

Der weibliche Zyklus aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in Chinesischer
Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem

TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Margarete Fuchs

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von Juni 2024 bis Jänner 2025 erstellt.

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig 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.“



07.03.2025

Inhaltsverzeichnis

1	VORWORT	5
2	EINLEITUNG	6
3	INHALT	7
3.1	DER BEGINN - DIE ERSTE MONATSBLOTUNG.....	7
3.1.1	<i>Aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>7</i>
3.1.2	<i>Aus Sicht der TCM.....</i>	<i>7</i>
3.2	MENSTRUATIONSZYKLUS ALLGEMEIN	8
3.2.1	<i>Aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>8</i>
3.2.2	<i>Aus Sicht der TCM.....</i>	<i>8</i>
3.2.3	<i>Physiologie aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>8</i>
3.2.4	<i>Physiologie aus Sicht der TCM - 4 Phasen-Modell.....</i>	<i>10</i>
3.2.5	<i>Organe und Gefäße im Zusammenhang mit der Menstruation</i>	<i>11</i>
3.2.6	<i>Temperaturkurve.....</i>	<i>12</i>
3.2.7	<i>Energetisches Empfinden</i>	<i>13</i>
3.3	ZYKLUSSTÖRUNGEN – ALLGEMEIN	16
3.3.1	<i>Indikatoren zur Differenzierung der einzelnen Störungen.....</i>	<i>16</i>
3.3.2	<i>Pathogene Faktoren und deren Einfluss auf den Zyklus</i>	<i>16</i>
3.3.3	<i>Äußere Einflüsse auf den Zyklus</i>	<i>17</i>
3.3.4	<i>Emotionen und deren Einflüsse auf den Zyklus.....</i>	<i>17</i>
3.3.5	<i>Einfluss von übermäßiger körperlicher Anstrengung</i>	<i>18</i>
3.4	ZYKLUSSTÖRUNGEN – ÄNDERUNGEN DER BLUTUNGSFREQUENZ.....	19
3.4.1	<i>Zu häufige Regelblutung (=kurzer Zyklus) - Polymenorrhoe</i>	<i>19</i>
3.4.2	<i>Zu seltene Regelblutung (=verlängerter Zyklus) - Oligomenorrhoe</i>	<i>21</i>
3.4.3	<i>Unregelmäßiger Zyklus.....</i>	<i>24</i>
3.5	ZYKLUSSTÖRUNGEN – ÄNDERUNGEN VON BLUTUNGSSTÄRKE UND -DAUER.....	26
3.5.1	<i>Zu starke Regelblutung - Hypermenorrhoe.....</i>	<i>26</i>
3.5.2	<i>Zu schwache Regelblutung - Hypomenorrhoe.....</i>	<i>28</i>
3.5.3	<i>Verlängerte Regelblutung – Menorrhagie</i>	<i>31</i>
3.6	ZYKLUSSTÖRUNGEN – ÄNDERUNGEN DES ZEITPUNKTES DER BLUTUNG.....	34
3.6.1	<i>Prämenstruelle Blutung (Zwischenblutung)</i>	<i>34</i>
3.6.2	<i>Azyklische Blutung (Überfluten und Durchsickern) – Metrorrhagie</i>	<i>37</i>
3.7	AUSBLEIBEN DER REGELBLUTUNG – AMENORRHOE.....	40
3.7.1	<i>Ausbleiben der Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin.....</i>	<i>40</i>
3.7.2	<i>Ausbleiben der Regelblutung aus Sicht der TCM</i>	<i>40</i>
3.8	SCHMERZHAFT E REGELBLUTUNG – DYSMENORRHOE	45
3.8.1	<i>Schmerzhafte Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>45</i>
3.8.2	<i>Schmerzhafte Regelblutung aus Sicht der TCM.....</i>	<i>46</i>
3.9	PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)	50
3.9.1	<i>PMS aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>50</i>
3.9.2	<i>PMS aus Sicht der TCM.....</i>	<i>51</i>
3.10	DAS ENDE – DIE LETZTE MONATSBLOTUNG	55
3.10.1	<i>Aus Sicht der westlichen Medizin</i>	<i>55</i>
3.10.2	<i>Aus Sicht der TCM.....</i>	<i>56</i>
4	UMSETZUNG	58
4.1	ZYKLUSTAGEBUCH	58
4.1.1	<i>Menstruationsverlauf.....</i>	<i>58</i>
4.1.2	<i>Basaltemperaturmessung</i>	<i>58</i>
4.1.3	<i>Emotionen</i>	<i>58</i>
4.2	ZYKLUSBEDINGTE ERNÄHRUNG UND LEBENSFÜHRUNG	58

4.2.1	<i>Allgemeine Therapie in den Zyklusphasen</i>	59
4.2.2	<i>Allgemeine Empfehlung in der 1. Zyklushälfte</i>	59
4.2.3	<i>Allgemeine Empfehlung in der 2. Zyklushälfte</i>	59
4.3	EIGENE ERFAHRUNG UND UMSETZUNG.....	60
5	RESÜMEE	61
6	DANKSAGUNG	61
7	VERZEICHNISSE	62
7.1	LITERATURQUELLEN	62
7.2	INTERNETQUELLEN	62
7.3	AUSBILDUNGSSKRIPTUM	63
7.4	ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	63
7.5	TABELLENVERZEICHNIS.....	63

1 Vorwort

Der weibliche Zyklus ist ein faszinierendes und komplexes Zusammenspiel von biologischen, hormonellen und emotionalen Prozessen. Er begleitet uns Frauen von der Pubertät bis in die Menopause und beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das seelische Wohlbefinden.

Für mich war es von Beginn meiner Menstruation an wichtig, einen natürlichen Zyklus beizubehalten, obwohl ich damals noch nicht verstand, welche wertvollen Informationen mir mein Körper innerhalb eines Zyklus vermitteln kann, wenn er nicht durch Hormonpräparate beeinflusst wird. Erst etwa 25 Jahre später, während meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), hatte ich die Möglichkeit, dieses Wissen zu erlangen und meinen eigenen Körper noch besser kennenzulernen.

Seit meiner Jugend litt ich an monatlich wiederkehrenden Migräneattacken, die mich körperlich und geistig stark einschränkten – oft fühlte ich mich für 3 bis 4 Tage „gelähmt“. Neurologisch konnten bei mir keine medizinischen Auffälligkeiten festgestellt werden, die Ärzt*innen vermuteten daher, dass meine Symptome mit meinen Hormonen zusammenhängen könnten. Sie rieten mir, die Pille zu nehmen, was für mich jedoch keine Option war. Also habe ich viele Jahre lang punktuell Schmerzmittel eingenommen, um die Migräneattacken zu ertragen.

Mit Mitte 30 kamen zusätzlich verschiedene Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) hinzu. Diese Herausforderungen führten dazu, dass ich mich in meinem eigenen Körper immer weniger wohlfühlte und schließlich nach Alternativen zur westlichen Medizin suchte. In der TCM fand ich nicht nur die Antworten auf meine Beschwerden, sondern auch eine deutliche Verbesserung meines gesamten körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Mein Leidensweg hat in mir den Antrieb geweckt, meine Erfahrungen zu teilen. Die Erkenntnis, wie sehr die Ernährung nach TCM den eigenen Körper beeinflussen kann, gibt mir die Kraft und Energie, anderen Menschen zu helfen, die einen tieferen Einblick in ihre Symptome suchen. Ich möchte Frauen unterstützen, ihren eigenen Körper besser zu verstehen und die positiven Effekte einer ganzheitlichen Ernährungsweise zu erleben.

2 Einleitung

Mit dem Beginn der ersten Menstruation startet für uns Frauen ein fortwährender und regelmäßiger Prozess in unserem Körper, den ich in dieser Diplomarbeit mit dem Titel „Der weibliche Zyklus aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)“ näher beschreiben möchte.

Leider ist dieser Zyklus nicht immer so harmonisch, wie es wünschenswert wäre, und es können verschiedene Symptome auftreten, die in der Schulmedizin häufig dem prämenstruellen Syndrom (PMS) zugeordnet werden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hingegen betrachtet diese Symptome differenzierter. Sie identifiziert unterschiedliche Ursachen und bietet je nach festgestellter Disharmonie verschiedene Heilungsansätze an.

In dieser Arbeit werde ich die verschiedenen Zyklusanomalien untersuchen und mögliche Ursachen analysieren. Ich möchte betonen, dass Menstruationsschmerzen, dunkles und klumpiges Menstruationsblut sowie Gereiztheit oder Weinerlichkeit im Zusammenhang mit der Menstruation nicht als normal betrachtet werden sollten. Frauen dürfen sich nicht mit diesen Beschwerden abfinden. Vielmehr verdienen diese Symptome unsere Aufmerksamkeit und können durch geeignete Maßnahmen, zum Beispiel mit einer angepassten Ernährung oder den Einsatz von Kräutern, nachhaltig verbessert werden.

In diesem Zusammenhang werde ich sowohl die Perspektiven der westlichen Schulmedizin als auch die der Traditionellen Chinesischen Medizin erläutern.

Alle in dieser Diplomarbeit vorgestellten Therapien sind als Vorschläge zu verstehen und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Untersuchung. Es ist ratsam die verschiedenen Symptome medizinisch abklären zu lassen.

3 Inhalt

3.1 Der Beginn - die erste Monatsblutung

3.1.1 Aus Sicht der westlichen Medizin

Die erste Menstruation, auch Menarche genannt, tritt in der Pubertät zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr auf. Das Durchschnittsalter liegt in den Industriestaaten bei ca. 12,8 Jahren.

Sollte die Menstruation nicht vor dem 16. Lebensjahr eintreten, spricht man von einer primären Amenorrhoe. Darauf wird im Kapitel 3.7 Ausbleiben der Regelblutung genauer eingegangen. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.1.2 Aus Sicht der TCM

Die Menstruationsblutung wird in der chinesischen Medizin als „Himmlisches Wasser“ angesehen, welches den Nieren entspringt. Aus chinesischer Sicht ist dieses Blut mehr als nur das monatliche Abstoßen von unbrauchbarem Material aus dem Uterus.

„Es ist die Essenz, die Lebensenergie, die wir zum Leben brauchen“. (Xiaolan Z. & Kanae K., 2007)

Damit die erste Menstruationsblutung eintritt, sind verschiedene Faktoren notwendig:

- Die Nieren müssen kraftvoll und gesund sein.
- Es muss genügend Blut im Körper vorhanden sein, damit dieses aus dem Uterus ausgestoßen werden kann.
- Qi und Blut müssen im Körper im Gleichgewicht stehen und geschmeidig durch die Zang-Fu-Organe fließen.
- Ren Mai (Konzeptionsgefäß – „Meer allen Yins“) sollte ungehindert fließen.
- Chong Mai (Durchdringungsgefäß – „Meer des Blutes“) muss ausreichend mit Blut versorgt sein. (Xiaolan Z. & Kanae K., 2007)

3.2 Menstruationszyklus allgemein

3.2.1 Aus Sicht der westlichen Medizin

Ein normaler Menstruationszyklus, auch als Eumenorrhoe bekannt, variiert aus westlicher Sicht in der Regel zwischen 24 und bis zu 31 Tagen. Die Dauer der Regelblutung beträgt etwa 3 bis 5 Tage, während durchschnittlich zwischen 20 und 100 ml Blut (in der Regel etwa 50 ml) ausgeschieden werden. Zu Beginn der Menstruation hat das Blut eine dunkelrote Farbe, wird gegen Mitte der Periode dunkler und erscheint zum Ende hin rosafarben. Das Menstruationsblut sollte weder zu dünnflüssig noch übermäßig dick sein. Außerdem sollten während der Menstruation keine erheblichen Schmerzen auftreten. (Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

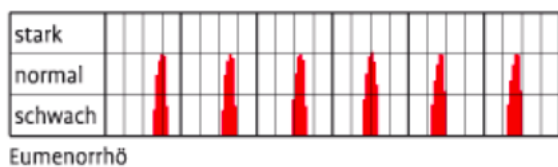


Abbildung 1: Kaltenbach-Schemata - Eumenorrhoe

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.2.2 Aus Sicht der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt die Schwankungsbreite für einen normalen Menstruationszyklus etwas enger, nämlich zwischen 26 und 32 Tagen. Dabei wird jedoch die Regelmäßigkeit als entscheidender Faktor betrachtet. Wenn ein Zyklus regelmäßig nur alle 32 Tage auftritt, gilt dieser auch als normal. Variiert der Zyklus jedoch von Monat zu Monat, selbst innerhalb der Spanne von 26 bis 32 Tagen, wird dieser als unregelmäßig betrachtet. Die optimale Dauer der Regelblutung wird in der TCM mit 4 bis 6 Tagen angegeben. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

3.2.3 Physiologie aus Sicht der westlichen Medizin

In der westlichen Medizin spricht man von zwei Zyklushälften, welche wie folgt beschrieben werden:

Die erste Zyklushälfte, auch Follikelphase bezeichnet, beginnt mit der Menstruationsblutung (Tag 1-5). Die Steuerung dieses Prozesses erfolgt im Hypothalamus des Gehirns, der durch die Ausschüttung von GnRH (Gonadotropin-

Releasing-Hormon) die Hypophyse anregt, das follikelstimulierende Hormon (FSH) freizusetzen. Dies leitet den Zyklus ein. Die Eizelle beginnt in ihrer Umhüllung (=Follikel) im Eierstock zu reifen. Das Wachstum des Follikels führt zur Produktion von Östrogen, welches die Gebärmutterschleimhaut aufbaut. Wenn der Östrogenspiegel im Blut eine bestimmte Konzentration erreicht, schüttet die Hypophyse das luteinisierende Hormon (LH) aus, was den Eisprung (Ovulation) auslöst.

