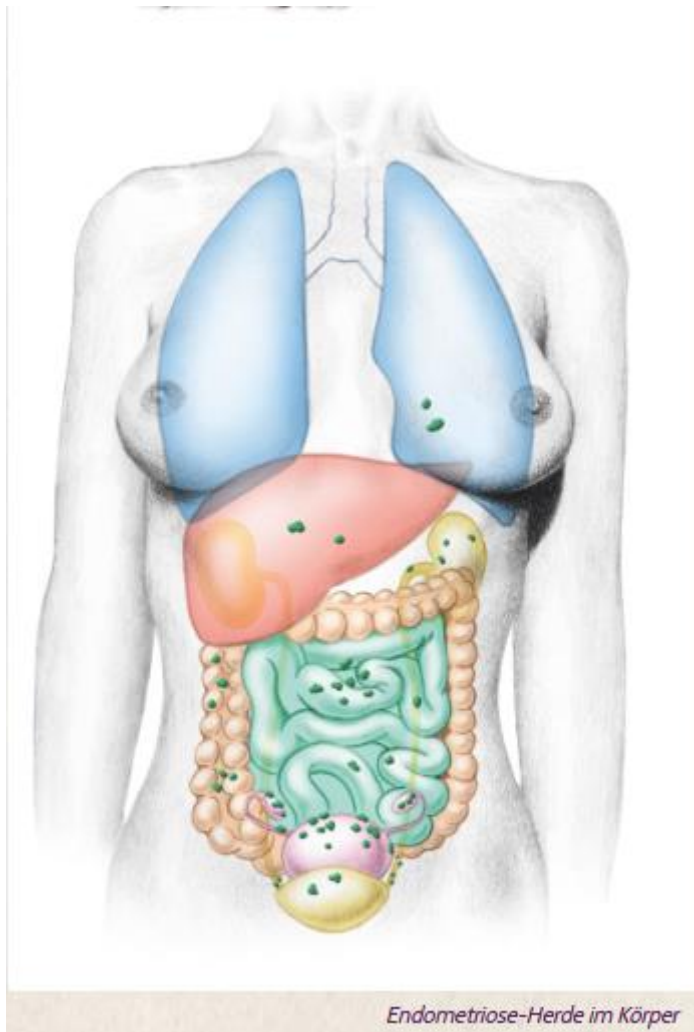


Abbildung 2: Endometriose-Herde im Körper (Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/> (entnommen am 1.10.2018))

Die Symptome schränken Frauen massiv in ihrem Alltag ein. Die Erkrankung zeichnet sich vordergründig durch extreme Regelschmerzen aus, können aber auch während dem Geschlechtsverkehr, beim Harnlassen oder Stuhlgang auftreten. Oft treten die Schmerzen um die Menstruation auf, manchmal besteht allerdings kein Zusammenhang.

Die Endometriose-Herde können je nach Lage und Ausprägung Organe schädigen. Sie sind weiters ein häufiger Grund für Infertilität.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/> (entnommen am 1.10.2018)

I a) Beschwerden

Schmerzen und unerfüllter Kinderwunsch sind die zwei Hauptfaktoren der Endometriose Erkrankung. Es entstehen Entzündungen, worauf hin die körpereigenen Prostaglandine den Schmerz zusätzlich verstärken. Auch mechanisch entstehen Beschwerden, wenn Organe durch die Herde aneinander festkleben. In den Herden können neue Nervenfasern wachsen und auch diese lösen Schmerzen aus. Je nach Lage sind die Schmerzen an unterschiedlichen Orten im Körper wahrzunehmen.

Über 90% der Patientinnen berichten von extrem starken Regelschmerzen, 80% von Unterbauchschmerzen, Übelkeit und Darmsymptomen. Noch 60% erleben Blutungsstörungen in Form einer sehr langen oder sehr starken Periode. Etwa 50% leiden unter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Immerhin noch 40% leiden generell unter Infektanfälligkeit und allgemeinem Unwohlsein, weil durch die andauernden Entzündungen das Immunsystem geschwächt wird. Und 20% der betroffenen Frauen haben Beschwerden beim Harnlassen oder beim Stuhlgang. Unspezifisch sind Begleiterscheinungen wie Antriebslosigkeit, leichtes Fieber oder Rückenschmerzen. Diese untypischen Symptome machen eine Diagnose sehr schwierig und deshalb dauert es mitunter Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt ist. Diese Beschwerden sind, mit der Ausnahme von Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, bei den meisten Betroffenen an den Zyklus gebunden.

Das Ausmaß der Erkrankung geht nicht konform mit dem Schmerzbild, was bedeutet, dass Frauen mit einem starken Endometriose-Befall kaum Beschwerden haben können, während andere starke Schmerzen bei wenig Endometriose-Herden haben. Unbehandelt können Organschäden die Folge sein, weil die Herde in das umgebende Gewebe einwachsen. Betroffen von der Endometriose sind beispielsweise die Harnleiter, wobei bei einer längeren Einengung ein Harnstau entsteht. Auch Dickdarm und Blase können betroffen sein, Darmblutungen oder Blut im Harn können die Folge sein. Herde können aber auch ohne sichtbare Blutungen vorliegen. 40% der Frauen haben unerfüllten Kinderwunsch, wobei die genauen Gründe noch nicht sicher zu bestimmen sind. Man geht davon aus, dass die Gebärmtermuskulatur nicht die richtigen rhythmischen Bewegungen macht, um die Spermazellen durch den Eileiter zu bewegen. Entzündliche Prozesse verhindern

weitere die Befruchtung und Einnistung des Eis. Außerdem verkleben oftmals Endometriose-Herde die Eileiter, sodass das Ei nicht mehr passieren kann. Wenn auf natürlichem Weg keine Befruchtung mehr möglich ist, gibt es Unterstützung durch die Reproduktionsmedizin.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/beschwerden-3/> (entnommen am 1.10.2018)

I b) Diagnostik

Die Diagnose ist nicht leicht zu stellen. Endometriose-Herde treten an unterschiedlichen Stellen auf und die Symptome sind ebenfalls nicht eindeutig. In der Gesellschaft herrscht ebenso kein großes Bewusstsein für diese Krankheit und im Studium der Medizin wird sie nicht ausführlich behandelt. Bis die Diagnose gestellt ist vergehen im Durchschnitt 8 Jahre, in der sich die Krankheit weiterentwickelt.

Eindeutig diagnostiziert kann die Endometriose nur bei einem operativen Eingriff werden, wobei eine Gewebeprobe entnommen wird. Ein erfahrener Gynäkologe kann im Vorfeld schon einige Faktoren zur Endometriose abklären.

Was wird abgeklärt?

- Subjektive Beschwerden
- Menstruationsverhalten
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Stuhlgang, Harnlassen
- Tastuntersuchung (Knoten, Schmerzempfinden, Gebärmutter, Eierstöcke)
- Speculaspiegelung, um versteckte, weit hinten liegende, Herde zu sehen
- Vaginalultraschall

Das Ergebnis des Ultraschalls ist von der Erfahrung des Gynäkologen abhängig. Eine Zweitmeinung sollte eingeholt werden, wenn das Beschwerdebild der Patientin für Endometriose spricht, der Arzt allerdings keine Hinweise findet.

Was ist im Ultraschall sichtbar?

Zysten an den Eierstöcken, die auch „Schokoladezysten“ genannt werden.
Darmherde, die weit unten im Enddarm sitzen. Oben liegende Herde sind erst bei der OP sichtbar. Die Gebärmutterhinterwand stellt sich verdickt dar oder ist nach hinten geknickt. Zuletzt sollte ein Nierenultraschall gemacht werden, um geschädigte Nieren, die durch einen abgeklemmten Harnleiter entstehen, sichtbar zu machen. In einem MRT können noch Herde im Douglas-Raum sichtbar werden. Dieses Verfahren ist ebenfalls vom Radiologen abhängig, um Endometrioseherde sichtbar zu machen. Mit Hilfe dieser Vorgehensweise kann eine Spezialistin/ein Spezialist bereits einen konkreten Verdachtsbefund erstellen. Das ist entscheidend für die richtige Auswahl einer Hormontherapie oder für eine gute Operationsplanung. Eine Darmspiegelung ist bei Endometriose nicht aufschlussreich, da die Endometriose von außen die Darmwand befällt, in der Mukosaschicht verweilt und somit die Darmwand nicht durchwächst.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/diagnose-3/> (entnommen am 1.10.2018)

I c) Operation

Um die Endometriose zuverlässig zu diagnostizieren, ist die Laparoskopie die Operationsmethode der Wahl. Sie findet in Vollnarkose statt und man hat einen Krankenhausaufenthalt von wenigen Tagen bis zwei Wochen. Bei der OP wird CO₂-Gas in den Bauch gepumpt, um die Bauchdecke von den Organen abzuheben. Das Gas baut sich nach der Operation langsam ab, welches zu Unwohlsein führt (Kribbeln im Bauch, Gefühl der Enge im Brustkorb). Bei der Laparoskopie wird ein Instrument mit Videoeinrichtung (das Laparoskop) durch einen kleinen Schnitt im Bereich des Nabels in die Bauchhöhle eingeführt, um die Bauch- und Beckenorgane auf Endometrioseherde zu untersuchen. Es werden von verdächtigen Stellen Gewebeproben entnommen und mikroskopisch untersucht, um die Verdachtsdiagnose zu bestätigen.

Die Endometrioseherde stellen sich je nach Alter und Ort sehr unterschiedlich dar: Rötlich-bräunlich, punktförmig oder zystenartig, aber auch weißliche Auflagerungen oder Verwachsungen, bei denen es sich um vorwiegend narbiges Gewebe handelt. Dieses bildet der Körper als Reaktion auf die chronischen, entzündlichen Vorgänge,

die durch die an falscher Stelle vorhandene Schleimhaut verursacht werden. Wenn feststeht, dass es sich um einen Endometrioseherd handelt, kann dieser gleich innerhalb derselben oder später bei einer weiteren Laparoskopie entfernt werden. Die Herde werden entweder mit einer kleinen Schere herausgeschnitten (Exzision), durch Hitze verödet (Koagulation) oder mit einem Laser abgetragen. Im Fokus der Operation stehen entweder die vorherrschenden Schmerzen, der unerfüllte Kinderwunsch oder die Kombination aus beidem. Zwar ist die Laparoskopie heute die Methode der Wahl, je nach Ausmaß der Endometriose und nach Erfahrung des Arztes kann ein Bauchschnitt nötig sein. Dadurch können Herde besser entfernt werden als bei der Laparoskopie. Auch dies ist wieder der Erfahrung des Arztes zuzuschreiben, ob schwer erreichbare Herde laparoskopisch oder per Bauchschnitt entfernt werden können. Die Entfernung von Endometrioseherden ist eine sehr wirksame Methode. Nach einer sachgerecht durchgeführten Operation verschwinden die Symptome oft vollständig. Allerdings ist es nicht ausgeschlossen, dass die Herde nachwachsen und irgendwann wieder eine Operation nötig ist.