Damit beginnt die zweite Zyklushälfte, auch bekannt als Lutealphase (Tag 15-28). Die Umhüllung der Eizelle bleibt im Eierstock zurück und wandelt sich mit Hilfe des LH-Hormons in den Gelbkörper um, der wie ein hormonelles Organ agiert. In der Zwischenzeit wandert die Eizelle in die Gebärmutter, dazu benötigt sie etwa 3 bis 4 Tage. In den ersten 12 Stunden nach dem Eisprung besteht die Möglichkeit einer Befruchtung. Der Gelbkörper produziert das in dieser Phase dominante Hormon Progesteron, welches die Gebärmutterschleimhaut auf das mögliche Einnisten einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Findet keine Befruchtung statt, bildet sich der Gelbkörper zurück und löst die nächste monatliche Blutung aus, wodurch ein neuer Zyklus beginnt.

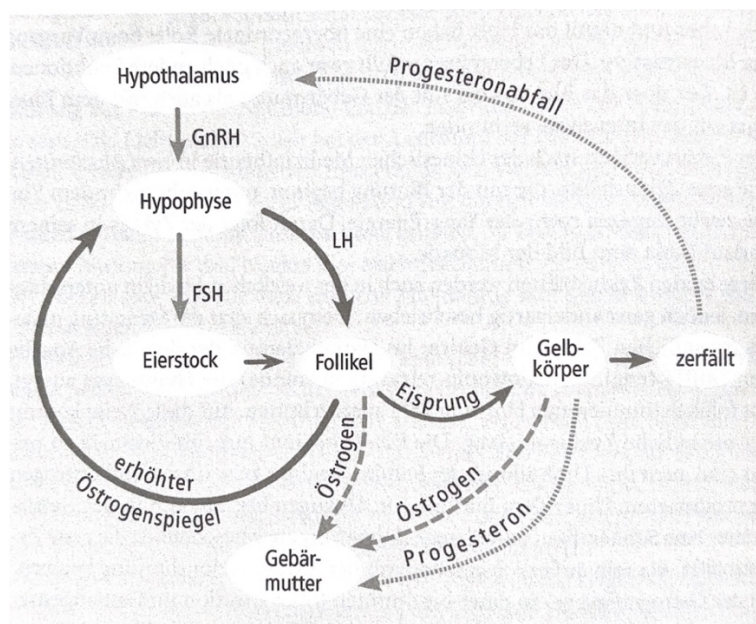


Abbildung 2: Zyklus aus westlicher Sicht

(Kaffka A., 2021, 2. Auflage)

3.2.4 Physiologie aus Sicht der TCM - 4 Phasen-Modell

Im **ersten Viertel** des Menstruationszyklus wird die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen und mit dem Periodenblut ausgeschieden. Diese Phase der Blutung dauert üblicherweise 4 bis 6 Tage. Da der Körper in dieser Zeit erheblichen Blutverlust erleidet, befindet er sich energetisch gesehen in einem Zustand relativer Blutleere.

In der **zweiten Phase** sind Milz, Niere und Herz damit beschäftigt, das Blut und Yin wieder aufzubauen, um das Gleichgewicht zwischen Blut und Qi wiederherzustellen. Dieser Höhepunkt der Yin-Energie ist etwa am 14. Zyklustag erreicht. Da die Fülle des Yin zu diesem Zeitpunkt erreicht ist, und sich nicht weiter vermehren kann, wandelt es sich in Yang um.

Dies markiert den Eisprung und gleichzeitig den Beginn des **dritten Viertels**. In dieser Phase nehmen die Yang-Energien zu und ziehen das Yin und Blut in den Unterleib. Das Herz-Qi öffnet die Eileiter und Eierstöcke, während das Nieren-Yang die Körpertemperatur ansteigen lässt. Das Leber-Qi sorgt für entspannte Eierstöcke und durchlässige Eileiter.

In der **vierten Phase** sammelt sich Blut in der Gebärmutter als „See des Blutes“. Aufgrund der starken Yang-Energien erleben viele Frauen in dieser Zeit prämenstruelle Beschwerden. Die Yang-Fülle ist mit dem Überfließen der Gebärmutter (Menstruation) erreicht und das Yang wandelt sich wieder in das Yin um. (Kaffka A., 2021, 2. Auflage)

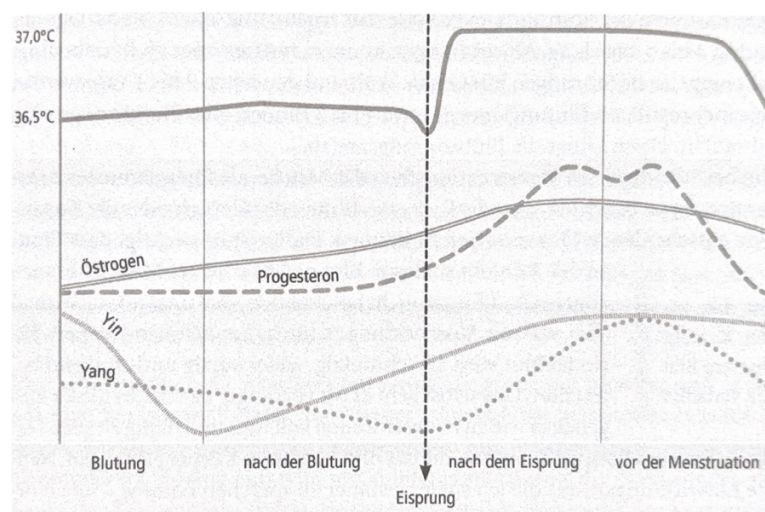


Abbildung 3: Körpertemperatur, Hormone, Yin und Yang während des Zyklus
(Kaffka A., 2021, 2. Auflage)

3.2.5 Organe und Gefäße im Zusammenhang mit der Menstruation

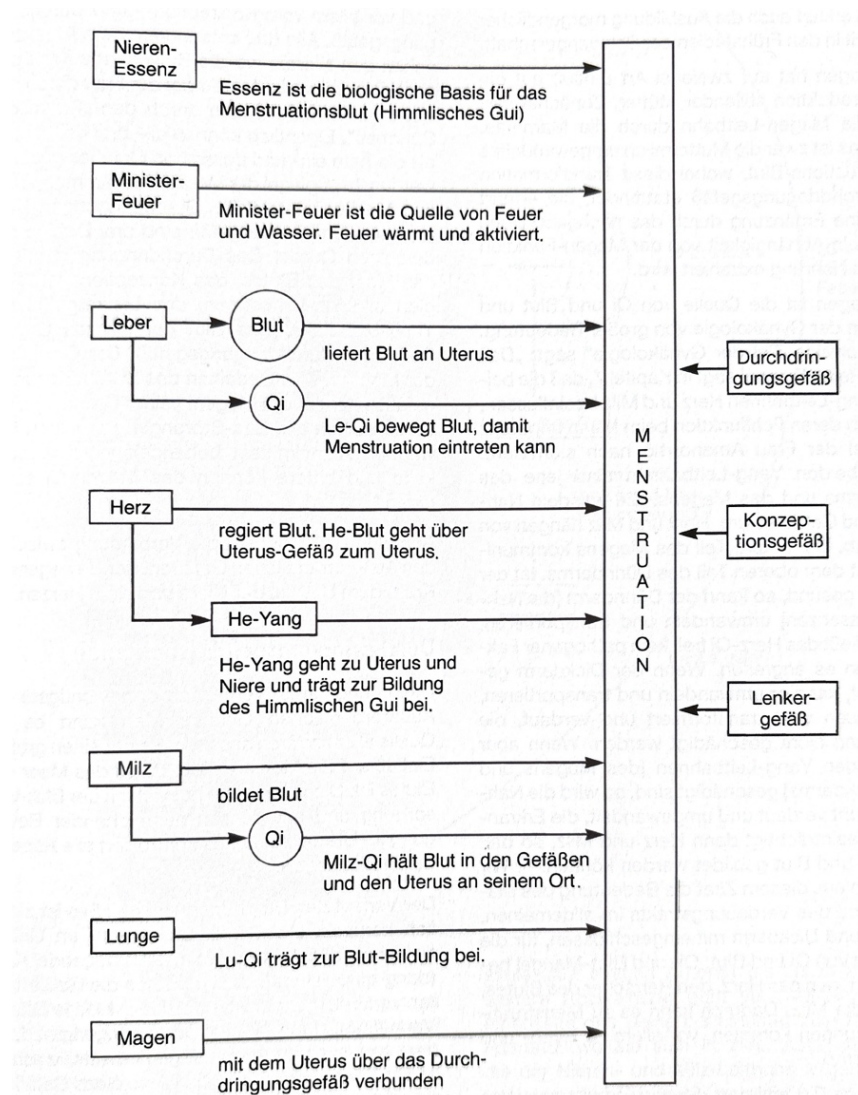


Abbildung 4: Innere Organe und Menstruation

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

Die Nieren sind verantwortlich für die Speicherung der Essenz, die die materielle Grundlage für die Bildung des Menstruationsblutes darstellt. Diese Nieren-Essenz beeinflusst tiefgreifend die Physiologie der Frau, insbesondere in Bezug auf Pubertät, Fruchtbarkeit, Empfängnis, Schwangerschaft und Menopause.

Die Leber spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie ist eng mit dem Uterus verbunden, der das Blut sammelt, welches überwiegend aus der Leber stammt. Das Qi der Leber hat in der prämenstruellen Phase, nach dem Eisprung, die wichtige Aufgabe das Leber-Blut in Vorbereitung auf die Regelblutung zu bewegen.

Die Milz bildet und kontrolliert das Blut, welches in der Leber gespeichert wird. Ein Überschuss an Blut wird in das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und Durchdringungsgefäß (Chong Mai) weitergegeben, um die Regelblutung hervorzurufen.

Das Herz regiert das Blut. Es ist über das Uterus-Gefäß (Bao Mai) mit der Gebärmutter verbunden. Ebenso ist das Herz-Yang an der Bildung des Himmlischen Gui beteiligt. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

Das Herz gibt auch die Triebkraft für die schnelle Umwandlung von Yin und Yang und kontrolliert das Freisetzen des Menstruationsblutes zu Beginn der Regelblutung sowie das Freisetzen der Eizelle zum Zeitpunkt der Ovulation. (Maciocia G., Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2017, 3. Auflage)

Die Lunge und der Magen haben nur einen untergeordneten Einfluss auf den Menstruationszyklus. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

3.2.6 Temperaturkurve

Die Temperaturkurve veranschaulicht ebenfalls die zuvor beschriebenen Yin- und Yang-Phasen. Siehe auch *Abbildung 3: Körpertemperatur, Hormone, Yin und Yang während des Zyklus*.

Bei einem normalen Verlauf (biphasischer Zyklus) dominiert in der ersten Zyklusphase das Östrogen, das aufgrund seiner Eigenschaften mit dem Yin in Verbindung gebracht wird. Während dieser Phase liegt die Körpertemperatur bei etwa 36,5 ° C oder darunter. Zum Zeitpunkt des Eisprungs, also in der Phase wo sich das Yin in das Yang wandelt, steigt die Körpertemperatur um etwa 0,4 bis 0,6 ° C an. In dieser Zeit wird das Hormon Progesteron dominant, das als Yang-Hormon charakterisiert wird. Mit dem erneuten Sinken der Körpertemperatur setzt auch die nächste Menstruation ein. Sollte keine neue Blutung eintreten und die Temperatur erhöht bleiben, könnte dies auf eine Schwangerschaft hinweisen. (Kaffka A., 2021, 2. Auflage) und (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Im Gegensatz dazu gibt es den anovulatorischen Zyklusverlauf, bei dem die Temperatur in der Zyklusmitte nicht ansteigt. Hier kommt es zu keinem Eisprung und keiner Gelbkörperbildung. Der Progesteronspiegel bleibt niedrig. Dieser Zyklus tritt häufig bei Sterilität, in den ersten Jahren der Menarche, beim ersten Zyklus nach einer Geburt oder dem letzten Menstruationszyklus im Klimakterium auf.
(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

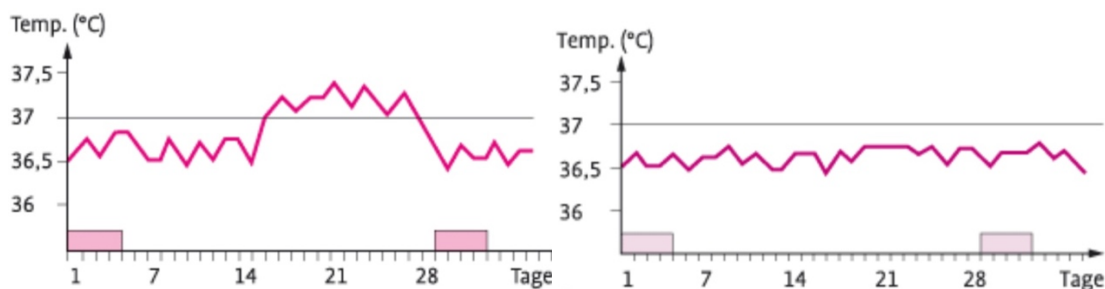


Abbildung 5 links: biphasischer Zyklus, rechts: anovulatorischer Zyklus
(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.2.7 Energetisches Empfinden

Auch unsere körperliche und emotionale Energiequalität verändert sich während eines Menstruationszyklus und lässt sich ebenfalls in 4 Phasen unterteilen.

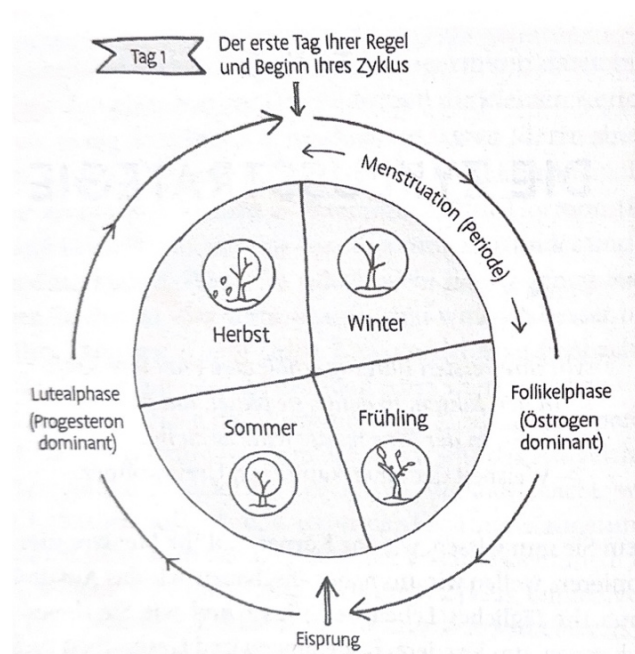


Abbildung 6: Zyklus in den Jahreszeiten
(Hill M., 2023, 4. Auflage)

Der innere Winter – 1. Phase

Dies ist die Zeit der Menstruation. Bereits kurz vor Einsetzen der Periode kann es sein, dass der Körper die bevorstehende Blutung ankündigt. Begleiterscheinungen wie Müdigkeit, Ängstlichkeit, emotionale Verletzlichkeit und ein unruhiger Geist können vorkommen. Aber auch das Bedürfnis sich zurückzuziehen und in sich zu kehren ist ein weiteres emotionales Thema in dieser Phase. Oft wird einem der Zusammenhang der emotionalen Veränderungen mit der Zyklusphase erst mit dem Beginn der Menstruationsblutung bewusst.

Vergleichbar mit der Natur, die sich im Winter in einem Zustand der Ruhe befindet und sich auf das neue Wachstum im Frühling vorbereitet, sollten auch wir diese Phase nutzen, um nach innen zu schauen, unseren Gedanken und Visionen zuzuhören, das Tempo zu verlangsamen und das Nichtstun zu genießen. Im „inneren Winter“ sollten wir uns sowohl geistig als auch körperlich mit Guttuendem nähren.

Der innere Frühling – 2. Phase

Diese Phase setzt direkt nach der Menstruation ein und endet kurz vor dem Eisprung. Sie ist geprägt von Tatkraft und Energie für Neuanfänge. Wir spüren die Begeisterung für das Leben sowie dessen Möglichkeiten und Potentiale. Diese Zeit ist gekennzeichnet durch Unbeschwertheit, Neugierde und den Wunsch, unter Menschen zu sein. Dies ist jedoch nur möglich, wenn wir uns im Winter ausreichend erholt und neue Energie gesammelt haben.

Auch in der Natur können wir im Frühling, die Energie etwas Neues zu erschaffen, im Sprießen der Pflanzen und im Paarungsverhalten der Tiere sehen. Die neugewonnene Energie und das Durchhaltevermögen im Frühling unterstützen uns dabei, unseren Gedanken und Visionen mehr Umsetzungskraft zu geben und Neues auszuprobieren.

Der innere Sommer – 3. Phase

Diese Phase umfasst die Zeit rund um den Eisprung. Die Hormone in unserem Körper sorgen jetzt dafür, dass wir strahlende Augen, glänzende Haare und schöne Haut haben, sowie Kompetenz und Selbstvertrauen ausstrahlen. In dieser Zeit fühlt sich unser Leben friedvoller und leichter an. Wir können unsere Ziele höher setzen und unser Leben genießen.

In der Natur ist dies ebenfalls eine aktive Zeit, die Pflanzen wachsen und beginnen Früchte zu tragen. In dieser Phase gelingt uns vieles leichter, unsere kommunikativen und sozialen Fähigkeiten sind in Höchstform. Wir fühlen uns richtig wohl in unserer Haut, gehen aufrechter und stellen häufiger Augenkontakt her als sonst. Daher ist der Sommer der ideale Zeitpunkt, um sich zu öffnen, seine Ideen zu teilen und neue Verbindungen aufzubauen.

Der innere Herbst – 4. Phase

Der Übergang in diese letzte Phase kann manchmal überraschend schnell erfolgen. Man fühlt sich oft unausgeglichen, innerlich aufgewühlt, traurig oder müde. Es ist daher sinnvoll, den eigenen Zyklus in einem Zyklustagebuch zu dokumentieren, um die Zeit des Herbstes besser vorausszusehen und sich darauf vorbereiten zu können. Bei einer Zyklusdauer von 28 Tagen beginnt der Herbst häufig am 20. oder 21. Tag. In dieser Zeit treten auch mögliche prämenstruelle Syndrome (PMS) wie Brustspannen, Blähungen, eine unregelmäßige Verdauung, Nachtschweiß sowie Kopf- und Rückenschmerzen auf.

So wie in der Natur, wo sich die Energien wieder in die Wurzeln der Pflanzen zurückziehen, sollten auch wir uns nach innen wenden. Es ist die Zeit für Sortierung und Neuordnung.

Bei manchen findet im Übergang vom Sommer zum Herbst noch eine fünfte Phase, der „Altweibersommer“ statt. Hier ist es Zeit, um innezuhalten, zur Reifung und Ernte und somit entspannter in den Herbst überzugehen. (Hill M., 2023, 4. Auflage)

3.3 Zyklusstörungen – Allgemein

Die verschiedenen Aspekte der Zyklusstörungen betreffen die Änderung der Blutungsfrequenz, die Blutungsdauer und deren Stärke, des Zeitpunktes der Blutung sowie begleitende Schmerzen oder das gänzliche Ausbleiben der Blutung. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

3.3.1 Indikatoren zur Differenzierung der einzelnen Störungen

- Zeit und Zyklus (oft, selten, lange, kurz, unregelmäßig, normal)
- Menge des Blutes (zu viel, zu wenig, normal)
- Farbe des Blutes (hell, dunkel, rot, violett)
- Konsistenz des Blutes (dick, dünn, klebrig, mit/ohne Blutklumpen, normal)

(Neeb G., 2010, 1. Auflage)

3.3.2 Pathogene Faktoren und deren Einfluss auf den Zyklus

Pathogen	Zykluslänge	Blutmenge	Blutkonsistenz	Farbe	Zunge	Puls
Hitze	zu kurz	zu viel	klumpig, zäh	hellrot	rot, Kapillaren rot	beschleunigt (shuo)
Kälte	zu spät	zu wenig	schmerzhaft, kleinklumpig	Sojasauce-braun	dick, lila	langsam (chi)
Milz-Qi-Mangel, Qi-Mangel, Milz kann Blut nicht halten	zu kurz, Zwischen- oder Tröpfchenblutungen	zu wenig	dünn, fein	blassrot	dick, blass	fein, winzig (xi), sanft, schwach-oberflächlich (ru)
Blut-Mangel	zu spät	zu wenig	dünn, klar	blassrot	blass	fein, winzig (xi), schwach (ruo)
Qi-Stagnation	schwankt	zu viel / zu wenig	kleinklumpig, Druckgefühl, Brustspannung	dunkel-violett	lila	saitenförmig, drahtig (xian) / kurz (duan)
Blut-Stagnation	hängt von Co-Syndrom ab	zu viel	Stichschmerz, große Klumpen	dunkel-violett	violett/ Stagnations-flecken UZV gestaut	saitenförmig, drahtig (xian) / rau (se)
Feuchtigkeit / Schleim	zu spät	zu wenig	zäh, stark riechend	schmierig dunkel	dick, dicker Belag	schlüpfrig, gleitend (hua)

Tabelle 1: Pathogene Faktoren und deren Einfluss auf den Zyklus

(Neeb G., 2010, 1. Auflage) sowie (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2021, Modul 1), Übersetzung der Pulsqualitäten (Maciocia G., Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2017, 3. Auflage)

3.3.3 Äußere Einflüsse auf den Zyklus

Kälte, Nässe und Hitze sind die drei wichtigsten äußeren pathogenen Faktoren in der Gynäkologie.

„Warmes harmonisches Wetter bringt die Regel zur Ruhe, Kälte verklumpt sie, Hitze lässt sie überfließen und durch Wind nimmt sie zu.“ (Shen Yao-Feng, Zusammenfassung der Gynäkologie, 1988, zitiert nach (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000))

Wenn Wind-Kälte während der Menstruation oder nach der Geburt eindringt, kann dies zu Dysmenorrhoe und Gelenksschmerzen führen. Auch äußere Kälte, zum Beispiel durch Sitzen auf dem kalten Boden oder Schwimmen im kalten Wasser, kann Dysmenorrhoe hervorrufen.

Pathogene Feuchtigkeit (Nässe) zählt zu den wichtigsten pathogenen Faktoren in der Gynäkologie, da sie sich leicht im Urogenitalsystem festsetzt und Symptome wie Ausfluss, Schmerzen beim Eisprung oder Dysmenorrhoe hervorrufen kann. Wenn sich diese Feuchtigkeit mit Hitze verbindet, entsteht eine Feuchte-Hitze, die sich in Form von gelbem Ausfluss oder Unfruchtbarkeit äußert.

Der Faktor Hitze kann sich entweder als Wind- oder Sommer-Hitze in den Körper einschleichen bis in tiefere Schichten vordringen und sich dort zu einer Blut-Hitze manifestieren. Aber auch ernährungsbedingt durch den Verzehr von thermisch heißen Lebensmitteln, Gewürzen oder Getränken oder als Folge einer chronischen Leber-Qi-Stagnation kann Hitze im Körper entstehen. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000) und (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2)

3.3.4 Emotionen und deren Einflüsse auf den Zyklus

Emotionaler Stress stört oder verändert die Qi-Zirkulation, was zu einer Qi-Entleerung oder zu Stagnationen oder rebellierendem Qi führt. Diese Pathogene haben auch Einfluss auf das Blut, das dadurch geschwächt wird, stagniert oder auch rebelliert.

Trauer und Traurigkeit beeinflussen sowohl das Herz als auch die Lunge. Sie können das Herz-Blut entleeren, was zu Amenorrhoe oder Hypomenorrhoe führt. Wenn das Lungen-Qi schwächer wird, kann das Qi das Blut nicht mehr ausreichend bewegen

und es kann ebenfalls eine Amenorrhoe entstehen. Zudem kann Traurigkeit die Leber direkt beeinträchtigen und zu einem Leber-Blut-Mangel führen. Dadurch kommt es leicht zu Amenorrhoe, Hypomenorrhoe oder Oligomenorrhoe. Diese Disharmonien werden immer von Depression und einem Gefühl der Ziellosigkeit begleitet, da die Wanderseele (Hun) nicht ausreichend im Leber-Blut verankert ist.

Sorgen können Qi-Stagnationen hervorrufen, da sie das Qi von Lunge, Herz und Milz binden. Diese Stagnationen können zu einer Oligomenorrhoe oder zu Dysmenorrhoe führen.

Emotionen wie Zorn, Frustration, Verbitterung, Groll, Irritation und Hass sind wichtige Auslöser für Menstruationsstörungen. Diese können eine Leber-Qi-Stagnation verursachen, welche wiederum zu unregelmäßigen Blutungen, PMS, und Dysmenorrhoe führen kann. Aus der Leber-Qi-Stagnation können sich zudem noch zwei weitere Disharmonien entwickeln: Leber-Blut-Stagnation, die sich in einer äußerst schmerzhaften Dysmenorrhoe äußert. Oder das stagnierte Qi wandelt sich in Hitze um, dies dringt in die Blut-Schicht ein, und lässt eine Blut-Hitze entstehen, welche zu einer Hypermenorrhoe führt.

Bei der Angst muss zwischen einer plötzlich auftretenden Angst, die das Nieren-Qi nach unten sinken lässt, und einem längeren Zustand von Ängstlichkeit unterschieden werden. Letzterer kann bei einem Nieren-Yin-Mangel dazu führen, dass das Qi aufsteigt, was über Jahre hinweg zu einem Mangel an Blut und Yin führen kann. Ein Schock hingegen, kann zum sofortigen Entleeren des Qi von Herz, Milz und Niere führen, das kann sich in einer Amenorrhoe oder einer Oligomenorrhoe äußern.

Schuldgefühle betreffen sowohl das Herz als auch die Niere und können zu einer Stagnation oder zum Absinken von Nieren-Qi führen. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

3.3.5 Einfluss von übermäßiger körperlicher Anstrengung

Übermäßig körperliche Aktivitäten wie Leistungssport oder häufiges schweres Heben während der Menstruation und in der Pubertät schwächen die Milz und die Niere und können zu Menorrhagie vom Leere-Typ führen. (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

3.4 Zyklusstörungen – Änderungen der Blutungsfrequenz

3.4.1 **Zu häufige Regelblutung (=kurzer Zyklus) - Polymenorrhoe**

3.4.1.1 *Zu häufige Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin*

Wenn die Zyklusdauer unter 21 bis 25 Tage infolge einer verkürzten Lutealphase oder bei einem anovulatorischem Zyklus (Zyklus ohne Eisprung) auftritt, und dies öfter als zweimal hintereinander vorkommt, dann wird diese Störung Polymenorrhoe genannt. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Neben einer Funktionsstörung der Eierstöcke können auch bestimmte Lebensumstände, wie übermäßiger Stress und hohe psychische oder körperliche Belastungen, zu einem verkürzten Zyklus führen.