Gebärmutterentfernung?

Eine Falschinformation ist die Heilung der Endometriose durch eine Gebärmutterentfernung. Es ist nicht sinnvoll das ganze Organ zu entfernen, wenn bei heutigen Endometriose-OPs die Herde selbst entfernt werden. Herde sind am Darm oder Bauchfell ebenso vertreten und würden sich von dort aus weiterverbreiten und Beschwerden verursachen. Die weiblichen Geschlechtsorgane dienen nicht nur der Fortpflanzung, eine geringe Aktivität der Eierstöcke bleibt nach dem Klimakterium erhalten und hat ebenso wie die Gebärmutter eine wichtige Rolle in der Gesundheit der Frau. Vor einer Operation sollten Frauen mit ihrem Arzt besprechen, dass der Organerhalt entscheidend ist.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/therapien/operation/> (entnommen am 1.10.2018)

I d) Unerfüllter Kinderwunsch

Es gibt mehrere Gründe, warum es zu keiner Schwangerschaft kommt. Eileiter können durch Entzündungen verklebt sein und das Ei kann nicht mehr in die Gebärmutter wandern. Zysten können den Eisprung stören, indem sie die Beweglichkeit der Eierstöcke einschränken. Verwachsungen im Douglas-Raum, in dem das Ei vom Eileiter aufgenommen würde, können bestehen. Es ist auch noch nicht ganz geklärt, ob sich die Eizellen von betroffenen Frauen schlechter entwickeln als jene von Gesunden. Die Bedingungen im Bauchraum von betroffenen Frauen sind wahrscheinlich aufgrund der Entzündung auch ungünstig für eine Einnistung. Unerfüllter Kinderwunsch besteht nach WHO dann, wenn nach mindestens einem Jahr mit ungeschütztem Geschlechtsverkehr an den fruchtbaren Tagen keine Schwangerschaft eintritt. Bei Kinderwunsch ist es vorab sinnvoll, den eigenen Zyklus kennenzulernen, um die fruchtbaren Tage sicher bestimmen zu können. Methoden der Natürlichen Familienplanung wie die Basaltemperaturmessung, die Überprüfung des Zervixschleims oder Zykluscomputer sind dazu gut geeignet. Wenn nach längerer Zeit keine Schwangerschaft zustande kommt, ist der nächste Schritt die Durchgängigkeitsprüfung der Eileiter im Rahmen einer Bauchspiegelung oder ambulant per Kontrastmittelultraschall. Diese sogenannte Chromopertubation bedient sich eines Kontrastmittels, die in die Gebärmutter gespritzt und auf ihrem Weg durch die Eileiter beobachtet wird. Wenn eine Endometriose-Operation durchgeführt wird, steigert das die Fruchtbarkeit häufig, denn Eierstockzysten oder Verwachsungen können so beseitigt werden. Entzündungsvorgänge gehen nach der Entfernung aller Herde häufig zurück. Außerdem können eindeutige Faktoren wie vernarbte Eileiter schneller erkannt werden. Hormonpräparate sind, aufgrund ihrer Einnahme zur Verhütung, kein Mittel, die Fruchtbarkeit zu steigern. Sie zeigen in Bezug auf die Endometriose keine positive Verbesserung.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/kinderwunsch/> (entnommen am 1.10.2018)

I e) Methoden der Reproduktionsmedizin

Die Reproduktionsmedizin kennt mehrere Methoden, um Paare, bei denen es auf natürlichem Weg nicht klappt, zu unterstützen:

Hormonelle Stimulation: Durch Medikamente wird die Eizellbildung angeregt und der Eisprung ausgelöst.

Insemination: Eine Spermaprobe des Mannes wird im Labor aufbereitet und – in der Regel nach hormoneller Stimulation – direkt in die Gebärmutter der Frau gespritzt.

IVF: Bei der In-Vitro-Fertilisation werden der Frau nach hormoneller Stimulation mehrere Eizellen entnommen, die im Reagenzglas mit den aufbereiteten Spermien des Mannes zusammengeführt werden. Die am vielversprechendsten entwickelten Embryonen werden nach 2-5 Tagen in die Gebärmutter zurück transferiert.

ICSI: Der Ablauf ähnelt der IVF, nur wird ein geeignetes Spermium ausgewählt und bereits im Reagenzglas direkt in die Eizelle injiziert.

Erfolgsrate: Es gibt die sogenannte „Baby-Take-Home-Rate“, die angibt, wie viele Zyklen einer Behandlung nötig sind, bis nicht nur eine Schwangerschaft eintritt, sondern tatsächlich die Lebendgeburt eines Kindes erfolgt.

Nach momentanen Einschätzungen ist das pro Zyklus zu etwa 20% der Fall, wobei bei Endometriose die Ergebnisse verglichen mit anderen Paaren etwas schlechter sind. Geht man von 20% Baby-Take-Home-Rate pro Zyklus aus, ist durchschnittlich mit der Geburt eines Kindes nach 5 Versuchen zu rechnen. In Österreich erhält man vom IVF-Fonds eine 70% Finanzierung bei diagnostizierter Endometriose. Private Kosten sowie die psychischen Belastungen bleiben. Auf eine psychologische Begleitung während der Behandlung hat man in Österreich ebenso Anspruch.

I f) Einfluss der Endometriose auf Schwangerschaft und Geburt

Prinzipiell beeinflusst Endometriose weder Schwangerschaft noch Geburt. Allerdings können Verwachsungen und Narben durch Voroperationen in der Schwangerschaft schmerzen. Fehlgeburten, Fehlbildungen beim Kind stellen ebenso kein höheres Risiko dar. Wenn eine Adenomyose-Operation vorangegangen ist, bei der Teile der Gebärmutter entfernt wurden, wird wegen der Narben am Uterus zu einem geplanten Kaiserschnitt geraten. Die Stillzeit beugt dem Wiederauftreten der Endometriose vor, da der Zyklus eine Weile unterdrückt wird oder schwächer auftritt. Die häufige Meinung, dass Endometriose mit einer Schwangerschaft ausheilt, ist falsch. Sie tritt nur länger nicht auf oder leichter, bestehende Endometriose-Herde werden wieder aktiv.

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/kinderwunsch/> (entnommen am 1.10.2018)

II) Menstruation und ihre Disharmonien aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

II a) Welche Wandlungsphasen sind betroffen

1. Die weiblichen Geschlechtsorgane, Gebärmutter und Eierstöcke, sind dem unteren Erwärmer zugeteilt und unterliegen der Wandlungsphase Holz. Holz wird von zwei Meridiankreisläufen dominiert, nämlich Leber (Yin Part) und Gallenblase (Yang Part).

Die Essenz dieser Wandlungsphase ist das ungehinderte Wachstum, die freie Entfaltung, Flexibilität auf mentaler und körperlicher Ebene und auch die Verwurzelung im Leben. Wenn eine Störung vorliegt, kann diese sich auf körperlicher, emotionaler, sozialer, seelischer und geistiger Ebene zeigen. Körperliche Wachstumsstörungen, die Unfähigkeit Unmut zu äußern, seelische Verkümmern, Feigheit und Ignoranz sowie Bindungsunfähigkeit, Autoaggression und Konkurrenzverhalten wären mögliche Folgen.

Aufgaben des Funktionskreislaufs Leber:

Die Leber speichert Blut und sorgt für einen gleichmäßigen Fluss von Qi im ganzen Körper. Sie kontrolliert Sehnen und Bänder, öffnet sich in den Augen und zeigt sich an den Nägeln und an der Qualität der Haare. Sie ist die Wurzel für Qi-Stagnationen in allen anderen Funktionskreisen.

Lorenzen U., Noll A. (2002). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Müller&Steinicke München, ISBN 3-87569-112-1.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 2

Disharmonien des Funktionskreislaufs Leber:

Das LeberQi fließt nach oben; bei einer Stauung des LeberQi werden andere Funktionskreisläufe (Herz, Magen, Lunge, Dickdarm, Blase) in ihrer Abwärtsbewegung behindert. Im gynäkologischen Bezug treten als LeberQi-Stagnation oft PMS, Menstruationsschmerzen, dunkles, zähes, kleinklumpiges Blut und Ziehen in der Leiste auf. In weiterer Folge einer LeberBlut-Stagnation werden Symptome von großklumpigem Blut, Myomen und einer starken Menstruation beschrieben. Wenn ein LeberBlut-Mangel vorherrscht, hat man eine leichte und kurze Blutung und fühlt sich weinerlich. Weitere Disharmonien sind in Tabelle 1 zu lesen.

2. Ein weiterer Funktionskreislauf, der mit Blut im Zusammenhang steht, ist das Zang Organ Milz (Yin-Part). Die Milz bildet Blut und kann durch Störeinflüsse (Kälte von außen, Feuchtigkeit, rohe und kalte Ernährung, mentale Belastung) stark in ihrer Funktion beeinträchtigt werden.

Lorenzen U., Noll A. (2002). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Müller&Steinicke München, ISBN 3-87569-112-1.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 2

Aufgaben des Funktionskreislaufs Milz:

Die Milz ist für den Stoffwechsel zuständig und wandelt Nahrungsenergie in körpereigenes Substrat um. Sie bildet Blut aus der Extraktion von Flüssigkeiten aus der Nahrung, bildet GuQi als Basis und hebt und bewegt das Yang. Sie formt die Gestalt der Muskeln und des Gewebes. Bei einer Schwäche der Milz kommt es zu Veränderungen der Gestalt, sodass man adipöse Oberschenkel oder einen ausgeprägten Bauch bekommt. Man erkennt die Milz-Energie an der Größe und Farbe der Lippen und an der Sichtweise des Menschen zu seiner Umwelt. Die Milz ist die Wurzel von nachgeburtlichem Qi und jene Energie, die Wachstum erfährt auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Was sie nicht mag, ist Feuchtigkeit durch feuchtes Wetter oder befeuchtender Ernährung.