Zur Behandlung kommen häufig Hormone zum Einsatz, vorausgesetzt es besteht kein Kinderwunsch. Aber auch Kräuter wie Mönchspfeffer werden verwendet. Zudem sollte ein möglicher Eisenmangel, der durch die häufigen Blutungen entstehen kann, unbedingt ausgeglichen werden. (Internetquelle: www.gesundheits-lexikon.com, entnommen am 12.10.2024)

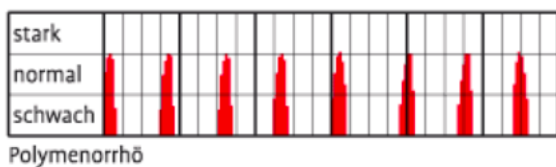


Abbildung 7: Kaltenbach-Schemata - Polymenorrhoe

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.4.1.2 *Zu häufige Regelblutung aus Sicht der TCM*

In der traditionellen chinesischen Medizin wird eine verfrühte Regelblutung einer **Blut-Hitze** zugeordnet. Dabei wird zwischen Fülle-Hitze und Leere-Hitze unterschieden. In beiden Fällen macht die Hitze das Blut unruhig und drängt es aus den Gefäßen. Ursachen für Fülle-Hitze können äußere Hitze, der übermäßige Verzehr von heißen, scharf-heißen, trocknenden Lebensmitteln sowie Alkohol sein. Das Konzept zum Ausgleich der Blut-Hitze besteht darin die Hitze zu kühlen, das Milz-Qi zu tonisieren sowie Blut und Säfte zu bilden. Auf die verursachenden Lebensmittel, Gewürze und Getränke sollte verzichtet werden. Scharf Angebratenes, Gegrilltes, Geräuchertes sowie zu viel Salz wirken sich ebenfalls negativ aus. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig, in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder

Mus in einer neutral, kühlen und ganz wenig warmen Thermik der Lebensmittel.
Zusätzlich können folgende Kräuter empfohlen werden:

Bestandteile	Wirkung
3g Vogelmiere	kühlt Hitze in der Blutschicht, nährt das Blut
7g Wildes Stiefmütterchen	leitet Hitze aus der Blutschicht aus
6g Immergrün	leitet Blut-Hitze aus, bewahrt das Blut; Vorsicht: leicht toxisch daher nicht bei Kindern und Schwangeren anwenden.
5g Rosenblätter	kühlt Hitze in der Blutschicht
5g Odermennig	kühlt Blut-Hitze
7g Portulak	kühlt Blut-Hitze in der Blutschicht, tonisier Yin

Tabelle 2: Kräutermischung Blut-Hitze bei zu häufiger Regelblutung – Polymenorrhoe

Emotionaler Stress wie Zorn, Wut, Frust oder Hass kann eine Leber-Qi-Stagnation hervorrufen. Über längere Zeit kann sich aus dieser Stagnation eine **Hitze in der Leber** entwickeln. Diese Hitze kann die Blut-Schicht befallen und zu einer Blut-Hitze führen. In diesem Fall handelt es sich ebenfalls um eine Blutung vom Fülle-Typ. Empfohlen wird hier, Hitze in der Leber zu kühlen, die Leber-Qi-Stagnationen zu lösen, sowie das Leber-Blut, das Leber-Yin und das Nieren-Yin aufzubauen und zu nähren. Dazu ist es wichtig, auf trockene und trocknende Lebensmittel, Getränke und Gewürze, sowie auf befeuchtende, bindende und adstringierende Nahrungsmittel zu verzichten. Auch saure Lebensmittel und vordergründig salziges sollten vermieden werden. Die zu verwendende Kochmethode sollte klar und saftig sein, aber auch geschmortes aus Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder sanft-warmen Thermik sind von Vorteil. Weiters ist viel Bewegung an der frischen Luft, Anger-Management, Shiatsu und Akupunktur hilfreich.

Bei langanhaltenden chronischen Erkrankungen, Überarbeitung oder eine enge Abfolge von Geburten, kann es zu einem Leber- und/oder Nieren-Yin-Mangel (Leere-Anteil) kommen, welche wiederum eine **Leere-Hitze** (Fülle-Anteil) zur Folge haben kann. Diese Hitze dringt ebenfalls in die Blut-Schicht ein und es kommt auch hier zur Blut-Hitze. Hierbei handelt es sich um eine Blutung vom gemischten Fülle- und Leere-Typ. Das Konzept für den Ausgleich besteht darin, das Nieren-Yin zu befeuchten, ohne dabei eine pathologische Feuchtigkeit zu verstärken, Blut und

Säfte zu bilden, sowie das Milz-Qi zu tonisieren. Auch in diesem Fall sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf Alkohol verzichtet werden. Auch die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft- warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.4.2 Zu seltene Regelblutung (=verlängerter Zyklus) - Oligomenorrhoe

3.4.2.1 Zu seltene Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin

Bei einer Zyklusdauer von mehr als 31 - 33 Tagen und normaler Menstruation über einen Zeitraum von mindestens drei aufeinanderfolgenden Monaten spricht man von einer Oligomenorrhoe. Eine primäre Oligomenorrhoe tritt bei der Menarche auf, während eine sekundäre Oligomenorrhoe häufig im Klimakterium auftritt und mit einer beginnenden Funktionsstörung der Eierstöcke (Ovarialinsuffizienz) in Verbindung steht. Psychische Belastungszustände können ebenfalls eine mögliche Ursache für Oligomenorrhoe sein. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

In der Regel wird nur dann behandelt, wenn ein Kinderwunsch besteht oder eine Zyklusregulierung gewünscht ist. Die Hormonabgabe erfolgt dann gezielt, abhängig von der zugrunde liegenden Ursache. (Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

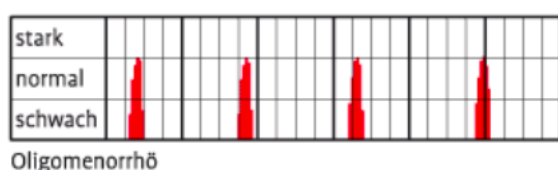


Abbildung 8: Kaltenbach-Schemata - Oligomenorrhoe

3.4.2.2 *Zu seltene Regelblutung aus Sicht der TCM*

Einem zu langen Zyklus kann aus Sicht der TCM ein Blut-Mangel, eine Kälte im Uterus (vom Fülle- oder Leere-Typ), ein Nieren-Yang-Mangel oder eine Leber-Qi-Stagnation zu Grunde liegen.

Der **Blut-Mangel** kann aufgrund von langen chronischen Krankheiten, übermäßige körperliche Arbeit, chronischen Blutungen wie Menorrhagie, oder zu langem Stillen, entstehen. Hier werden das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und das Durchdringungsgefäß (Chong Mai) ihres Blutes entleert, was zu einem verspäteten Eintreten der Regelblutung führt. Bei einem Blut-Mangel ist es wichtig das Milz-Qi zu tonisieren, Blut zu nähren und Säfte zu bilden. Daher sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke verzichtet werden. Alkohol, scharf angebratenes, gegrilltes, geräuchertes Essen sowie zu viel Salz wirken sich negativ aus. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmitteln in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Eine gute Schlafhygiene das frühe Zu-Bett-Gehen vor 22 Uhr sowie eine bildschirmfreie Zeit nach 18 Uhr haben ebenfalls eine positive Auswirkung.

Bei jungen Mädchen oder Frauen ist die häufigste Ursache das Eindringen von Kälte und Nässe, bedingt durch unregelmäßige Ernährung, zu häufig kalten oder rohen Lebensmitteln aber auch das Baden im kalten Wasser kann dazu beitragen. Kälte bringt das Blut zum Stocken, die beiden Gefäße Ren Mai und Chong Mai geraten in Leere und können die Gebärmutter nicht mehr mit Blut füllen. Es kommt zu einer verspäteten Regelblutung. Bei der **Kälte im Uterus** ist es wichtig das Milz-Qi, Milz-Yang und das Nieren-Yang zu tonisieren, die Feuchtigkeit und das Qi zu bewegen sowie die Feuchtigkeit zu transformieren. Die kalte Thermik, rohe und kalte Lebensmittel und Getränke sowie pathologisch Befeuchtendes, Bindendes und Adstringierendes sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer sollte ebenfalls nicht verwendet werden. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmorren und lange Kochen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen, warmen und kurzzeitig im heißen Bereich liegen. Es ist wichtig auf regelmäßige warme Mahlzeiten und auf warme Füße zu achten, diese

können z.B. in einem Fußbad aus Ingwersud gewärmt werden. Zudem sollte der Unterbauch warmgehalten werden, hier ist Moxen in diesem Bereich mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder Wärmeflasche hilfreich.

Ein **Nieren-Yang-Mangel** kann ebenfalls dazu führen, dass Ren Mai und Chong Mai nicht ausreichend gefüllt werden, da die schwache Niere, die Nieren-Essenz nicht in Blut umwandeln kann. Dies tritt häufiger bei älteren Frauen auf, aber auch zu viel thermisch kaltes Essen, befeuchtende Lebensmittel, Fertiggerichte und Brotmahlzeiten können zu diesem Mangel führen. Das Konzept zum Ausgleich des Nieren-Yang-Mangels besteht darin, das Nieren-Yang, Milz-Qi und Milz-Yang zu tonisieren. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen oder warmen Bereich liegen. Kalte Lebensmittel, Getränke und thermisch kalte Nahrungsmittel sowie pathologisch Befeuchtendes, Bindendes und Adstringierendes sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte ebenfalls nicht verwendet werden. Das Gemüse für Suppen aber auch der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Besonders hier ist darauf zu achten, dass die Füße warmgehalten werden, dabei hilft ein Fußbad aus Ingwersud. Auch der Unterbauch kann mit Hilfe von Moxen in diesem Bereich mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder Wärmeflasche gewärmt werden. Es ist ratsam, die Trinkmenge am Nachmittag nicht zu übermäßig zu gestalten.

Eine **Leber-Qi-Stagnation** infolge von langanhaltendem emotionalem Stress kann dazu führen, dass das Blut im Konzeptions- und Durchdringungsgefäß stagniert, was ebenfalls einen zu langen Zyklus zur Folge hat. Das Konzept zum Ausgleich lautet hier, gestautes Leber-Qi absenken, Qi und Blut bewegen sowie Feuchtigkeit transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel dürfen hier nicht verwendet werden. Auf fette oder frittierte Speisen, lang gekochte Fleischsuppen und große Essensmengen sollte verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-heiß und sauer sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Klares und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus aber auch geschmorte Speisen mit Lebensmitteln in einer neutralen, sanft-kühlen oder sanft-warmen Thermik sind zu bevorzugen. Weiterführend ist viel Bewegung an der frischen Luft, Taiji, Yoga, Holistic-Pulsing,

Shiatsu, Gartenarbeit, Aufenthalt im Grünen, Tanzen oder Angermanagement zu empfehlen.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage)

3.4.3 Unregelmäßiger Zyklus

3.4.3.1 Unregelmäßiger Zyklus aus Sicht der westlichen Medizin

Ein unregelmäßiger Zyklus in den ersten Monaten nach der Menarche oder vor der Menopause ist als normal anzusehen. In den Jahren dazwischen wird ein unregelmäßiger Zyklus, in der die Blutung nur manchmal zu früh oder nur manchmal zu spät einsetzt, in der westlichen Medizin jedoch nicht näher beschrieben.

3.4.3.2 Unregelmäßiger Zyklus aus Sicht der TCM

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin haben Zyklusunregelmäßigkeiten einen engen Bezug zu Leber und Niere. Der Rhythmus zwischen Blut (Leber speichert das Blut) und Essenz (Niere ist die Quelle des Himmlischen Gui) ist entscheidend für die Regelblutung.

Hoher Leistungsanspruch an sich selbst, emotionale Belastungen wie Zorn, Frust oder Ärger lassen das Qi stagnieren, nach einiger Zeit führt dies zu **Leber-Qi-Stagnation**. Diese führt dazu, dass das Durchdringungsgefäß nicht ausreichend gefüllt werden kann, was zu unregelmäßigen Blutungen führt. Hier muss gestautes Leber-Qi abgesenkt, Qi bewegt und Feuchtigkeit transformiert werden.

Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel dürfen nicht verwendet werden. Auf fette oder frittierte Speisen, lang gekochte Fleischsuppen und große Essensmengen sollte verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-heiß und sauer sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Klares und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus aber auch geschmorte Speisen mit Lebensmitteln in einer neutralen, sanft-kühlen oder sanft-warmen Thermik sind zu bevorzugen. Weiterführend ist viel Bewegung an der frischen Luft, Taiji, Yoga, Holistic-Pulsing, Shiatsu, Gartenarbeit, Aufenthalt im Grünen, Tanzen oder Angermanagement zu empfehlen.

Überarbeitung und zu viele Kinder in zu kurzen Abständen führen zu einem Nieren-Yang- oder Nieren-Yin-Mangel. Dadurch entleeren sich die beiden außerordentlichen Gefäße, was dazu führt, dass sich der Chong Mai nicht mehr ausreichend füllen kann und die Blutungen unregelmäßig werden. Das Konzept zum Ausgleich des **Nieren-Yang-Mangels** besteht darin, das Nieren-Yang, Milz-Qi und Milz-Yang zu tonisieren. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen oder warmen Bereich liegen. Kalte Lebensmittel, Getränke und thermisch kalte Nahrungsmittel sowie pathologisch Befeuchtendes, Bindendes und Adstringierendes sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte ebenfalls nicht verwendet werden. Das Gemüse für Suppen aber auch der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Es ist auch wichtig auf warme Füße zu achten, diese können z.B. in einem Fußbad aus Ingwersud gewärmt werden. Auch der Unterbauch sollte warmgehalten werden, hier ist Moxen in diesem Bereich mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder Wärmeflasche hilfreich. Es ist auch ratsam, die Trinkmenge am Nachmittag nicht zu übermäßig zu gestalten. Hingegen beim **Nieren-Yin-Mangel** muss das NierenYin nährend befeuchtet, ohne dabei eine pathologische Feuchtigkeit zu verstärken, Blut und Säfte gebildet, sowie das Milz-Qi tonisiert werden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf Alkohol verzichtet werden. Auch die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft- warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2)

3.5 Zyklusstörungen – Änderungen von Blutungsstärke und -dauer

3.5.1 Zu starke Regelblutung - Hypermenorrhoe

3.5.1.1 Zu starke Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin

Eine Hypermenorrhoe ist durch einen übermäßig starken Blutverlust mit über 80 ml bei einer Blutungsdauer von maximal 7 Tagen gekennzeichnet.

Mögliche organische Ursachen können Endometriose, Myome, Polypen, Entzündung der Gebärmutter Schleimhaut, Gebärmutterkrebs, unterentwickelter Uterus oder die Verwendung einer Verhütungsspirale sein. In sehr seltenen Fällen können auch Blutungsgerinnungsstörungen, arterielle Hypertonie oder Herz- und Nierenerkrankungen dafür verantwortlich sein. Aber auch eine hormonell bedingte Funktionsschwäche des Gelbkörpers kann eine Rolle spielen. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Wenn organische Ursachen aus Sicht der westlichen Medizin ausgeschlossen werden, kann eine hormonelle Therapie in Erwägung gezogen werden. Bei Blutgerinnungsstörungen werden entsprechende Medikamente eingesetzt. (Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

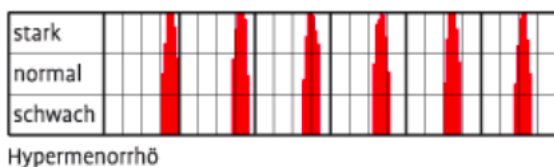


Abbildung 9: Kaltenbach-Schemata - Hypermenorrhoe

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.5.1.2 Zu starke Regelblutung aus Sicht der TCM

Unter einer „starken“ Regelblutung versteht die TCM, dass sie mit einem plötzlichen Blutungsschwall beginnt oder die verwendeten Hygieneeinlagen häufig gewechselt werden müssen.

Die Hauptmuster für eine starke Regelblutung, welche aus einer Fülle heraus entsteht, sind Blut-Hitze oder Blut-Stagnation.

Langanhaltender emotionaler Stress, Schockerlebnisse, bauchchirurgische Eingriffe, oder zu häufig bindende Lebensmittel können Stagnationen im Blut verursachen. Bei einer **Blut-Stagnation** stagniert das Blut und wird schwallartig bei der Blutung frei

gegeben. Die Blut-Stagnation lässt sich auch an Symptomen wie starken Schmerzen und großklumpiges Menstruationsblut sowie einer gestauten Unterzungenvene erkennen. Hier ist es notwendig das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestautes Qi, klärt Hitze in der Leber
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 3: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei zu starker Regelblutung – Hypermenorrhoe

Stagniertes Qi welches über längere Zeit besteht, kann zu Hitze führen. Kommen dann noch häufig scharf-heiße Lebensmittel oder äußere Hitze hinzu und verlagert sich die Hitze in die tiefste Schicht, entsteht daraus **Blut-Hitze**, welche sich an vergrößerten roten Zungenpapillen erkennen lässt. Diese Hitze im Blut führt dazu, dass das Blut unruhig wird und aus den Gefäßen drängt. Das Konzept zum Ausgleich der Blut-Hitze besteht darin die Hitze zu kühlen, das Milz-Qi zu tonisieren sowie Blut und Säfte zu bilden. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig, in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus in einer neutral, kühlen und ganz wenig warmen Thermik der Lebensmittel. Auf heiße und scharf-heiße, trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie Alkohol sollte verzichtet werden. Scharf Angebratenes, Gegrilltes, Geräuchertes sowie zu viel Salz wirken sich ebenfalls negativ aus. Zusätzlich können folgende Kräuter empfohlen werden:

Bestandteile	Wirkung
3g Vogelmiere	kühlt Hitze in der Blutschicht, nährt das Blut
7g Wildes Stiefmütterchen	leitet Hitze aus der Blutschicht aus
6g Immergrün	leitet Blut-Hitze aus, bewahrt das Blut; Vorsicht: leicht toxisch daher nicht bei Kindern und Schwangeren anwenden.
5g Rosenblätter	kühlt Hitze in der Blutschicht
5g Odermennig	kühlt Blut-Hitze
7g Portulak	kühlt Blut-Hitze in der Blutschicht, tonisier Yin

Tabelle 4: Kräutermischung Blut-Hitze bei zu starker Regelblutung – Hypermenorrhoe

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.5.2 Zu schwache Regelblutung - Hypomenorrhoe

3.5.2.1 Zu schwache Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin

Bei einer normalen Zyklusdauer, wenn der Blutverlust während der Menstruation unter 25ml liegt und oft nur 3 Tage andauert, spricht man von einer Hypomenorrhoe.

Mögliche organische Ursachen sind eine Kürettage oder chronisch entzündete Gebärmutter Schleimhaut.

Hormonelle Ursachen können auf eine Funktionsstörung der Eierstöcke, Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln, Magersucht oder eine chronische Ernährungs- und Stoffwechselstörung (Fettleibigkeit) zurückzuführen sein.

Psychische Ursachen können sich aus einer Ablehnung der weiblichen Rolle ergeben. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Wenn organische Ursachen ausgeschlossen werden können, normalisiert sich eine Hypomenorrhoe häufig spontan. Sollte ein Kinderwunsch bestehen oder die zu

schwache Blutung andauern, so wird eine hormonelle Therapie erforderlich.

(Internetquelle: www.wikipedia.org, entnommen am 12.10.2024)

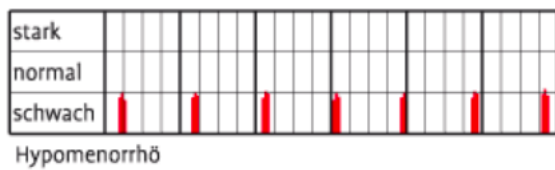


Abbildung 10: Kaltenbach-Schemata – Hypomenorrhoe

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.5.2.2 Zu schwache Regelblutung aus Sicht der TCM

Die TCM unterscheidet vier Hauptmuster bei einer zu schwachen Menstruation.

Eine mögliche Ursache ist ein **Leber-Blut-Mangel**, der häufig bei jungen Frauen vorkommt. Dieser Mangel kann durch chronische Erkrankungen, starke Blutungen, nicht genügend blutbildende Ernährung entstehen. Aber auch eine längerfristige Einnahme hormoneller Verhütungsmittel, welche nachhaltig das Milz-Qi in seiner blutbildenden Funktion schwächen, kann zu einem solchen Mangel führen. Daher ist es wichtig das Milz-Qi zu tonisieren, Blut zu nähren und Säfte zu bilden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke verzichtet werden. Alkohol, scharf angebratenes, gegrilltes, geräuchertes Essen sowie zu viel Salz wirken sich negativ aus. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmitteln in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Eine gute Schlafhygiene das frühe Zu-Bett-Gehen vor 22 Uhr sowie eine bildschirmfreie Zeit nach 18 Uhr haben ebenfalls eine positive Auswirkung.

Ein weiterer Grund könnte eine **Nieren-Yin-Mangel** sein, der entweder konstitutionell bedingt ist oder als Folge durch Überarbeitung oder zu vielen Geburten verursacht werden kann. Hier muss das NierenYin nährend befeuchtet, ohne dabei eine pathologische Feuchtigkeit zu verstärken, Blut und die Säfte gebildet, sowie das Milz-Qi tonisiert werden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf Alkohol verzichtet werden. Auch die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig

sanft- warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

Bei Frauen, die an polyzystischen Ovarien leiden, ist die Ursache für die Hypomenorrhoe, meist ein ernährungsbedingter **Milz-Qi-, Milz-Yang-, und Nieren-Yang-Mangel** vorhanden, daraus kann sich massive pathogene Feuchtigkeit bzw. Schleim im Funktionskreis Leber im Unteren Erwärmer (UE) bzw. im Uterus entwickeln. Dieser Schleim kann durch den häufigen Verzehr von Brotmahlzeiten, Milchprodukten, fettigen und gebratenen Speisen entstehen, die sowohl das Milz-Qi- und Milz-Yang schwächen, woraus in weiterer Folge die Milz in ihrer blutbildenden Funktion gestört ist. Daher ist es wichtig das Milz-Qi und Milz-Yang sowie das Nieren-Yang zu tonisieren, das Qi und die Feuchtigkeit müssen bewegt und die Feuchtigkeit muss transformiert werden. Kalte Thermik und kalte Lebensmittel, Getränke und Gewürze sowie solche mit pathologisch befeuchtender, bindender und adstringierender Wirkung sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer und bitter sowie bitter-kalt sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Bei den Yang-Mängeln kann gelegentlich das Einlegen von Fleisch in Alkohol die thermische Wirkung der Mahlzeit erhöhen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen, warmen und nur kurzfristig heißen Bereich liegen. Das Gemüse für Suppen und der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Es ist außerdem hilfreich, auf warme Füße zu achten, die beispielsweise in einem warmen Fußbad mit Ingwersud gewärmt werden können. Auch der Unterbauch sollte warmgehalten werden, wozu Moxen mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder eine Wärmeflasche nützlich sind.

Die vierte Disharmonie ist eine **Blut-Stagnation**, die aus einer Kombination von Leber-Qi-Stagnation und Kälte im UE entsteht. Das Konzept zum Ausgleich besteht darin, das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren.

Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen

oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestaut Qi, klärt Hitze in der Leber
4g Wacholder	tonisiert Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
5g weiße Pfingstrosenwurzel	kühlt Leber-Feuer, beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 5: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei schwacher Regelblutung – Hypomenorrhoe

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.5.3 Verlängerte Regelblutung – Menorrhagie

3.5.3.1 Verlängerte Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin

In der medizinischen Literatur wird der Begriff Menorrhagie uneinheitlich verwendet, oft wird darunter eine zu starke und verlängerte Regelblutung verstanden. Hier möchte ich darauf hinweisen, dass in dieser Diplomarbeit eine zu starke Blutung mit hohem Blutverlust unter Hypermenorrhoe abgehandelt wird, *siehe Kapitel 3.5.1 zu starke Regelblutung*. Und der Begriff Menorrhagie hier nur für die verlängerte Blutung herangezogen wird. (Internetquelle: www.flexikon.doccheck.com, entnommen am 08.02.2025)

Es handelt sich daher um eine Menorrhagie, wenn die Blutung länger als 7 bis maximal 10 Tage dauert (bei normalem Blutverlust). Ursachen dafür können

gutartige oder bösartige Gewebeveränderungen sein. Zudem können auch hormonelle Störungen einer verlängerten Blutung zu Grunde liegen. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Bei den Gewebeveränderungen kann eine operative Behandlung notwendig sein, während bei hormonellen Störungen eine Behandlung mit Hormonen in Betracht gezogen werden sollte. (Internetquelle: www.wikipedia.org, entnommen am 12.10.2024)

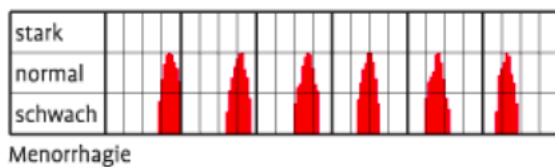


Abbildung 11: Kaltenbach-Schemata - Menorrhagie

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.5.3.2 Verlängerte Regelblutung aus Sicht der TCM

Die Menorrhagie kann aus Sicht der TCM aufgrund zweier pathologischer Muster entstehen.

Einerseits kann eine **Leber-Blut-Stagnation** dahinterstecken, welche aus einer langanhaltenden Leber-Qi-stagnation entstanden ist. In diesem Fall sind das Konzeptions- (Ren Mai) und das Durchdringungsgefäß (Chong Mai) sowie die Blutgefäße blockiert, was dazu führt, dass neu gebildetes Blut nicht gesammelt werden kann und überfließt. Die Hauptursache dafür ist meistens langanhaltender emotionaler Stress. Hier ist es notwendig das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestaut Qi, klärt Hitze in der Leber
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 6: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei verlängerter Regelblutung – Menorrhagie

Andererseits kann auch ein **Nieren-Yin-Mangel mit Leerer Hitze** verantwortlich sein, welcher das Blut im Chong Mai beunruhigt und zu einer verlängerten Blutungsdauer führt. Ein Nieren-Yin-Mangel kann durch Überarbeitung oder zu vielen Geburten entstehen. Wenn dieser über einen längeren Zeitraum besteht, kann er sich in einen Nieren-Yin-Mangel mit Leere-Hitze umwandeln. Empfohlen wird hier, das Nieren-Yin nährend zu befeuchten, Blut und Säfte zu bilden und das Milz-Qi zu tonisieren. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf hochprozentigen Alkohol verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.6 Zyklusstörungen – Änderungen des Zeitpunktes der Blutung

3.6.1 *Prämenstruelle Blutung (Zwischenblutung)*

3.6.1.1 *Prämenstruelle Blutung aus Sicht der westlichen Medizin*

Dabei handelt es sich um eine meist leichte Blutung, welche bis zu 10 Tage vor dem eigentlichen Einsetzen der Blutung stattfindet. Ursachen dafür können eine Gelbkörperinsuffizienz oder ein vorzeitiger Rückgang der Östrogenbildung sein. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Wenn ein Kinderwunsch besteht, erfolgt die Therapie in Form einer Ovulationsstimulation. Ohne Kinderwunsch kann die Therapie mittels Progestagen-Östrogen-Kombinationen erfolgen. (Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

3.6.1.2 *Prämenstruelle Blutung aus Sicht der TCM*

Die TCM sieht die Wurzel dieser Zyklusstörung in einer Disharmonie der Nieren. Die häufigste Ursache ist ein **Yin-Mangel von Niere und Leber** begleitet von einer **Leeren Hitze**, die durch Überarbeitung, zu viele Geburten in zu kurzen Abständen oder zu starken Menstruationsblutungen entstehen kann. Die Leere Hitze beunruhigt das Blut, macht das Durchdringungs- (Chong Mai) und das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) instabil und es kommt zu Blutungen in der Zyklusmitte. Das Konzept für den Ausgleich ist hier, das Nieren-Yin und Leber-Yin nährend zu befeuchten, Blut und Säfte zu bilden und das Milz-Qi zu tonisieren. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf hochprozentigen Alkohol verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

Ein übermäßiger Konsum von fettigen Speisen oder Milchprodukten kann die Milz schwächen und Feuchtigkeit verursachen. Tritt zusätzlich ein Hitze-Faktor wie äußere Hitze oder durch zu häufigen Konsum von scharf-heißen Lebensmittel Gewürzen und Getränken auf, kann sich eine **Feuchte Hitze** entwickeln, die den

Chong Mai und Ren Mai schädigt. Hier muss die Feuchtigkeit transformiert, die Hitze gekühlt, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang muss tonisiert, aber ohne thermisch zu warm zu werden. Weiters müssen die Qi-Stagnationen gelöst und das Qi bewegt werden. Pathologisch Befeuchtendes, Bindendes und Adstringierendes sowie, thermisch heiße und scharf-heiße Lebensmittel sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer, scharf-heiß, und salzig sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Es ist eine klare und saftige Kochmethode zu bevorzugen. Die Thermik der Nahrungsmittel sollte im kühlen, neutralen und sanft-warmen Bereich liegen. Viel Bewegung und konsequentes Umsetzen der Ernährungsempfehlung ist empfehlenswert.