Disharmonien des Funktionskreislaufs Milz:

Unter dem Aspekt der gynäkologischen Sichtweise spielen Disharmonien wie Kälte, FeuchteKälte, Feuchtigkeit, Stagnation sowie der MilzQi- und Yang Mangel eine

wichtige Rolle. Ihre Ausprägung in Bezug auf die Menstruation ist in Tabelle 1 ersichtlich.

Weitere Disharmonien, die bei gynäkologischen Beschwerden mit hineinspielen sind Hitze und Kälte im Allgemeinen, Qi-Mangel, Blut-Mangel und Yang-Mangel (Nieren Yang-Mangel).

Hitze: Beteiligt sind einerseits äußere Faktoren (Sommer, Sauna und die Ernährung durch Hitze erzeugende wie scharf/heiße und trocknende Lebensmittel. Auch der Lebensstil, sowie exzessiver Sport (Säfte-Mangel und Trockenheit, wenn diese länger bestehen, entsteht im Organismus Hitze) spielen eine Rolle. Andererseits kann innere Hitze auch durch ausgeprägte Emotionen aller Art entstehen.

Kälte, Qi und Yang Mangel: Ebenso sind äußere Faktoren (Winter, kalter Fußboden) und kühlende, kalte Nahrungsmittel an der Entstehung beteiligt. Tiefkühlkost und denaturierte Fertignahrung, kalte Rohkost führen zu einem Qi- und Yang-Mangel der Milz, schwächen ebenso das NierenYang und bedingen einen Kältezustand des Organismus.

Blut-Mangel: Zu einem Blut-Mangel kommt es, wenn über längere Zeit (je nach Konstitution) trocknende Lebensmittel konsumiert werden oder ein chronischer MilzQi-Mangel besteht.

Lorenzen U., Noll A. (2002). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Müller&Steinicke München, ISBN 3-87569-112-1.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 2

II b) Funktionen des Uterus

Der Uterus hat die Aufgabe, Blut und Essenz für die Menstruation zu speichern und den Fötus zu empfangen, charakteristisch für die Zang-Organen. Weiters wird Menstruationsblut abgeleitet und der Fötus wieder entlassen, charakteristisch für die Fu-Organen. Diese physiologischen Funktionen stehen in naher Beziehung mit Meridianen, Organen, Qi und Blut. Die Verbindung mit dem Konzeptionsgefäß (Ren Mai), dem Lenkergefäß (Du Mai) und mit den Becken-Gefäßen (Chong Mai, Dai Mai, Yin Wei Mai, Yang Wei Mai, Yin Qiao Mai, Yang Qiao Mai) ermöglichen eine Versorgung der umliegenden Organe. Mit dem Herz und den Nieren ist der Uterus durch Meridiane verbunden. Das Herz regiert über das Blut und die Nieren speichern

Essenz. Nur wenn genug Blut vorhanden ist und die Niere über reichlich Essenz verfügt, wird der Uterus damit gut versorgt und für die Menstruation oder eine Schwangerschaft vorbereitet.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

II c) Funktionskreisläufe und ihre physiologische Charakteristik

Die Menstruation tritt bei Frauen im gebärfähigen Alter auf. Unter „normal“ wird das Auftreten einmal im Monat, aber auch einmal alle zwei, drei Monate und sogar einmal im Jahr verstanden. Dies wird als zweimonatige, dreimonatige oder jährliche Menstruation bezeichnet. Wenn die Menstruation nie im Leben einer Frau erscheint, wird von latenter Menstruation gesprochen.

Die Freigabe des Menstruationsbluts findet im Uterus statt, ihre Produktion unterliegt der normalen, physiologischen Funktion der Organe (vorallem einem guten Nieren Qi) und ist auch von genügend Qi und Blut sowie einer guten Zirkulation innerhalb der Meridiane abhängig. Blut ist die substanzielle Basis für die Menstruation.

Die inneren Organe haben die Aufgabe, genug Essenz, Qi und Blut zu produzieren. Das Herz regiert das Blut, die Leber speichert es, die Milz bildet und überwacht es, die Lunge kontrolliert Qi und bewegt es und wandelt es zu Blut. Die Niere sammelt diese Essenz. Die Zang und Fu-Organe sind miteinander verbunden und übernehmen die Produktion, Speicherung, Regulation sowie den Transport dieser Essenz. Die wichtigsten hierbei sind die Niere, Leber und die Milz.

Das NierenQi, welches sich aus NierenYin und NierenYang zusammensetzt, ist der Schlüsselfaktor für alle Vitalfunktionen und physiologischen Aktivitäten. Der Zustand des NierenQi steht in direktem Zusammenhang mit der körperlichen Entwicklung und der Reproduktionsfähigkeit einer Frau. Wenn die Nierenessenz voll entwickelt ist, transportiert das Konzeptionsgefäß das Qi frei und ohne Blockaden. Für den freien Transport von Qi und Blut ist die Leber zuständig. So ist eine Menstruation regelmäßig möglich und eine Schwangerschaft kann eintreten.

Die Leber speichert Blut und reguliert die Verteilung von Qi und Blut. Dieses Blut nährt alle Organe und Knochen. Die Speicherung, Zirkulation und Regulation von

Blut hängt von der Verteilung und der Transportfähigkeit des LeberQi ab. Nur wenn diese normal ist, kann ausreichend Blut regelmäßig in den Uterus fließen. Die harmonische, gleichmäßige Verteilung von LeberQi ist abhängig von ausreichend Wärme, gewährleistet durch das MilzQi- und MilzYang. Dysfunktionen der Leber zeigen sich u.a. in Beengungsgefühlen und Blähungen.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Die Funktionskreise Milz und der Magen transformieren Nahrung und transportieren Nährstoffe, sie sind auch bekannt als die Wurzel der nachgeburtlichen Lebensenergie und Quelle von Qi und Blut. Die Bildung von ausreichend Menstruationsblut, Nahrung des Fötus und Muttermilchproduktion werden vorallem vom Funktionsbereich Milz gewährleistet. Eine Dysfunktion der Milz zeigt sich u.a. in einer beeinträchtigten Transformation und Klärung von pathologischer Feuchtigkeit, dies akkumuliert und verfestigt sich mit zunehmender Dauer zu Schleim und TAN.

Das Herz regiert das Blut und die Gefäße und als Kaiserorgan trägt es einen wesentlichen Teil zur Basiskraft bei. Ausreichend Blut und eine ungehinderte Zirkulation von Qi ermöglicht den Blutfluss in den Uterus, um Menstruationsblut zu bilden.

Blut ist die Basis im Leben einer Frau, denn Menstruationsblut ist transformiertes Blut. Um ungehindert zirkulieren zu können, hängt Blut von Qi ab und Qi ist angewiesen auf Blut, um zu nähren und zu schützen. Deshalb spricht man davon, dass Qi der Befehlshaber von Blut ist und Blut die Mutter des Qi.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Basis der Dysmenorrhoe (Fülle- und Leere-Syndrom)

Es wird unterschieden, ob eine Fülle oder Leere vorherrscht, dabei zeigen sich die Symptome unterschiedlich.

Fülle-Syndrome	Leere-Syndrome
Qi-Stagnation und BlutStase: LeberQi regulieren, BlutStase lösen	Qi- und Blut Schwäche: Milz-Qi und Blut stärken
Feuchtigkeit und Kälte: Leitbahnen wärmen, um Kälte zu vertreiben, Feuchtigkeit drainagieren, um Stagnation zu lösen	LeberBlut- Mangel und NierenQi- oder NierenYin-Mangel: LeberBlut nähren, Nieren kräftigen

Tabelle 1: Fülle und Leere Syndrome

Symptome bei Fülle-Syndrom	Symptome bei Leere-Syndrom
Schmerzcharakter: hell, stechend oder brennend	Schmerzcharakter: dumpf
PMS	Schmerzen im Unterbauch am Ende der Menstruation oder danach
Druck verstärkt Schmerz	Leichter anhaltender Schmerz
Schmerzausstrahlung in unteren Rücken, Oberschenkel	-
Schmerzminderung durch Abbluten	Wärme und Druck bessert Schmerz
Blut dunkelrot, klumpig	Blut spärlich, rötlich
Puls gespannt	Puls fadenförmig, kraftlos

Tabelle 2: Symptome bei Fülle und Leere Syndrom

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

II d) Pathogene Faktoren (Kälte, Hitze, Feuchtigkeit)

Man nimmt an, dass der äußere pathogene Faktor aus folgenden Teilen besteht:

- Äußere klimatische Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit
- Innere Faktoren wie die sieben Emotionen, falsche Ernährung, Überanstrengung, exzessive Sexualität, einschneidende Erlebnisse und Verletzungen.

Einige von den aufgezählten Faktoren verursachen sehr leicht gynäkologische Erkrankungen.

Kälte, Hitze und Feuchtigkeit sind die hauptsächlichen Faktoren, die bei Frauenkrankheiten von Bedeutung sind.

Kälte: Kann von außen oder innen einwirken und führt zum Verlangsamen und Blockieren von Qi und Blut. Äußere Kälte gelangt z.B. durch äußeren Wind oder kalte Umgebung in den Körper. Durch die Kälte stagniert Qi und Blut. Diese Bedingungen führen zu einer verspäteten, spärlichen, schmerzhaften oder ausbleibenden Menstruation. Innere Kälte entsteht aufgrund von längerem Verzehr von kalter und roher Nahrung, die zu einer Schwäche des Milz- und NierenYangs führt, welches nicht mehr ausreichend die Organe wärmt und somit das Qi und Blut nicht mehr ausreichend zirkulieren kann.

Hitze: Wird ebenso exogen (Sommerhitze) oder endogen erzeugt. Wenn pathogene Hitze das Blut bzw. die Leitbahn Leber beeinträchtigt, setzt die Menstruation zu früh und zu stark ein; der Ausfluss kann dabei gelblich sein. Endogene Hitze wird durch heiße bzw. scharf/heiße Lebensmittel hervorgerufen, sowie bei Yin-Mangel und Blut Hitze.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Feuchtigkeit: Ist der pathologische Ausdruck von Yin. Sie neigt zum Stagnieren, ist trüb, schwer und blockiert das Qi. Feuchtigkeit entsteht durch exogene Feuchtigkeit oder einer Schwäche von Milz- und NierenYang, welches nicht mehr ausreichend Feuchtigkeit transformieren kann. Sobald Feuchtigkeit stagniert, ist es schwer, diese zu eliminieren. Sie neigt auch dazu, sich mit anderen pathogenen Faktoren zu mischen, wie z.B. mit Hitze, was zu FeuchterHitze führt, aber auch mit Kälte, was zu FeuchterKälte führt. Sie kann sich aber auch zu Schleim wandeln. Wenn die Leberleitbahn von FeuchterHitze betroffen ist, kann gelber Ausfluss, Pilzinfektionen oder Herpes genitalis entstehen. Wenn FeuchteKälte vorherrscht, stagniert Qi und Blut, was zu Menstruationsschmerzen, Ausbleiben der Menstruation und Sterilität führen kann. Wenn eine Schleimproblematik vorliegt, sind ebenso ein Ausbleiben der Menstruation, Sterilität, Ausfluss möglich.

Wind: Hat ebenso exogene oder endogene Ursachen. Exogener Wind dringt bei Qi- und/oder Blut-Mangel in die Leitbahnen ein. Endogener Wind entsteht ebenfalls bei chronischem Qi- und/oder Blut-Mangel und erzeugt Symptome wie z.B. Muskelzuckungen, Krämpfe oder Paresen.

Pathogene Faktoren

	Kälte	Hitze	Feuchtigkeit
Entstehung	<u>Äußere Kälte</u> wie z.B. berufliches Umfeld, Winter). <u>Innere Kälte</u> durch rohe/kalte, befeuchtende LM Äußerer Wind	<u>Äußere Hitze</u> (berufliches Umfeld, Sommer) <u>Innere Hitze</u> durch z.B. Emotionen, scharf/heiße LM	<u>Äußere Feuchtigkeit</u> durch Klima oder berufliches Umfeld. <u>Innere Feuchtigkeit</u> durch ungünstige Ernährung; neigt zum Stagnieren, ist trüb und schwer, blockiert Qi. Mischt sich mit anderen pathogenen Faktoren wie Kälte und Hitze in FeuchteHitze oder FeuchteKälte
Was passiert	Qi und Blut stagniert Verspätete, ausbleibende, spärliche, schmerzhaft Blutung	Kurze Zyklen, starke Blutung	Bei FeuchterKälte stagniert Qi und Blut, schmerzhaft Mens.
Funktionskreislauf	Milz- und/oder Nieren Yang-Mangel, Kälte in der Leber-Leitbahn	Hitze oder Feuchte Hitze in der Leber-Leitbahn	Milz- und/oder Nieren Yang-Mangel, FeuchteKälte der Leber, LeberQi-Stagnation

Tabelle 3: Pathogene Faktoren

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

II e) Weitere Syndromdifferenzierung bei Dysmenorrhoe (Zeitpunkt, Konsistenz, Schmerz)

Eine verfrüht einsetzende Menstruation bei kurzem Zyklus basiert auf Hitze im UE.

Eine verspätet einsetzende Menstruation bei langem Zyklus basiert auf Kälte im Rahmen eines NierenYang-Mangels. Eine unregelmäßige Menstruation basiert auf einer LeberQi-Stagnation, NierenYin-Mangel oder NierenQi-Mangel. Eine verlängerte Menstruation wird durch MilzQi-Mangel bzw. Milz kann Blut nicht halten verursacht. Eine verkürzte Dauer wird durch Blut-Mangel verursacht.

Eine starke Blutung wird bei Hitze oder bei Qi-Stagnation beobachtet, eine spärliche Blutung bei Blut-Mangel.

Ein helles Rot oder Violett deuten auf Hitze hin, ein dunkles Blut auf Kälte. Eine leicht rötliche Blutung deutet auf Blut-Mangel hin und eine leicht dunkle Blutung (wie gräulich) deutet auf Kälte hin.

Eine dickflüssige Blutung deutet auf Hitze oder Stagnation hin. Blutklumpen sind ein Zeichen einer Stagnation.

Ein fauler Geruch weist auf Hitze hin, Blut ohne Geruch auf Kälte; Blut welches stark und faulig riecht, weist auf FeuchteHitze und Fäulnisprozesse hin.

Menstruationsschmerzen, die durch Wärme besser werden, basieren auf Kälte; jene die sich verschlechtern, basieren auf Hitze. Schmerzen, die vor oder während der Menstruation auftreten, weisen auf Stagnation hin; jene die danach auftreten, weisen auf Mangel hin. Regelmäßige Unterbauchschmerzen mit einer Verschlechterung während der Menstruation, basieren auf Feuchter Hitze und einer Stagnation von Qi und Blut. Blähungen oder Völlegefühl im Unterbauch während der Menstruation deutet auf eine Qi-Stagnation hin.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Zeitpunkt	Kurzer Zyklus	Langer Zyklus	unregelmäßig mit Aussetzung der Blutung	verlängert	verkürzt
	Hitze im UE bzw. in der Leber- Leitbahn	Kälte bei NierenYang- Mangel	Leber Qi Stagnation;	MiQi-Mangel bzw Mi kann Blut nicht halten	LeberBlut- Mangel
Konsistenz	Dickflüssig	Kleinklumpig	Großklumpig		
	Hitze und Verfestigung, aber auch durch Feuchtigkeit und Schleim möglich	LeberQi- Stagnation	LeberBlut- Stagnation		
Schmerz	Hell, stechend: LeBlut-Stagnation	Kälte: Wird durch Wärme besser	Vor und während Mens.: LeberQi- Stagnation	Regelmäßig - Verschlechterun g während Mens.: Feuchte Hitze, Stagnation von Qi und Blut	Blähungen, Völlegefühl: LeberQi- Stagnation
	Dumpf: LeberQi-Stagnation	Hitze: Wird durch Wärme schlechter	Nach Mens.: LeberBlut-Mangel		

Stärke	Stark: Hitze im UE bzw. in Leberleitbahn		Schwach: LeberBlut-Mangel	
Farbe	Dunkles Rot: Hitze Violett/livide: LeBlut-Stagnation		Dunkel: Kälte	Leicht rötlich: LeBlut- Mangel
Geruch	Faul: Hitze bzw. Feuchte Hitze		Ohne: Kälte	Stark und faulig: BlutStagnation

Tabelle 4: Syndromdifferenzierung bei Dysmenorrhoe

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Schnellzuweisung der Symptome beim Beratungsgespräch

Menstruation und ihre Disharmonien	
Hitze	Kälte
Zu kurzer Zyklus (ca. 20 Tage, meist starke Blutung)	Zu langer Zyklus bei chronischem NierenYang-Mangel; z.B. 40-50 Tage
Qi/Blut-Stagnation und Hitze	Kälte, Feuchtigkeit und Stagnation
Sehr starke Blutung	Hormonspirale, Pille, kalte/rohe/befeuchtende LM
Stagnation, Hitze oder FeuchteKälte	Blut-Mangel
Blut dunkel; bei Blut-Stagnation bis schwarz	Keine oder sehr geringe Blutung
LeberQi-Stagnation	LeberBlut-Mangel
Kleinklumpiges Blut	Wenig Mens.-Blut
Zähes Blut	schwache Blutung
Aussetzer, verzögerte Blutung	
PMS	Milz kann Blut nicht halten
Grantig	Lange Blutung, Schmierblutung, Zwischenblutung, Tröpfelblutung
Kopfschmerzen vor der Menstruation	
LeberQi-Stagnation und LeberBlut- Mangel	NiYang-Mangel
Weinerlich	Zu lange Zyklen z.B. 40 Tage
Kopfschmerzen während Menstruation	
LeberBlut-Stagnation	
Krämpfe: LeQi-Stag, LeBlut-Stag	
Großklumpig: LeBlut-Stag	

Tabelle 5: Schnellzuweisung der Symptome beim Beratungsgespräch

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 2
 Lorenzen U., Noll A. (2002). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Müller&Steinicke München, ISBN 3-87569-112-1.

II f) Diagnostische Methoden (Zunge und Puls)

Man erhebt einige Fakten: Wann begann die Menstruation, wie ist der Zyklus, Dauer, Menge, Farbe, gibt es Klumpen, ist der Geruch auffällig? Weiters fragt man, ob Blähungen vorliegen oder Schmerzen im Unterbauch, Becken, Steißbeingegend, Brust. Außerdem wird nach dem Datum der letzten und vorletzten Menstruation gefragt und ob man sich schwindlig oder matt fühlt, ob einem übel ist und man beim Essen Vorlieben hat.

Zungenbild

1. Syndrom von NierenYang Mangel in Kombination mit MiQi bzw. MiYang Mangel
Zunge ist feucht mit reichlich Belag, ist in die Breite oder auch in die Höhe geschwollen. Der Belag ist meistens im UE und sehr dicht und weiß. Bei einer daraus resultierenden BlutStagnation ist der ZK livide oder einzelne Bereiche livide.
2. Syndrom von Kälte: Die Zunge ist blass. Bei einer daraus resultierenden Blut-Stagnation ist der ZK livide, entweder im gesamten oder partiell, je nachdem, welcher Funktionskreis betroffen ist.
3. Syndrom von Qi Stagnation: Bei Qi-Stagnation sind z.B. die Ränder abgeschnürt und gestaut, die UZV ebenfalls gestaut. Bei einer daraus resultierenden Blut-Stagnation ist der ZK wieder partiell oder im Gesamten livide.

Pulsqualitäten

Der Cun Puls ist im optimalen Fall vor und während der Menstruation fließend und voll oder fließend ohne Symptome von Fieber, Kopfschmerzen oder bitteren Geschmack im Mund. Es können aber bei Disharmonien, und das ist fast immer der Fall, mehrere Varianten von Pulsen auftreten.