Verletzungen, chirurgische Baueingriffe und Probleme im Wochenbett können eine **Blut-Stagnation** verursachen. Diese kann das Durchdringungsgefäß negativ beeinflussen und so zu verfrühten Blutungen führen. Das Konzept zum Ausgleich besteht darin, das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestautes Qi, klärt Hitze in der Leber
4g Wacholder	tonisiert Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
5g weiße Pfingstrosenwurzel	kühlt Leber-Feuer, beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 7: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei prämenstrueller Blutung – Zwischenblutung

Zu viel körperliche Arbeit und Anstrengungen schwächen das Yang von Milz und Nieren. Bei einem **Milz-Yang- und Nieren-Yang-Mangel** kann die Milz das Blut nicht halten, und die Niere die Nieren-Essenz nicht speichern. Das schädigt ebenfalls die beiden außerordentlichen Gefäße und führt zu Blutungen vom Leere-Typ. Hier ist es wichtig das Milz-Qi und Milz-Yang sowie das Nieren-Yang zu tonisieren, das Qi und die Feuchtigkeit müssen bewegt und die Feuchtigkeit muss transformiert werden. Kalte Thermik und kalte Lebensmittel, Getränke und Gewürze sowie solche mit pathologisch befeuchtender, bindender und adstringierender Wirkung sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer und bitter sowie bitter-kalt sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Gelegentlich kann das Einlegen von Fleisch in Alkohol die thermische Wirkung der Mahlzeit erhöhen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen, warmen und nur kurzfristig heißen Bereich liegen. Das Gemüse für Suppen und der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Es ist außerdem hilfreich, auf warme Füße zu achten, die beispielsweise in einem warmen Fußbad mit Ingwersud gewärmt werden können. Auch der Unterbauch sollte warmgehalten werden, wozu Moxen mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder eine Wärmeflasche nützlich sind.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und

Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.6.2 Azyklische Blutung (Überfluten und Durchsickern) – Metrorrhagie

3.6.2.1 Azyklische Blutung aus Sicht der westlichen Medizin

Wenn es außerhalb des normalen Menstruationszyklus zu einer verstärkten Blutung mit einer Dauer von mehr als 7 Tagen kommt, spricht man von einer Metrorrhagie.

Ursachen dafür können eine hormonelle Dysfunktion, verletzte Gefäße, Myome, Gebärmutterkrebs, Eileiterschwangerschaften, Schmierblutungen nach der Menopause, die Einnahme der Anti-Baby-Pille, Verhütungs-Spirale oder Polypen sein. (Internetquelle: www.wikipedia.org, entnommen am 12.10.2024)

In der westlichen Medizin wird die azyklische Blutung je nach Ursache mit einer Kürettage behandelt, aber auch hormonelle Therapien werden eingesetzt.

(Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

3.6.2.2 Azyklische Blutung aus Sicht der TCM

In der traditionell chinesischen Medizin werden vier verschiedene Muster von starken Zwischenblutungen unterschieden. Eine häufige Ursache ist die **Blut-Hitze**, die oft durch Leber-Feuer entsteht, diese wiederum kann die Folge aus emotionalen Problemen sein. Blut-Hitze kann aber auch durch das Eindringen eines pathogenen Faktors in die Blut-Schicht oder durch zu häufigen Verzehr von scharf-heißen Speisen und Alkohol entstehen. Zudem können emotionale Belastungen, die das Herz beeinträchtigen, zu Herz-Hitze führen, welche aufgrund seiner Verbindung zur Gebärmutter, ebenfalls zu starken Blutungen führen kann. Das Konzept zum Ausgleich der Blut-Hitze besteht darin die Hitze zu kühlen, das Milz-Qi zu tonisieren und Blut und Säfte zu bilden. Auf die verursachenden Lebensmittel, Gewürze und Getränke sollte verzichtet werden. Scharf Angebratenes, Gegrilltes, Geräuchertes sowie zu viel Salz wirken sich ebenfalls negativ aus. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig, in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus in einer neutral, kühlen und ganz wenig warmen Thermik der Lebensmittel. Zusätzlich können folgende Kräuter empfohlen werden:

Bestandteile	Wirkung
3g Vogelmiere	kühlt Hitze in der Blutschicht, nährt das Blut
7g Wildes Stiefmütterchen	leitet Hitze aus der Blutschicht aus
6g Immergrün	leitet Blut-Hitze aus, bewahrt das Blut; Vorsicht: leicht toxisch daher nicht bei Kindern und Schwangeren anwenden.
5g Rosenblätter	kühlt Hitze in der Blutschicht
5g Odermennig	kühlt Blut-Hitze
7g Portulak	kühlt Blut-Hitze in der Blutschicht, tonisier Yin

Tabelle 8: Kräutermischung Blut-Hitze bei azyklischer Blutung – Metrorrhagie

Ein chronischer Nieren-Yin-Mangel oder eine lang andauernde Fülle-Hitze des Blutes, die das Yin schädigt, kann zu einer **Leeren-Hitze** führen, die das Blut beunruhigt und zum Überfluten oder Durchsickern bringt. Das Konzept für den Ausgleich ist hier, das Nieren-Yin nährend zu befeuchten, Blut und Säfte zu bilden und das Milz-Qi zu tonisieren. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf hochprozentigen Alkohol verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

Nieren-Qi-Mangel oder **Nieren-Qi ist nicht fest** sind wichtige Ursachen für die Entstehung einer Metrorrhagie. Bei jungen Frauen kann dies auf eine erbliche Nieren-Schwäche zurückzuführen sein, während es bei Frauen in der Menopause oft die natürliche Abnahme des Nieren-Qi ist. Hier ist es wichtig das Nieren-Qi, das Nieren-Yang, Milz-Qi und Milz-Yang zu tonisieren, weiters das Nieren-Qi zu stabilisieren und zu festigen. Thermisch kalte und rohe sowie befeuchtende und bindende Lebensmittel dürfen hier nicht verwendet werden. Auch thermisch bitter-kühle und bitter-Kalte Nahrungsmittel sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethoden sind lang Gekochtes wie Eintöpfe und Geschmortes aus dem Backrohr in einer neutralen, sanft-kühlen oder sanft-warmen Thermik. Gemüse sollte

vorher angeröstet werden. Blanchiertes oder gedämpftes Essen ist hier nicht zu empfehlen. Weiterführend kann das Qi mit einem Qigong-Kurs gestärkt werden.

Darüber hinaus kann **Blut-Stagnation** eine Rolle spielen. Diese verlegt die Blutgefäße und den Uterus, dadurch kann neu gebildetes Blut nicht mehr gespeichert werden und drängt nach außen. Das Konzept zum Ausgleich besteht darin, das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestaut Qi, klärt Hitze in der Leber
4g Wacholder	tonisiert Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
5g weiße Pfingstrosenwurzel	kühlt Leber-Feuer, beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 9: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei azyklischer Blutung – Metrorrhagie

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.7 Ausbleiben der Regelblutung – Amenorrhoe

3.7.1 *Ausbleiben der Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin*

Hier werden 3 verschiedene Formen unterschieden:

Physiologische Amenorrhoe bezeichnet das Ausbleiben der Menstruation während der Schwangerschaft und Stillzeit bzw. nach der Menopause.

Primäre Amenorrhoe liegt vor, wenn die erste Menstruation nicht bis zum vollendeten 16. Lebensjahr einsetzt. Ursachen können genetische und anatomische Faktoren, chronische Erkrankungen der Kindheit und Jugend sein, wie Essstörungen, angeborene Stoffwechselerkrankung (zystische Fibrose), chronisch entzündliche Darmerkrankungen, juvenile chronische Arthritis und Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

Sekundäre Amenorrhoe tritt auf, wenn nach einem zuvor normalen Menstruationszyklus über einen Zeitraum von drei Monaten keine Menstruation einsetzt, ohne dass eine Schwangerschaft vorliegt. Und wird durch eine funktionelle Störung in Verbindung mit einer Funktionsschwäche der Eierstöcke hervorgerufen. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

In der westlichen Medizin wird bei einer hormonellen Unausgewogenheit eine medikamentöse Behandlung mit Hormonen in Erwägung gezogen. Handelt es sich um eine Funktionsstörung der Organe, kann in einigen Fällen auch eine operative Intervention notwendig sein. Psychotherapie oder Entspannungsmethoden können bei psychischen Problemen helfen. (Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E., 1990, 5.Auflage)

3.7.2 *Ausbleiben der Regelblutung aus Sicht der TCM*

Grundlegend wird in der chinesischen Medizin zwischen einer Leere und einer Fülle als Ursache für die Amenorrhoe unterschieden.

Leere-Muster sind:

- Leber-Blut-Mangel
- Milz-Qi-, Milz-Yang- und Nieren-Yang-Mangel
- Nieren- und Leber-Yin-Mangel
- primäre Amenorrhoe aufgrund Jing-Mangel
- sekundäre Amenorrhoe aufgrund Nieren-Qi-Mangel

Fülle-Muster sind:

- Qi und/oder Blut-Stagnation
- Feuchtigkeit und Schleim

Wenn Magen und Milz aufgrund mangelhafter oder unregelmäßiger Ernährung zu schwach sind um ausreichend Blut zu bilden, kann ein Qi- und Blut-Mangel entstehen. Der Herz-Blut-Mangel, und vor allem der **Leber-Blut-Mangel** können wichtige Auslöser für eine Amenorrhoe sein. Weitere Ursachen für Blut-Mangel sind emotionale Probleme, langandauernde Krankheiten, wiederholte Fehlgeburten oder eine zu lange Stillzeit. Daher ist es wichtig das Milz-Qi zu tonisieren, Blut zu nähren und Säfte zu bilden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke verzichtet werden. Alkohol, scharf angebratenes, gegrilltes, geräuchertes Essen sowie zu viel Salz wirken sich negativ aus. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmitteln in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Eine gute Schlafhygiene das frühe Zu-Bett-Gehen vor 22 Uhr sowie eine bildschirmfreie Zeit nach 18 Uhr haben ebenfalls eine positive Auswirkung. Nachstehenden Kräutermischung kann zur Blutbildung verwendet werden.

Bestandteile	Wirkung
5g Leinsamen	tonisiert Yin
5g Angelica sinensis	nährt und reguliert das Blut
5g Liebstöckelwurzel	nährt das Blut, tonisiert die Milz, vertreibt Feuchte-Kälte im UE
3g Süßholz	tonisiert Qi, harmonisiert die Wirkung anderer Kräuter, wirkt als Botschaftskraut
5g Eibischwurzel	nährt das Yin von Magen und Lunge
5g Löwenzahnwurzel	beruhigt aufsteigendes Yang, kühlt Hitze der Leber, kühlt Feuchte-Hitze und toxische Hitze

Tabelle 10: Kräutermischung Leber-Blut-Mangel bei Ausbleiben der Blutung – Amenorrhoe

Feuchtigkeit und Schleim treten meistens in Kombination mit einem **Milz-Yang-** und einem **Nieren-Yang-Mangel** auf. Diese pathologische Feuchtigkeit verlegt den unteren Erwärmer und den Uterus was dazu führt, dass das Blut nicht mehr frei fließen kann. Diese Problematik kann durch den häufigen Verzehr von kalten und rohen Nahrungsmitteln, befeuchtenden und bindenden Lebensmitteln entstehen. Daher ist es wichtig das Milz-Qi und Milz-Yang sowie das Nieren-Yang zu tonisieren, das Qi und die Feuchtigkeit müssen bewegt werden und die Feuchtigkeit muss transformiert werden. Kalte Thermik und kalte Lebensmittel, Getränke und Gewürze sowie solche mit pathologisch befeuchtender, bindender und adstringierender Wirkung sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer und bitter sowie bitter-kalt sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Gelegentlich kann das Einlegen von Fleisch in Alkohol die thermische Wirkung der Mahlzeit erhöhen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen, warmen und nur kurzfristig heißen Bereich liegen. Das Gemüse für Suppen und der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Es ist außerdem hilfreich, auf warme Füße zu achten, die beispielsweise in einem warmen Fußbad mit Ingwersud gewärmt werden können. Auch der Unterbauch sollte warmgehalten werden, wozu Moxen mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder eine Wärmeflasche nützlich sind.