Folgende oberflächliche Pulse können vorkommen (Yin-Mangel, Wind-Kälte oder Wind-Hitze):

- Fu Hong Mai: überflutender, kräftiger, voller Puls bei Hitzesyndromen; z.B. bei kurzen Zyklen und/oder starker Menstruation.
- Fu Xu Mai: leerer Puls, der die Arterie zwar ausfüllt, aber innerlich wie halb aufgeblasen wirkt und bei Leere von Qi, Blut, Säften und Jing vorkommt; nach einer starken Menstruation
- Fu San Mai: ein kleiner Puls, der die Arterie nicht ausfüllt und bei einem massiven NierenQi Mangel vorkommt;
- Fu Kou Mai: ein Zwiebelpuls, der wie ein Strohhalbm wirkt, mit noch spürbarer Struktur aber innerlich leer; nach großem Blutverlust, schwierigen Geburten.
- Fu Gu Mai: ist ein oberflächlich trommelnder Puls, der in der Mitte leer ist; bei Curretagen und starkem Qi-, Blut- oder Yin Verlust
- Fu Ruan Mai: ein kleiner, kraftloser Puls, der nachgibt und bei massiver Feuchtigkeit und ausgeprägtem Qi-Mangel sowie auch massivem NierenYin-Mangel oder Jing-Mangel vorkommt.

Folgende tiefe Pulse können vorkommen (bei ausgeprägtem Qi- oder Yang-Mangel):

- Chen Fu Mai: kleiner Puls, der in der tiefsten Tiefe liegt, an den Sehnen und Knochen kaum tastbar ist; bei ausgeprägter Blut-Stagnation, Qi-Stagnation oder blockiertem Yang
- Chen Lao Mai: ist ein fester, kräftiger Puls, der bei Stagnation durch feuchte Kälte vorkommt
- Chen Ruo Mai: ist ein schwacher, kraftloser Puls bei ausgeprägtem Qi-Mangel
- Chen Xi Mai: ist ein dünner, feiner, in der Tiefe sitzender Puls, der immer spürbar ist und bei ausgeprägter Leere von Qi, Blut, Säften und Yin vorkommt.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 5

Folgende langsame Pulse können vorkommen (Innere oder äußere Kälte, Medikamente, trainierter körperlicher Zustand):

Bei den langsamen Pulsen gibt es jene, die schwach sind, als Zeichen eines Yang-Mangels oder kräftig sind, als Zeichen einer Yin-Fülle.

- Huan Mai: ein gemächlicher, sanfter Puls, der bei Sportlern normal ist, aber auch bei ausgeprägtem MilzQi-, HerzQi- oder Yang-Mangel vorkommt.
- Jie Mai: ein verknoteter, unregelmäßiger Puls bei Stagnation durch Kälte oder Blut-Stagnation durch HerzQi-Mangel
- Se Mai: ein rauher Puls, der aufgrund einer Qi- und Blut-Stagnation besteht mit Leere von Blut und JinYe. Er wechselt die Kraft und den Rhythmus.

Folgende schnelle Pulse können vorkommen (Hitze, Stress, Medikamente, Drogen, Kaffee):

Bei den schnellen Pulsen wird zwischen schnellen und dünnen Pulsen, die bei Yin-Mangel, Säfte- und Blut-Mangel und schnellen kräftigen Pulsen, die bei Fülle Hitze vorkommen, unterschieden.

- Cu Mai: ein schneller, unregelmäßiger, galoppierender Puls, der bei Hitze mit Stagnation von Qi und Blut auftritt

- Hua Mai: ein schlüpfriger, gleitender, scheinbar schneller Puls. Entweder ist er in der Tiefe, dann weist das auf Stagnation von Schleim und Feuchtigkeit hin, oder er ist an der Oberfläche, dann weist es auf eine Nahrungsstagnation mit Hitze hin. Auf Druck rutscht der Puls weg.
- Jin Mai: ein straffer, gespannter Puls, der auf Druck Widerstand bietet. Emotionen, Kälte und Schmerz sind hier die Basis für eine Stagnation.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 5

Folgender langer Puls kann vorkommen (die Pulswelle geht über die Cun- und Chi-Position hinaus):

- Xian Mai: ein drahtiger, saitenförmiger Puls, der bei Qi-Blockaden durch Emotion, Feuchtigkeit oder Blut-Mangel auftritt

Nach Jeremy Ross gibt es eine gröbere Pulseinteilungen, er unterscheidet Pulse danach, ob sie leer, schlüpfrig, rau, saitenförmig, gespannt, überflutend, dünn, versteckt, weich, hohl, knotig, jagend, intermittierend, wechselnd sind. Hier die zur Thematik passenden:

- Leerer Puls: ein etwas verbreiteter aber kraftloser nicht gut abzugrenzender Puls bei Qi-Mangel
- Schlüpfriger Puls: er gleitet weg und weicht auf Druck aus; bei Feuchtigkeit, Schleim, in der Schwangerschaft und während der Menstruation
- Rauher Puls: ein Puls wie Sandpapier, schwächer, dünner Puls bei Blut-, Säfte- Mangel, Blut- und Qi-Stagnation
- Saitenförmiger Puls: wie eine Gitarrensaite bei ausgeprägter Leber Qi-Stagnation oder Blut-Stagnation
- Gespannter Puls: er ist elastischer als der saitenförmige und kommt bei äußerer Kälte und Wind/Hitze oder Wind/Kälte oder Leber Qi-Stagnation vor.
- Überflutender Puls: mit großem Volumen tritt er bei Hitze mit Qi-Mangel auf.
- Dünner Puls: dünn wie ein Faden und gut tastbar tritt er bei Blut-Mangel auf. Wenn noch dazu Qi-Mangel auftritt, ist er weniger gut abgrenzbar, bei Yin-Mangel ist er gut abgegrenzt.
- Versteckter Puls: schwer zu tasten, bei Qi- und Yang-Mangel.

- Gefängnis Puls: Stagnation von Blut, Schleim und durch Kälte bedingt
- Weicher Puls: ein normaler Puls aber ohne Kontur, bei Qi- Mangel und Feuchtigkeit.
- Hohler Puls: anfangs fest, innen hohl, oberflächlich gut tastbar; bei starken Blutungen
- Knotiger Puls: Volumen ist ungleichmäßig, bei Kälte, Stagnation, Qi- oder Blut-Mangel
- Intermittierender Puls: ein Puls mit regelmäßigen Aussetzern, bei Erschöpfung von Qi, Yin und Yang, oft bei Herzdisharmonien.
- Wechselnder Puls: Volumen und Eigenschaften wechseln einander ab, bei Qi-Mangel.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 5

II g) Endometriose aus Sicht der TCM

Der chinesische Arzt richtet sich neben der Zungen- und Pulsdiagnostik nach mehreren Indikatoren (Verhalten der Menstruation, Art des Schmerzes, Farbe, Geruch) für Endometriose. Aus chinesischer Sicht ist Endometriose eine Blut-Stagnation. Es wird unterschieden, ob Endometrioseherde pigmentiert (mit Blutgefäßen) oder nicht pigmentierte (ohne Blut) Läsionen sind.

Bei nicht pigmentierten Läsionen, die im Verdacht stehen, Unfruchtbarkeit zu verursachen, besteht immer ein NierenYang-Mangel. Anfangs steht ein MilzQi- bzw. chronischer MilzYang-Mangel, es entsteht Feuchte Kälte. Die Feuchtigkeit sinkt in den UE ab und erstickt das NierenYang, daraufhin kommt es zur Stagnation von Qi und Blut im UE bzw. in der Leberleitbahn, daraufhin bildet sich die Endometriose.

Bei pigmentierten Läsionen findet man Gewebe vor, dass auf hormonelle Änderungen reagiert und in die Beckenhöhle blutet. Man setzt Blut bewegende und NierenYang tonisierende Kräuter ein. Unter dem Einfluss einer Qi- bzw. Blut-Stagnation entwickeln sich diese Läsionen weiter zu Knoten und Gewebeansammlungen. Unfruchtbarkeit ist die Folge, wenn das Gewebe die Eileiter beschädigt oder verschließt. Man setzt Blut auflösende Kräuter gemeinsam mit einem starken NierenYang-Tonikum ein.

Bei Zysten und Knoten, die ebenfalls Unfruchtbarkeit verursachen und den Eileiter oder Eierstöcke verdrängen, setzt man Blutstagnationslösende Kräuter ein und stärkt ebenfalls das NierenYang.

Lyttleton J (2008). Fertilitätsstörungen behandeln mit chinesischer Medizin. Elsevier Urban&Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-57800-7.

Je nach Beschwerdebild bzw. Disharmonie werden verschiedene chinesische Kräuter zur Harmonisierung empfohlen:

1. Syndrom von NierenYang Mangel und Blut-Stagnation

Die Hauptsymptome sind Bauchschmerzen während oder nach der Menstruation, spärlich oder stark, unharmonisch, dunkel, mit Klumpen, Schmerzen und Schwächegefühl in den Lenden und Knien, gräulicher Hautton, gräuliche Zungenfarbe und dünner, straffer Puls.

Die therapeutische Methode ist, das NierenYang zu stärken und das Blut zu aktivieren, die Stagnation aufzulösen und die Menstruation zu regulieren.

2. Syndrom von Kälte-Ansammlung und Blut-Stagnation

Die Hauptsymptome sind Kälte im Unterbauch, Verschlechterung vor oder nach der Menstruation, Verbesserung durch Wärme, Übelkeit, Erbrechen, spärliche, unharmonische Menstruation, Schwierigkeiten schwanger zu werden, blasse Hautfarbe, Abneigung gegen Kälte, kalte Gliedmaßen, blasse oder livide Zunge, tiefer und/oder gespannter dünner, unharmonischer Puls. Die therapeutische Methode liegt in der Wärmung der Meridiane und Bereinigung der Stase.

3. Syndrom von Qi- oder Blut-Stagnation

Die Hauptsymptome sind schmerzhaft Blähungen, Verschlechterung während oder nach der Menstruation, relativ starke Blutung oder auch spärlich unharmonisch, violett-rot, vermischt mit großen Blutklumpen, Schmerzerleichterung nach Ausscheidung der Klumpen, Brustschmerzen vor der Menstruation, Engegefühl in der Brust, Unruhe, Depressionen, dunkel-livide Zunge, straffer, dünner Puls. Die therapeutische Methode liegt in der Besänftigung der Leber, Regulation des Qi und der Bereinigung der Stagnation.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

4. Syndrom von Hitze und Blut-Stagnation

Die Hauptsymptome sind Unterbauchschmerzen, Verschlechterung während der Menstruation, Fieber oder hohes Fieber, starke Blutung zu Beginn, rot und dickflüssig oder mit Blutklumpen, bitterer Geschmack im Mund, trockener Hals, trockener Stuhl, gelber Urin, rote Zunge mit gelbem Belag, dünner und schneller Puls oder dünner und straffer Puls. Die therapeutische Methode liegt in der Blutaktivierung, Auflösen der Stagnation und Hitzeklärung.

Die Kräuterrezepturen finden sich unter dem letzten Punkt **Rezepturensammlung**.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

II h) Externe Behandlung der Dysmenorrhoe

Die äußere Behandlung mit Kräutern hat im Westen eine untergeordnete Rolle. In China werden in Kliniken diese Behandlungen an Patienten in unterschiedlichen Anwendungsformen angewandt. Neben der Behandlung am Bewegungsapparat, an inneren Organen oder Sinnesorganen werden Kräuter auch im gynäkologischen Bereich verwendet. Die folgenden Beispiele dienen der Schmerzreduktion in der Gynäkologie. Im Westen wird meist nur Moxibustion bei Dysmenorrhoe eingesetzt.

Vorteile:

- Keine orale Einnahme
- Verträglichkeit
- Wenige und leicht erhältliche Kräuter werden benutzt
- Kosten sind gering
- Wirkung tritt schnell über die Haut ein
- Selten Nebenwirkungen, Hautaffektionen müssen berücksichtigt werden
- Zubereitung ist einfach
- Akzeptanz ist groß, zuhause anwendbar

Es wird zwischen primärer und sekundärer Dysmenorrhoe unterschieden, wobei die primäre meist junge Frauen betrifft. Die Beschwerden beginnen innerhalb der ersten zwei Jahre ab Beginn der Menstruation. Die sekundäre Dysmenorrhoe tritt aufgrund von Organveränderungen auf. Als Ursache hierfür ist die Endometriose zu nennen, wobei Schmerzen vor, während und nach der Menstruation auftreten.

Neben dem PMS ist die Dysmenorrhoe die häufigste Begleiterscheinung der Menstruation. Die primäre D. betrifft 30-50%, die sekundäre D. betrifft 10% der Frauen.

Anwendungsmethoden von Kräutern

Kräuterpaste aus pulverisierten Kräutern, frische Kräuter werden zerstampft; Vermischung mit Wasser, Essig, Honig, Öl, Eiweiß, Vaseline, Pflanzensaft; Applikation auf die Haut; heilt, lindert Schmerzen, entgiftet, vertreibt Kälte, regt die Blutzirkulation an, zieht Entzündungen raus, stoppt Blutungen.

Kräutereinstreichung aus pulverisierten Kräutern, vermischt mit Alkohol, Honig oder Eiweiß. Mehrmals täglich auftragen; klärt Hitze, leitet Gifte aus, wirkt schmerzstillend.

Kräuterpflaster die auf die Haut geklebt werden, um Wind und Kälte auszuleiten, Blut und Qi zu bewegen, Schleim zu eliminieren, Muskeln und Knochen zu stärken.

Kräuterpuder, bei dem Kräuter zu einem feinen Puder gemahlen und auf die betroffene Stelle gestreut werden; klären Hitze, leiten Toxine aus, lindern Schmerz oder Juckreiz.

Kräuter im Bauchnabel, wobei die Kräuter in den Bauchnabel gelegt werden. Ren 8 wird dabei stimuliert, es kann ebenso bei Verdauungsbeschwerden, Nieren- und Blasenproblemen und auch Lungenkrankheiten eingesetzt werden.

Kräuter - Abbrennung, die als geformte Pillen an einem bestimmten Punkt abgebrannt werden und der Schmerzbekämpfung dienen.

Kräuter - Dämpfung und Waschung, wobei die Kräuter als Dekokt aufgeköcht werden, die Dämpfe das entsprechende Areal benetzen und dann abgetupft werden. Die betroffene Person liegt dabei in einem Ganzkörperbedämpfungsapparat.

Kräuter - Dämpfung, es wird nur gedämpft zur Schmerzlinderung und bei Taubheitsgefühl.

Kräuterkompressen, die heiß oder kalt auf die Haut gelegt werden. Kalt-feuchte Kompressen werden auf Hitze-Prozesse gelegt, um z. B. Blutungen zu stoppen.

Kräutersitzbad, ein Kräuterdekokt, das bei Hämorrhoiden, Uterus- oder Analvorfall angewandt wird.

II i) Ernährungsempfehlung für mich als Betroffene

Zunge: Einschnürungen rechts und links, Farbe livide, dünn, UZV gestaut UE-OE,

Risse in Lungen- und Herz-Bereich, eingezogene Zungenspitze

Stuhl: normal geformt, 1-2x tägl., UVNR

Menstruation: schmerzhaft, großklumpiges Blut, dunkel

Weiters ab und zu Magenbrennen

Momentane Ernährung:

Früh: Gemüsesuppen püriert (Tomate, Kürbis), Reissuppe mit Apfelmus, ab und zu Honigbrot; heißes Wasser, Kaffee oder Tee

Mittag: Geschmortes Gemüse mit Rind oder Huhn mit Reis, Reismudeln mit Ei, Eierspeise, Melanzani, Kokosmilch

Abend: Suppe

Zwischendurch Süßigkeiten, Mehlspeisen; ab und zu Milchprodukte (Kakao, wenig Käse)

Zu vermeiden bzw. einzuschränken

- Süßigkeiten, Brot, Milchprodukte: verursachen pathologische Feuchtigkeit
- Kaffee: Trocknet Blut, Yin, Säfte, siehe Riss auf Zunge
- Tomaten: Sind sauer und halten Stagnation

Weiters zu vermeiden:

Trocknendes

- Getreide: Dinkel, Gerste, Hirse
- Gemüse: Spargel – wirkt diuretisch, trocknet deshalb
- Salziges wie z.B. Salzgebäck
- Hülsenfrüchte nur ab und zu; wirken diuretisch und trocknen deshalb
- Trocknende Kräuter wie Thymian, Salbei, Cardamom, Brennessel, Pfefferminze, Kurkuma, Kamille verstärken Trockenheit
- Knoblauch, Zwiebel, Porree, Frühlingszwiebel, Bärlauch, Ingwer verursachen/verstärken innere Hitze
- Lamm, Wild, Scampi, Garnelen, Shrimps, Meeresfische, Lachs, Thunfisch verursachen/verstärken innere Hitze

- Rosmarin – bewegt Qi nach oben, siehe innere Unruhe, heißer Kopf, Kopfschmerzen

Befeuchtendes und Bindendes

- Milch und Milchprodukte, besonders Joghurt, Topfen, weicher Käse: verursachen pathologische Feuchtigkeit; siehe käsiger Zungenbelag
- Sojamilch, Sojajoghurt, Sojapudding: Verursachen pathologische Feuchtigkeit
- Weizen, Couscous, Bulgur: Verursachen pathologische Feuchtigkeit
- Schweine- und Putenfleisch: Verstärken die Flüssigkeitseinlagerungen
- Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken, rote Rüben: Binden die eingelagerte Flüssigkeit.

Zu empfehlen

- Warme, gekochte Morgen-, Mittag- und Abendmahlzeit
- Suppe vor der Hauptmahlzeit: Gleicht Trockenheit und Hitze aus, siehe Sodbrennen
- Saftige Kochmethode bzw. regelmäßig Suppen vor den Hauptspeisen, Eintöpfe, Geschmortes, Ragouts
- Gekochte Gemüsesalate
- Regelmäßig, saftig, kleine Portionen

Gemüsesorten (z.B. als Suppe, Eintopf, gebraten, als Ofengemüse etc.)

Karotten, gelbe Rüben, Knollensellerie, Kürbis, Kresse, Sprossen, Melanzani, Tomaten, Zucchini, Gemüsepaprika, Champignons und andere Pilze, Petersilwurzel, Kohlrabi, Rotkraut, Weißkraut, Chinakohl, Radieschen, Karfiol, Brokkoli

Obst als Kompott gekocht oder als Mus (mit Zimt, Sternanis)

Birne, Apfel, Pfirsich, Zwetschke, Litschi

Kirschen, Marillen (probieren wegen Magenhitze)

Getreidesorten

- Basmatireis (Reisnudeln, Glasnudeln)
- Amaranth, ev. in Kombination mit Reis
- Buchweizen/Mehl
- Quinoa

Kräuter

Basilikum, Oregano, Majoran, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Liebstöckl, Safran, Zimt, Lorbeer, Wacholder

Fleisch

- Huhn
- Rind, auch Faschiertes
- Gans
- Ente
- Kaninchen
- Süßwasserfische wie z.B. Saibling, Forelle, Karpfen, Wels, Zander etc.
- Tintenfisch, Muscheln, Austern

Rezeptideen

Früh

- Reiscoogee ½ Tasse Reis+5 Tassen Wasser 3-4 Std auf kleinster Flamme köcheln mit Mus, Kompott oder Gemüse
- Buchweizenpalatschinken (Mehl 2/3 mit 1/3 Weizenmehl mischen) mit Marmelade
- Quinoa + Amaranth mit heißem Wasser aufgegossen mit Mus, Kompott
- Auch Pikantes vom Vortag

Mittag

- Reisnudeln, Glasnudeln oder Eiernudeln mit Gemüse, Sojasauce
- Brathuhn mit mitgeschmorten Paprika+Tomaten
- Gebratener Reis mit Gemüse
- Gebratener Zucchini mit Ei darüber (Zucchini klein schneiden, anbraten, Ei darüber)

- Paella mit Safranreis, Hühnerfleisch, Ananasstückchen, roten Paprika; ev. mit Kokosflocken oder Rosinen verfeinern
- Faschiertes mit Reis
- Buchweizenlaibchen mit Gemüse
- Wraps/Tortilla aus Buchweizenmehl mit gebratenem Gemüse o.ä. gefüllt
- Gekochte Salate mit Gemüse und/oder Getreide nach Wahl mit Olivenöl/Kernöl + Schnittlauch; ev. kombiniert mit etwas Vogerlsalat und/oder Eisbergsalat
- Rindfleischsalat kombiniert mit gekochtem Gemüse
- Tafelspitz, Rindsroulade