Bei einer Schwäche von Niere und Leber kann aufgrund deren Aufgaben (Nieren-Essenz ist die Quelle des Menstruationsblutes und die Leber speichert das Blut), der Chong Mai und der Ren Mai nicht ausreichend gefüllt werden, was zur Amenorrhoe führt. Ein **Yin-Mangel von Leber und Niere**, der durch Überarbeitung, Schlafmangel, auszehrendem Lebensstil, langanhaltenden chronischen Erkrankungen oder zu vielen Geburten hintereinander entstehen kann, führt zum Eintrocknen von Yin und Blut. Dadurch wird der Chong Mai nicht mehr ausreichend gefüllt und es kommt zum Ausbleiben der Blutung. Hier muss das NierenYin und das Leber-Yin nährend befeuchtet, ohne dabei eine pathologische Feuchtigkeit zu verstärken, Blut und die Säfte gebildet, sowie das Milz-Qi tonisiert werden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke sowie auf Alkohol verzichtet werden. Auch die Geschmacksrichtungen scharf-kühl, scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Geschmortes und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmittel

in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft- warmen Thermik. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, idealerweise sollte man vor 22 Uhr ins Bett gehen. Intensives Schwitzen, sei es in der Sauna oder beim Sport, sollte ebenfalls vermieden werden.

Emotionale Belastungen wie Zorn, Frust und Ärger können zu einer Leber-Qi-Stagnation führen. Wenn dies länger andauert, kommt es bei Frauen häufig zu einer **Blut-Stagnation**. Das stagnierte Blut verlegt den Uterus und das Qi des Chong Mai kann nicht mehr frei fließen und eine Menstruation hervorbringen. In diesem Fall entsteht eine Amenorrhoe, nicht weil das Blut zu schwach ist, sondern weil es stagniert. Ebenso kann auch Kälte als pathologischer Faktor den Uterus blockieren oder Schockerlebnisse zu einer Blut-Stagnation führen, dadurch ist das Blut im Inneren gebunden und es kommt zur Amenorrhoe. Das Konzept zum Ausgleich besteht darin, das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestautes Qi, klärt Hitze in der Leber
4g Wacholder	tonisiert Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
5g weiße Pfingstrosenwurzel	kühlt Leber-Feuer, beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 11: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei Ausbleiben der Blutung – Amenorrhoe

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.8 Schmerzhafte Regelblutung – Dysmenorrhoe

3.8.1 *Schmerzhafte Regelblutung aus Sicht der westlichen Medizin*

Dysmenorrhoe bezeichnet die schmerzhafte Menstruation, wobei zwischen einer primären und sekundären Dysmenorrhoe unterschieden wird.

Die **primäre Dysmenorrhoe** kann bereits kurz nach der Menarche eintreten und bis zur Menopause andauern. Sie wird durch eine schwächere Durchblutung der Gebärmutter verursacht.

Im Gegensatz dazu entsteht die **sekundäre Dysmenorrhoe** infolge organischer Veränderungen oder Erkrankungen wie Myome, Zysten, Endometriose, Beckenvenensyndrom. Auch die Nutzung mechanischem Verhütungsmittel kann zu dieser Form der Dysmenorrhoe führen. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Es werden verschiedene Therapien zur Linderung eingesetzt:

Heilkräuter wie Mönchspfeffer, Johanniskraut, Schafgarbe, Frauenmantel, Melisse, Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Trauben-Silberkerze, Nachtkerze und Brennnessel finden Anwendung in Form von Tees, Tropfen oder Kapseln.

Auch ätherische Öle wie Lavendelöl, Copaíba-Öl oder Mutterkraut-Öl wirken schmerzlindernd, krampflösend und entzündungshemmend und werden in Form von Cremes bei Periodenschmerzen einmassiert.

Schmerzmittel, die die Bildung von Prostaglandinen hemmen, können ebenfalls zur Linderung eingesetzt werden. Auch Wärmebehandlungen am Unterleibsbereich, etwa durch Wärreflaschen, Körnerkissen oder Fangopackungen können zur Muskelentspannung der Gebärmutter beitragen.

Eine erhöhte Magnesiumzufuhr durch Nüsse, Weizenkeime, Hülsenfrüchte und Vollkornreis oder spezielle Präparate kann krampflindernd wirken. In Fällen von Blutarmut wird eine vorübergehende Erhöhung der Eisenaufnahme verordnet.

Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Meditation oder Gymnastik können ebenfalls unterstützend wirken. Alternativ wird Akupunktur als mögliche Therapieform empfohlen. (Internetquelle: www.wikipedia.org, entnommen am 12.10.2024)

3.8.2 Schmerzhaftes Regelblutung aus Sicht der TCM

Symptome wie Menstruationsschmerzen die vor, während oder nach der Menstruation auftreten, werden berücksichtigt. Dazu gehören Unterleibs- oder Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen können. In ausgeprägten Fällen können auch Übelkeit und Erbrechen auftreten.

In der Regel sind die Ursachen für schmerzhaftes Menstruationsblutungen meist Stagnationen von Qi und/oder Blut, die entweder per se entstehen oder durch Kälte im Uterus verursacht werden. Damit sich das Blut vor und während der Menstruation frei bewegt, ist es wichtig, dass das Leber-Qi, Leber-Blut und das Qi des Chong Mai (Durchdringungsgefäß) ungehindert fließen. Andernfalls können Schmerzen vor oder während der Blutung auftreten.

Geringe Menstruationsschmerzen werden durch **Leber-Qi-Stagnationen** verursacht, welche aufgrund von Qi- und Blut-Mangel, Stress, Wut, Zorn oder von Verhütungsmitteln wie die Spirale entstehen. Aber auch häufig kalte und thermisch kalte Lebensmittel sowie Brotmahlzeiten oder unregelmäßiges Essen führen zu Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang-Mangel welcher Feuchtigkeit oder Schleim entstehen lässt, diese wiederum führen zu Stagnationen des Leber-Qi. Hier muss gestautes Leber-Qi abgesenkt, Qi und Blut bewegt sowie Feuchtigkeit transformiert werden. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel dürfen nicht verwendet werden. Auf fette oder frittierte Speisen, lang gekochte Fleischsuppen und große Essensmengen sollte verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-heiß und sauer sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist Klares und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus aber auch geschmorte Speisen mit Lebensmitteln in einer neutralen, sanft-kühlen oder sanft-warmen Thermik sind zu bevorzugen. Weiterführend ist viel Bewegung an der frischen Luft, Taiji, Yoga, Holistic-Pulsing, Shiatsu, Gartenarbeit, Aufenthalt im Grünen, Tanzen, Angermanagement oder Kräuterdekokte zu empfehlen.

Bestandteile	Wirkung
5g Andorn	senkt gestautes Qi
5g Alantwurzel	tonisiert Qi und Yang des ME, bewegt Leber-Qi, stimuliert den Uterus
6g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen
6g Frauenmantel	senkt gestautes Qi
3g Anissamen	tonisiert Milz-Qi
3g Kümmel	bewegt Qi
6g Pfefferminze	befreit blockiertes Leber-Qi, trocknet

Tabelle 12: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei schmerzhafter Blutung - Dysmenorrhoe

Bei sehr starken Regelschmerzen steckt eine **Blut-Stagnation** dahinter, welche sich aus einer chronischen Leber-Qi-Stagnation oder einer Kälte im Uterus entwickeln kann. Ebenso können hormonelle Verhütungsmittel wie Spirale oder Nuvaring zu einer Blut-Stagnation führen. Das Konzept zum Ausgleich besteht darin, das gestaute Leber-Qi zu lösen, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang zu tonisieren, Qi und Blut zu bewegen und Feuchtigkeit zu transformieren. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel sowie zu fettige, ölige Speisen und Nüsse dürfen hier nicht verwendet werden. Die Geschmacksrichtung sauer sollte vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist klar und saftig. Aber auch geschmorte und gebratene Gerichte mit Lebensmittel in einer neutralen, kühlen oder warmen Thermik sind zu verwenden. Empfehlenswert wären Sportarten, die den Hüftbereich bewegen wie z.B.: Bauchtanz. Massageöl für den Unterbauch aus ätherischem Zypressenöl und ätherischem Mandarinenöl, Akupunktur und Kräuterdekokte sind hier förderlich.

Bestandteile	Wirkung
5g Frauenmantel	senkt gestautetes Qi, klärt Hitze in der Leber
4g Wacholder	tonisiert Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
5g weiße Pfingstrosenwurzel	kühlt Leber-Feuer, beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Hirtentäschel	löst Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnationen
5g Ringelblume	löst Leber-Blut-Stagnationen
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen

Tabelle 13: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei schmerzhafter Blutung – Dysmenorrhoe

Auch **Feuchte Hitze** kann eine mögliche Ursache sein. Aufgrund der Hitze ist die Blutung meist verstärkt, es können zusätzlich noch gelber, vaginaler Ausfluss, ein Schweregefühl, ein Gefühl des nach unten Drängens, ein klebrig gelber Zungenbelag und ein schlüpfriger Puls als Symptome vorkommen. Hier muss die Feuchtigkeit transformiert, die Hitze gekühlt, das Milz-Qi, Milz-Yang und Nieren-Yang muss tonisiert werden, aber ohne thermisch zu warm zu werden. Weiters müssen die Qi-Stagnationen gelöst und das Qi bewegt werden. Pathologisch Befeuchtendes, Bindendes und Adstringierendes sowie, thermisch heiße und scharf-heiße Lebensmittel sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer, scharf-heiß, und salzig sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Eine klare und saftige Kochmethode, die zunächst durch Dünsten oder Blanchieren erfolgt, wäre hier vorzuziehen. Die Thermik der Nahrungsmittel sollte im kühlen, neutralen und sanft-warmen Bereich liegen. Viel Bewegung und konsequentes Umsetzen der Ernährungsempfehlung und nachstehende Kräutermischung sind empfehlenswert.

Bestandteile	Wirkung
8g Birkenblätter	leitet Feuchte Hitze der Blase und Leber aus, klärt Hitze
8g Brennnessel	nährt Blut, kühlt und leitet Feuchte Hitze aus
8g Goldrutenkraut	schwemmt Flüssigkeitsstau aus, trocknet Schleim und Feuchtigkeit im UE, wirkt entzündungshemmend
8g Löwenzahnwurzel mit Kraut	beruhigt aufsteigendes Yang, kühlt Hitze der Leber, kühlt Feuchte Hitze

Tabelle 14: Kräutermischung Feuchte Hitze der Leber bei schmerzhafter Blutung - Dysmenorrhoe

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.9 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

3.9.1 *PMS aus Sicht der westlichen Medizin*

Das prämenstruelle Syndrom bezeichnet zyklisch wiederkehrende psychische und körperliche Beschwerden, welche ca. 4 bis 14 Tage vor der Menstruation beginnen und bis zum Einsetzen der Blutung andauern können. Etwa 70 % der Frauen erleben nur leichte Symptome, 20 bis 40% kämpfen bereits mit stärker belastenden Beschwerden, während 3 bis 8% sehr starke Symptome, insbesondere psychische Beeinträchtigungen erfahren.

Die genaue Ursache für PMS ist noch nicht vollständig geklärt. Mögliche Faktoren sind hormonelle Schwankungen im Zyklus, eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Abbauprodukten von Progesteron, Wechselwirkungen von Progesteron insbesondere mit Serotonin oder genetische Veranlagungen und Umweltfaktoren.

Mögliche Symptome: Gynäkologisch sind schmerzhaft Spannungen und Schwellungen in der Brust, Kreuzschmerzen, Schmerzen im Genitalbereich während des Geschlechtsverkehrs (Dyspareunie) oder Vulvaödem mit Juckreiz bekannt. Viele Frauen berichten auch von Kopfschmerzen, Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen, vegetative Labilität, Gewichtszunahme durch Flüssigkeitseinlagerung, Heißhunger, Völlegefühl oder Hautunreinheiten. Unter den psychischen Beschwerden sind Stimmungslabilität, depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Ängste oder Schlafstörungen bekannt.

Symptomatisch und unterstützend finden nachstehende Therapieoptionen

Anwendung:

Bei depressiven Verstimmungen, Stimmungslabilität, Vergesslichkeit und Affektlabilität werden Vitamin B6, Kräuter wie Johanniskraut, Mönchspfeffer, Nachtkerze oder Ginkgo sowie Sport verordnet.

Wenn Angst, Irritation, Weinerlichkeit, Kontrollverlust oder Aggressivität unter den Symptomen auftreten werden Progesteron, Medikamente gegen Angst und Panikstörungen, Ausdauersport, Reduktion von Alkohol, Kaffee und Salz angeordnet.

Bei Heißhunger auf Kohlehydrate, Schokolade, Milchprodukte wird eine Ernährungsumstellung sowie die Reduktion von Alkohol, Kaffee und Salz empfohlen.

Hormone kommen zum Einsatz bei sogenannter Heaviness, dabei handelt es sich um Kopfschmerz, Wasserretention oder Spannen der Brust. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.9.2 PMS aus Sicht der TCM

In der TCM wird die Leber-Qi-Stagnation als Hauptursache für PMS angesehen. Die Entstehung dieser Stagnation kann verschiedene Ursachen haben, und es ist immer zu unterscheiden, ob es sich um ein Fülle- oder Leere-Muster handelt.