Abend

- Reismudeln + geschmorte Zucchini- und Karottenstreifen + Kräuter nach Wahl
- Safranreis mit Butter + Rosinen, frische Ananas
- Ofengemüse mit grob zerteilten, verschiedenen Gemüsesorten (z.B. Melanzani, Zucchini, Karotten, Paprika etc.), Hühnerteile, etwas Olivenöl, Oregano oder Basilikum; dazu Basmatireis oder anderes Getreide
- Suppen: Zucchini, Tomaten, Gurken; Einlage Reis oder geröstete Brotstücke;
- Kürbissuppe im Herbst und Winter
- Minestrone
- Hühnersuppe mit Einlage nach Wahl oder als Eintopf mit Gemüse + Reismudeln/Suppennudeln
- Gemüsesuppe mit separat gekochtem Rindfleisch und Suppennudeln als Einlage oder auch mit Fischstücken
- Buchweizenpalatschinken oder Wraps pikant mit gebratenem Gemüse oder süß mit Marmelade

Teemischung

Ich habe seit knapp einem Jahr die westliche Kräutermischung mit Roter Pfingstrosenwurzel, Schafgarbe, Hirtentäschel, Ringelblumenblüten und Frauenmantel in Verwendung. Zusätzlich moxe ich mit Ingwer und einer Wärmflasche den Unterbauch. Ich habe folgende Veränderungen wahrgenommen:

- Wenn ich die Teemischung regelmäßig nehme (2. ZH durchgehend, ab und zu auch 1. ZH) sind die Blutklumpen kleiner, die Blutung nicht so stark und schmerzhaft
- Wenn ich die Teemischung nicht regelmäßig nehme (nur 1x im Zyklus) oder aussetze, werden die Blutklumpen wieder größer, die Schmerzen werden stärker
- Wenn ich bei akuten Schmerzen mit Ingwer und Wärmflasche moxe, lassen die Schmerzen nach etwa einer halben Stunde nach, nach 1-2 Stunden sind sie verschwunden

Wichtig ist für mich, dass ich warm esse und darauf achte, dass die Füße, die sehr oft kühl sind, warm gehalten werden. Auch ist der Unterbauch oft kalt.

III Rezepturensammlung

1. Chinesische Rezepturen

Nieren Yang Mangel und Blut Stagnation

3g Succinum separat eingenommen

12g Radix Angelicae Sinensis (Chinesische Engelwurz)

12g Radix Paeoniae Rubra (Rote Pfingstrosenwurzel)

10g Radix Salviae Miltiorrhizae (Rotwurzel Salbei)

6g Rhizoma Chuanxiong (Szechuan Liebstöcklwurzel)

10g Pollen Typhae (Pollen von Schmalblättrigen Rohrkolben)

10g Faeces Troglodytorum (Exkremente des Komplexzahn-Gleichhörnchens)

10g Semen Cuscutae (Teufelszwirnsamen)

10g Herba Epimedii (Kraut der Elfenblume)

6g Rougui (=Cinnamomi cortex, Zimtrinde)

10g Rhizoma Curcumae (Kurkumawurzel)

10g Flos Carthami (Blüten der Färberdistel)

Syndrom von Kälte Ansammlung und Blut Stagnation

10g Radix Codonopsis Pilosulae (Wurzel der Glockenwinde)

10g Radix Angelicae Sinensis (Chinesische Engelwurz)

5g Rhizoma Chuanxiong (Szechuan Liebstöcklwurzel)

15g Radix Salviae Miltiorrhizae (Rotwurzel Salbei)

10g Radix Achyranthis Bidentatae (Zweizähniger Amaranth)

6g Cortex Cinnamomi (Zimtrinde)

6g Fructus Foeniculi (Fenchel)

6g Rhizoma Zingiberis (Ingwerwurzel)

10g Rhizoma Curcumae (Kurkumawurzel)

12g Radix Linderae (Fieberschrauchwurzel)

6g Folium Artemisiae Argyi (silbriger Wermut, chinesischer Beifuß)

10g Fluoritum

Syndrom von Qi Stagnation und Blut Stagnation

10g Radix Angelicae Sinensis (Chinesische Engelwurz)
6g Rhizoma Chuanxiong (Szechuan Liebstöcklwurzel)
10g Radix Paeonicae Rubra (Rote Pfingstrosenwurzel)
6g Radix Bupleuri (Chinesische Hasenohrwurzel)
12g Rhizoma Cyperi (Knolliges Zypergras)
10g Fructus Toosendan (Paternosterbaum Frucht)
10g Semen Persicae (Pfirsichsamen)
10g Flos Carthami (Blüten der Färberdistel)
10g Fructus Aurantii (Unreife Bitterorangen)
10g Radix Achyranthis Bidentatae (Zweizähniger Amaranth)
12g Radix Salviae Miltiorrhizae (Rotwurzel Salbei)
10g Radix Curcumae (Kurkumawurzel)

Syndrom von Hitze Stagnation und Blut Stagnation

10g Radix Angelicae Sinensis (Chinesische Engelwurz)
6g Rhizoma Chuanxiong (Szechuan Liebstöcklwurzel)
10g Radix Rehmanniae (Rehmannia Wurzel)
10g Radix Paeonicae Rubra (Rote Pfingstrosenwurzel)
10g Cortex Moutan Radicis (Strauchpaeonienwurzelrinde)
12g Caulis Sargentodoxae (Sargentodoxa Stengel)
12g Herba Patriniae (Patriniakraut)
10g Fructus Toosendan (Paternosterbaum Frucht)
10g Semen Persicae (Pfirsichsamen)
12g Faeces Troglodytorum (Exkremente von Troglodytes)
10g Spica Prunellae (Kleine Braunelle)
10g Fructus Crataegi (Weißdornfrucht)

Zur besseren Übersicht habe ich die Kräuter, die in den Rezepturen gleich vorkommen, farbig markiert.

Wirkung der zwei Hauptbestandteile aus der Chinesischen Kräutermischung:

Angelicae sinensis

Sie gehört zur Gruppe der Blut tonisierenden Kräuter und ist süß, scharf, bitter mit warmer Thermik. Sie kräftigt und harmonisiert Blut, lindert Schmerzen und reguliert die Menstruation.

Szechuan Liebstöckl

Er gehört zur Gruppe der Blut bewegenden Arzneien, ist scharf und thermisch warm. Er bewegt Blut und Qi und wird für alle Formen der Blut-Stagnation, besonders in der Gynäkologie eingesetzt. Er vertreibt Wind und stillt Schmerz, auch bei Bi-Syndrom.

Ploberger F (2006). Westliche Kräuter und traditionell chinesische Heilkräuter. Elsevier Urban&Fischer Verlag, ISBN 3-437-57520-1.

2. Westliche Kräutermischung bei Endometriose

Radix Paeonia rubra (Rote Pfingstrosenwurzel) 20g

Herba Millefolii (Schafgarbe) 20g

Herba Bursa pastoris (Hirtentäschel) 20g

Flos Calendulae (Ringelblumenblüten) 20g

Herba Alchemillae (Frauenmantel) 20g

Die Rote Pfingstrosenwurzel ist die einzige Pflanze, die in den Chinesischen und Westlichen Rezepturen enthalten ist. In allen vier chinesischen Kräutermischungen ist Angelicae sinensis und die Szechuan Liebstöcklwurzel enthalten.

Wirkung der einzelnen Kräuter aus der westlichen Kräutermischung:

Rote Pfingstrosenwurzel: Sie gehört zur Gruppe der bewegenden Kräuter, ist sauer, bitter, thermisch kühl. Sie wirkt Blut-Stagnationen entgegen, kühlt Blut, kühlt Hitze und wirkt LeberFeuer entgegen.

Schafgarbe: Sie gehört zur Gruppe der Qi tonisierenden Kräutern, ist bitter, süß und thermisch neutral. Sie tonisiert das MilzQi, wirkt LeberQi-Stagnationen entgegen, vertreibt WindKälte und Hitze, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, wirkt Blut-Stagnationen entgegen.

Hirtentäschel: Es gehört zur Gruppe der Blut stillenden Kräuter, ist bitter, adstringierend und thermisch kühl. Es wirkt Blut-Stagnationen im Unteren Erwärmer entgegen, stoppt zu starke Blutungen, leitet FeuchteHitze im Unteren Erwärmer aus und wirkt LeberQi-Stagnationen im Mittleren Erwärmer entgegen.

Ringelblumenblüten: Sie gehört zur Gruppe der Hitze kühlenden antitoxischen Kräuter mit leicht bitterer, süß, salzig und neutralen Thermik. Sie leitet toxische Hitze aus, wirkt Blut-Stagnationen entgegen, wirkt entzündungshemmend, klärt WindHitze, stoppt Blutungen, trocknet FeuchteHitze im Unteren Erwärmer und wirkt LeberQi-Stagnationen entgegen.

Frauenmantel: Er gehört zur Gruppe der Hitze kühlenden und feuchtigkeitstrocknenden Kräutern, die bitter, adstringierend und thermisch kalt sind. Er leitet LeberFeuer und Hitze im Blut aus, stoppt Blutungen, wirkt LeberQi-Stagnationen entgegen, wirkt FeuchterHitze im Dickdarm entgegen, leitet Feuchte Hitze der Blase aus und tonisiert das MilzQi.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 7.

Ploberger F (2006). Westliche Kräuter und traditionell chinesische Heilkräuter. Elsevier Urban&Fischer Verlag, ISBN 3-437-57520-1.

3. Rezepturen bei Fülle Syndromen

Wie vorhin schon beschrieben gibt es zwei Fülle-Symptomatiken. Die nachfolgenden Rezepturen beziehen sich nur auf die Fülle-Problematik, zu der die Qi-Stagnation und Blut-Stagnation sowie Feuchtigkeit und Kälte gehören.

Prinzipiell gilt:

Kräuterbeutel werden während der Menstruation angewendet.

Das Fußbad wird eine Woche vorher täglich angewendet.

Die Pflaster werden vor der Menstruation angewendet.

Die Moxibustion wird 5 Tage vorher angewendet.

Qi-Stagnation und Blut-Stagnation	
Behandlung	Leber-Qi regulieren, Blut-Stagnation lösen
Rezeptur	Angelica Sinensis Extremis Radicis Corydalis Rhizoma Carthami Flos Piperis Fructus Bombycis Faeces Je 50 g
Zubereitung	Kräuter mit 100ml nichtpasteurisierten Essig mischen, in einem Topf erwärmen und in einen Stoffbeutel füllen. Dieser wird aufgelegt. Mit Wärmeflasche kombinieren.
Die Angelikawurzel bildet Blut, die Corydalis Wurzel hat schmerzstillende Wirkung ähnlich Morphinum, die Färberdistel löst Blut Stagnation und wirkt schmerzlindernd, Pfefferkörner wärmen die Mitte und zerstreuen Kälte. Über die Exkremente des Seidenwurmes ist in der Literatur	

nichts zu finden. Essig wird verwendet, um den Schmerz zu stillen, da er adstringierend wirkt.

Tabelle 6: Äußere Anwendung der Kräuter bei Fülle Syndrom

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

Feuchtigkeit und Kälte	
Behandlung	Leitbahnen wärmen, um Kälte zu vertreiben, Feuchtigkeit drainagieren, um Stagnation zu lösen.
Rezeptur 1	Linderae Radix Amomi Fructus Aucklandiae Radix Corydalis Rhizoma Cyperi Rhizoma Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Je 30g
Zubereitung	Kräuter pulverisieren mit 100ml Reiswein oder Schnaps mischen, 20min ziehen lassen und im Kochtopf erwärmen. In einen Stoffbeutel füllen, auf Schmerzstelle und Bauchnabel legen.
Die Amomi Frucht dient der Umwandlung von Feuchtigkeit, die Wurzel von Aucklandia sowie die Linderae Wurzel haben eine Qi regulierende Wirkung, die Corydalis Wurzel hat schmerzstillende Wirkung ähnlich Morphin, die Cyperi Wurzel reguliert das Qi und Süßholz gleicht alle Disharmonien der Kräuter dieser	

Rezeptur aus. Mit Wein oder Schnaps wird die Kräutermischung yangisiert.	
Rezeptur 2	Acori Tatarinowii Rhizoma (30g) Angelica Dahuricae Radix (30g) Caryophylli Flos (9g) Kochsalz (500g)
Zubereitung	Kräuter pulverisieren, mit Salz in Kochtopf geben, 2-3min anrösten, in einen Stoffbeutel geben und auflegen. Besonders zu Menstruationsbeginn zur Regulation des Qi-Fluss, wärmt den Uterus, lindert Schmerz.
Acori T. wirkt scharf warm auf He, Le, Ma, Mi und leitet Feuchtigkeit aus und wandelt kalten Schleim um, Angelica Dahuricae ist schmerzstillend und leitet Feuchtigkeit aus und Gewürznelken stärken die Mitte. Das Kochsalz wirkt in die Tiefe und hat antibakterielle Wirkung.	

Tabelle 7: Äußere Anwendung der Kräuter bei Fülle Syndrom

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

4. Allgemeine Rezepturen zur Dysmenorrhoe

Nach Beschreibung der Rezepturen zu den beiden Fülle-Symptomatiken kommen nun Rezepturen zur Dysmenorrhoe und Menstruationsschmerzen im Allgemeinen.

Fußbad gegen Menstruationskrämpfe	
Rezeptur	Leonuri Herba (20g) Angelica Sinensis Extremitas Radicis (15g) Chuanxiong Rhizoma (10g) Cyperi Rhizoma (20g) Zingiberis Rhizoma (15g)
Zubereitung	Kräuter pulverisiert in einen Beutel geben und mit 2 Liter Wasser für 40min kochen. Das Dekokt zusammen mit warmem Wasser in eine Schüssel geben und das Fußbad für 20min nehmen. Füße selbst trocknen lassen und dicke Wollsocken anziehen. Niere 1 ausgiebig reiben. Den verwendeten Beutel trocknen lassen und 2-3x wiederverwenden.
Das Kraut der Leonura dient der Dynamisierung von Blut, die Angelikawurzel bildet Blut, die chinesische Liebstöcklwurzel kräftigt Blut bei Menstruationsbeschwerden, die Cyperi Wurzel reguliert das Qi und der Ingwer vertreibt Wind Kälte.	

Tabelle 8: Fußbad gegen Menstruationskrämpfe

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

Bauchnabel-Kräuter bei Dysmenorrhoe	
Rezeptur	Cinnamomi Cortex (10g) Evodiae Fructus (20g) Foeniculi Fructus (20g)
Zubereitung	Kräuter pulverisiert mit etwas Alkohol in einem Topf erwärmen. Die Mischung zu einer Kugel formen und mit einem Pflaster auf den Bauchnabel kleben. Die Kräuterkugel kann 3 Tage getragen werden. Anwendung vor der nächsten Menstruation wiederholen.
Zimtrinde verankert das Yang im UE, die Evodiae Frucht vertreibt Wind und wärmt die Mitte, der Fenchel wärmt ebenso die Mitte. Mit Alkohol werden die Kräuter zusätzlich yangiger gemacht.	

Tabelle 9: Bauchnabel-Kräuter bei Dysmenorrhö

Punkt-Applikation bei Dysmenorrhoe	
Rezeptur	Evodiae Fructus
Zubereitung	Die Frucht wird zerrieben, mit Reisschnaps, Wodka zu einer Paste rühren. Eine kleine Bohne daraus formen und mit einem Pflaster auf die Punkte Bl 17, Bl 18, Ni 1 kleben. Es wärmt die Leber-Leitbahn. Alternativ können Senfsamen, Ingwersamen, Sichuan Pfeffer oder schwarzer Pfeffer genommen werden. Die Hautreaktion muss getestet werden, es kann zu einer Blasenbildung kommen. Das

	nächste Mal wird die Dosis verringert.
Die Evodiae Frucht wird zur Behandlung von Kälteleiden verwendet, es vertreibt den Wind und wärmt die Mitte. Mit Alkohol und auch mit Ingwer, Pfeffer und Senf wird noch mehr Yang tonisiert. Es kommt zu einer Blasenbildung, weil der Körper erhitzt wird.	

Tabelle 10: Punkt-Applikation bei Dysmenorrhö

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

Sitzbad mit westlichen Kräutern	
Kamillenblüten 100g Schafgarbenkraut 100g Frauenmantelkraut je 100g	Sitzbad mit 20l Wasser Kräuter mit heißem Wasser aufgießen, 10 min ziehen lassen und zum Badewasser dazugeben. Anwendung vor der Menstruation, Dauer 20 min.
Die Kamille hat hauptsächlich Magen Bezug, sind entzündungshemmend und beseitigen aber auch Hitze aus der Leber. Schafgarbe tonisiert die Milz, trocknet Feuchtigkeit und löst LeberQi Stagnation und Frauenmantel hat den Bezug zum UE, klärt feuchte Hitze der Leber und senkt gestaut Qi.	

Tabelle 11: Westliche Kräuter

Moxibustion bei Dysmenorrhoe (Ren 4, Mi 6)	
Moxa Zigarre	20cm lang, das Ende wird abgebrannt und der glühende Teil über den Bereich gehalten. Der Punkt soll langsam erwärmt werden. 6-20 min täglich, 5 Tage vor der Menstruation beginnen für 3 Behandlungszyklen.
Moxen wird bei Kälte und Yang Mangel angewandt. Es vertreibt Kälte aus dem UE.	
Moxa Kegel	Kleine Kegel aus Moxawolle und direkt auf die Haut, auf ein Medium wie Salz oder Ingwer, Knoblauch gesetzt. Auf dem Medium abbrennen, 5-7 Kegeln verwenden, 1x täglich 5 Tage vor der Menstruation.

Tabelle 12: Moxibustion bei Dysmenorrhö

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

Quellenverzeichnis

Jonas A (2016). Externe Behandlung von Dysmenorrhö, Qi Zeitschrift für Chinesische Medizin, 14-21.

Lorenzen U., Noll A. (2002). Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Müller&Steinicke München, ISBN 3-87569-112-1.

Lyttleton J (2008). Fertilitätsstörungen behandeln mit chinesischer Medizin. Elsevier Urban&Fischer Verlag, ISBN 978-3-437-57800-7.

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 2

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 5

TCM-Team, Diplomlehrgang TCM-Ernährungsberatung, 2017, Modul 7

Ploberger F (2015). Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bacopa Verlag, ISBN 978-3-901618-91-8.

Ploberger F (2006). Westliche Kräuter und traditionell chinesische Heilkräuter. Elsevier Urban&Fischer Verlag, ISBN 3-437-57520-1.

Yanfu Z. (2002). A Newly Compiled Practical English-Chinese Library of Traditional Chinese Medicine; Gynecology of Traditional Chinese Medicine. Publishing House of Shanghai University Of Traditional Chinese Medicine, ISBN 7-81010-657-0.

Internetquellen

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/> (entnommen am 1.10.2018)

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/beschwerden-3/> (entnommen am 1.10.2018)

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/diagnose-3/> (entnommen am 1.10.2018)

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/therapien/operation/> (entnommen am 1.10.2018)

Internetquelle: <http://www.eva-info.at/kinderwunsch/> (entnommen am 1.10.2018)

Internetquelle: <http://www.china-park.de> (entnommen am 1.11.2018)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Schwere Endometriose (Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/>) (entnommen am 1.10.2018)

Abbildung 2: Endometriose-Herde im Körper (Internetquelle: <http://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/>) (entnommen am 1.10.2018)

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Fülle und Leere Syndrome

Tabelle 2: Symptome bei Fülle und Leere Syndrom

Tabelle 3: Pathogene Faktoren

Tabelle 4: Syndromdifferenzierung bei Dysmenorrhoe

Tabelle 5: Schnellzuweisung der Symptome beim Beratungsgespräch

Tabelle 6: Äußere Anwendung der Kräuter bei Fülle-Syndrom

Tabelle 7: Äußere Anwendung der Kräuter bei Fülle-Syndrom

Tabelle 8: Fußbad gegen Menstruationskrämpfe

Tabelle 9: Bauchnabel-Kräuter bei Dysmenorrhoe

Tabelle 10: Punkt-Applikation bei Dysmenorrhoe

Tabelle 11: Westliche Kräuter

Tabelle 12: Moxibustion bei Dysmenorrhoe