Bei Fülle-Mustern wie einer primären **Leber-Qi-Stagnation** oder einem **Aufsteigen des Leber-Yang**, ist der Puls entweder an allen Taststellen oder nur an der linken Guan-Position (Leber, Gallenblase) saitenförmig. Wird das PMS von Symptomen wie Reizbarkeit, Depression, Weinerlichkeit usw. begleitet, deutet dies ebenfalls auf eine Leber-Qi-Stagnation hin. Übelkeit oder Erbrechen vor der Menstruation sind ein Zeichen für stagnierendes Leber-Qi welches das Magen-Qi am Absteigen hindert. Auch bei Kopfschmerzen vor und während der Regel handelt es sich um diese Disharmonie. Hier muss gestautes Leber-Qi oder Leber-Yang abgesenkt, Qi und Blut bewegt sowie Feuchtigkeit transformiert werden. Befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel dürfen nicht verwendet werden. Auf fette oder frittierte Speisen, lang gekochte Fleischsuppen und große Essensmengen sollte verzichtet werden. Die Geschmacksrichtungen scharf-heiß und sauer sind ebenfalls zu vermeiden. Die bevorzugte Kochmethode ist Klares und Saftiges in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus aber auch geschmorte Speisen mit Lebensmitteln in einer neutralen, sanft-kühlen oder sanft-warmen Thermik sind zu bevorzugen. Weiterführend ist viel Bewegung an der frischen Luft, Taiji, Yoga, Holistic-Pulsing, Shiatsu, Gartenarbeit, Aufenthalt im Grünen, Tanzen, Akupunktur oder Angermanagement zu empfehlen. Folgende Kräutermischungen können in der zweiten Zyklushälfte angewendet werden:

Bestandteile	Wirkung
5g Andorn	senkt gestautes Qi
5g Alantwurzel	tonisiert Qi und Yang des ME, bewegt Leber-Qi, stimuliert den Uterus
6g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen
6g Frauenmantel	senkt gestautes Qi
3g Anissamen	tonisiert Milz-Qi
3g Kümmel	bewegt Qi
6g Pfefferminze	befreit blockiertes Leber-Qi, trocknet

Tabelle 15: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei PMS

oder

Bestandteile	Wirkung
5g weiße Pfingstrose	beruhigt Leber-Yang, nährt das Blut
5g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen
5g Löwenzahn Wurzel und Kraut	beruhigt aufsteigendes Yang, kühlt Hitze in der Leber
7g Melisse	Beruhigt das Leber-Yang, senkt gestautes Leber-Qi
3g Passionsblume	Beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, tonisiert Yin von Herz, Niere und Leber

Tabelle 16: Kräutermischung aufsteigendes Leber-Yang bei PMS

Bei Leere-Mustern tritt die Leber-Qi-Stagnation sekundär, infolge von **Leber-Blut-Mangel**, Leber-Yin-Mangel oder Nieren-Yin-Mangel auf. Hier zeigt sich der Puls dünn und schwächlich auf der linken Guan-Position (Leber, Gallenblase) und / oder auf der linken Chi-Position (Nieren-Yin). Bei Kopfschmerzen nach der Blutung handelt es sich um eine Leber-Qi-Stagnation aufgrund eines Leber-Blut-Mangels. Das Konzept zum Ausgleich ist hier, das Milz-Qi zu tonisieren, Blut zu nähren und Säfte zu bilden. Es sollte auf trockene und trocknende Lebensmittel, Gewürze und Getränke verzichtet werden. Alkohol, scharf angebratenes, gegrilltes, geräuchertes Essen sowie zu viel Salz wirken sich negativ aus. Die Geschmacksrichtungen scharf-kühl,

scharf-heiß, salzig und bitter sollten vermieden werden. Die bevorzugte Kochmethode ist saftig in Form von Suppen, Eintöpfen, Kompotten oder Mus mit Lebensmitteln in einer neutralen, kühlen oder ganz wenig sanft-warmen Thermik. Eine gute Schlafhygiene das frühe Zu-Bett-Gehen vor 22 Uhr sowie eine bildschirmfreie Zeit nach 18 Uhr haben ebenfalls eine positive Auswirkung. Folgende Kräutermischungen können hier verwendet werden, wobei die Leber-Blut-Mischung in der ersten Zyklushälfte und die Leber-Qi-Stagnation in der zweiten Zyklushälfte angewendet werden sollte:

Bestandteile	Wirkung
5g Leinsamen	tonisiert Yin
3g Süßholz	tonisiert Qi, harmonisiert die Wirkung anderer Kräuter, wirkt als Botschaftskraut
5g Eibischwurzel	tonisiert das Yin von Magen und Lunge
5g Löwenzahnwurzel	Beruhigt aufsteigendes Yang, kühlt Hitze der Leber

Tabelle 17: Kräutermischung Leber-Blut-Mangel bei PMS

Bestandteile	Wirkung
6g Johanniskraut	nährt das Yin der Feuer/Wasser-Achse
5g Pfefferminze	befreit blockiertes Leber-Qi, trocknet
4g Wacholderbeeren	tonisiert das Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem UE
4g Schafgarbe	tonisiert Milz-Qi, trocknet Feuchtigkeit und Schleim, löst Leber-Qi-Stagnationen
4g Alantwurzel	tonisiert Qi und Yang des ME, bewegt Leber-Qi, stimuliert den Uterus
4g Gänsefingerkraut	Wirkt Qi und Blut-Stagnationen entgegen, hebt das Qi, tonisiert das Milz-Qi

Tabelle 18: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei PMS

Wenn die Brust stark geschwollen ist und schmerzt, dann handelt es sich um **Schleim in Kombination mit einer Leber-Qi-Stagnation**. Bei Flüssigkeitsretention und Ödemen in der zweiten Zyklushälfte ist an **Milz-Yang- und/oder Nieren-Yang-Mangel** zu denken. Hier ist es wichtig das Milz-Qi und Milz-Yang sowie das Nieren-

Yang zu tonisieren, das Qi und die Feuchtigkeit müssen bewegt werden und die Feuchtigkeit muss transformiert werden. Kalte Thermik und kalte Lebensmittel, Getränke und Gewürze sowie solche mit pathologisch befeuchtender, bindender und adstringierender Wirkung sind zu vermeiden. Die Geschmacksrichtungen sauer und bitter sowie bitter-kalt sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Die bevorzugten Kochmethoden sind Anrösten, Braten, Grillen, Schmoren und langes Kochen. Gelegentlich kann das Einlegen von Fleisch in Alkohol die thermische Wirkung der Mahlzeit erhöhen. Die Thermik der Lebensmittel sollte im wenig sanft-kühlen, neutralen, warmen und nur kurzfristig heißen Bereich liegen. Das Gemüse für Suppen und der Reis sollten bei sehr weichem Stuhl vor der weiteren Verarbeitung angebraten werden. Es ist außerdem hilfreich, auf warme Füße zu achten, die beispielsweise in einem warmen Fußbad mit Ingwersud gewärmt werden können. Auch der Unterbauch sollte warmgehalten werden, wozu Moxen mit Ingwerscheiben, Wärmepads oder eine Wärmeflasche nützlich sind.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000), (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 2) und Kräutermischungen von (Ploberger F., 2019, 6. Auflage) sowie Wirkung der Kräuter von (TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2023, Modul 7)

3.10 Das Ende – die letzte Monatsblutung

3.10.1 Aus Sicht der westlichen Medizin

Vor dem Übergang in die Menopause erleben Frauen im Alter von etwa 45 bis 55 Jahren eine hormonelle Veränderung, die als Klimakterium bezeichnet wird.

Diese Zeit lässt sich in folgende Phasen unterteilen:

Die **Prämenopause** tritt im Alter von ca. 48 Jahren ein und ist gekennzeichnet durch unregelmäßige und immer seltener werdende Menstruationszyklen.

Die **Menopause** ist der Zeitpunkt der letzten spontanen Menstruation, die durchschnittlich im Alter von 50 bis 52 Jahren erfolgt. Ein Jahr nach diesem Zeitpunkt folgen keine weiteren Blutungen mehr.

Die **Postmenopause** folgt auf die Menopause und wird definiert durch das Fehlen von Klimakteriumsbeschwerden für etwa ein halbes bis zwei Jahre, oder sie wird nach einem Zeitraum von zehn Jahren oder mit dem Erreichen des Greisenalters begrenzt.

Die **Perimenopause** dauert in der Regel etwa 2 – 4 Jahre und beginnt ungefähr ein Jahr vor der Menopause und endet mit dem Verschwinden der Klimakteriumsbeschwerden.

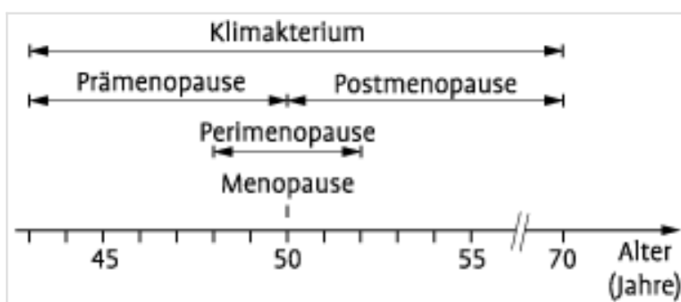


Abbildung 12: Einteilung der Phasen im Klimakterium

(Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

Während dieser Zeit erleben viele Frauen verschiedene Klimakteriumsbeschwerden, darunter eine nachlassende Hormonproduktion, unregelmäßige Menstruationszyklen, Hitzewallungen, Schwindel, depressive Verstimmung und Abnahme der Knochendichte. Nur etwa 10% der Frauen durchleben die Wechseljahre ohne nennenswerte Beschwerden.

Die westliche Medizin empfiehlt in dieser Phase eine Ernährung die reich an Kalzium und Vitamin D ist, sowie regelmäßige körperliche Aktivitäten an der frischen Luft. Zudem werden Therapien zu Behandlung von depressiven Verstimmungen, Stressabbau, Osteoporose-Prophylaxe und zur Förderung der sexuellen Aktivität empfohlen. Johanniskraut kann bei depressiven Verstimmungen eingesetzt werden, Soja aufgrund seiner östrogenähnlichen Wirkung und Salbei zur Hemmung der Schweißproduktion. Eine Hormonersatztherapie wird jedoch nur eingeschränkt empfohlen, da sie potenziell das Risiko für Brustkrebs erhöhen kann. (Internetquelle: www.pschyrembel.de, entnommen am 18.06.2024)

3.10.2 Aus Sicht der TCM

Aus Sicht der chinesischen Medizin zeigt der Körper bereits lange vor der letzten Menstruation Veränderungen, die auf das bevorstehende Ende (die letzte Monatsblutung) hinweisen. Etwa zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr ist die energetische Versorgung der Gebärmutter mit Blut nicht mehr in der gleichen Menge wie in jüngeren Jahren möglich. Die beiden außerordentlichen Gefäße Konzeptions- und Durchdringungsgefäß werden nicht mehr ausreichend gefüllt. Besonders der Chong Mai beginnt nun bis zur Menopause, aufgrund mangelnder Überschussversorgung an Blut und Essenz, auszutrocknen. Wenn die Aktivität dieser beiden Leitbahnen, die unsere monatlichen Blutungen regulieren, schrittweise abnimmt, werden bereits vorhandene Stagnationen verstärkt. Dies äußert sich oft in Stimmungsschwankungen, Brustspannungen, einem verstärktem prämenstruellem Syndrom, Antriebsschwäche und plötzlichen Gefühlen der Niedergeschlagenheit. Eine unzureichende Versorgung in den außerordentlichen Gefäßen mit Flüssigkeiten beeinflusst den Energiefluss sämtlicher Organe. Mit abnehmender Stärke des Chong Mai in der unteren Körperhälfte, ändert sich auch die Fließrichtung innerhalb dieser Leitbahn. Zuvor war er für den harmonischen Fluss des Qi nach oben und unten gleichermaßen zuständig. Nun neigt das Qi dazu, aufgrund mangelnder Verankerung mehr nach oben zu strömen, was einen Energiefluss mit einer stärkeren Aufwärtsbewegung zur Folge hat. In dieser Phase bleiben die Blutungen aus.

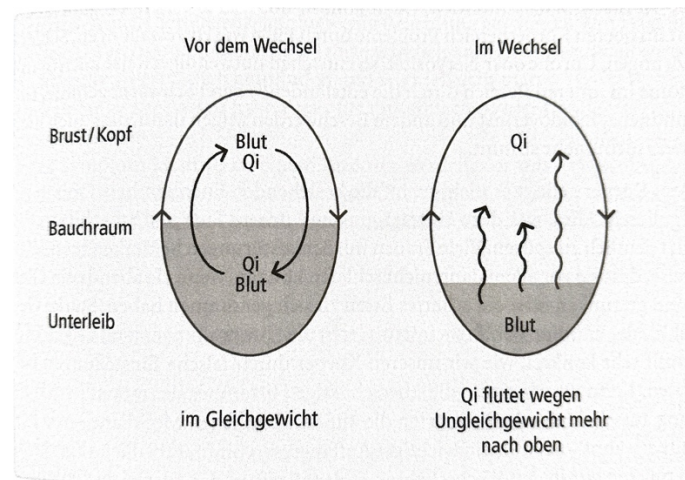


Abbildung 13: Fließrichtung Chong Mai („Meer des Blutes“)
(Kaffka A., 2021, 2. Auflage)

4 Umsetzung

4.1 Zyklustagebuch

Ein Zyklustagebuch ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Menstruationszyklus besser kennenzulernen und zu verstehen. Der erste Tag des Zyklus beginnt mit dem Einsetzen der Menstruationsblutung und endet vor dem Beginn der nächsten Blutung. Dabei ist es von Vorteil sich nachstehende Punkte zu notieren:

4.1.1 *Menstruationsverlauf*

Es werden der Beginn, die Dauer und die Stärke der Menstruation dokumentiert. Zusätzlich können noch andere Begleiterscheinungen wie Unterleibsschmerzen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen oder Symptome des PMS vermerkt werden.

4.1.2 *Basaltemperaturmessung*

Die Basaltemperatur, auch als Morgentemperatur bezeichnet, wird direkt nach dem Aufwachen, noch vor dem Aufstehen rektal oder oral gemessen. Genaue Beschreibung über den Temperaturverlauf ist unter dem Kapitel 3.2.4 *Temperaturkurve* nachzulesen.

4.1.3 *Emotionen*

Für alle jene, die mit starken Stimmungsschwankungen kämpfen, kann es hilfreich sein, die verschiedenen Emotionen im Zyklustagebuch festzuhalten. So lassen sich möglicherweise berufliche oder private Termine besser an die eigene emotionale Verfassung anpassen.

4.2 Zyklusbedingte Ernährung und Lebensführung

Die Ernährung ist auch in der Gynäkologie ein wichtiger Bestandteil, um einen gesunden Menstruationszyklus zu erhalten.

„Blut ist die Essenz, die aus Nahrung und Wasser extrahiert wird. Wenn Magen und Milz gestört sind, so werden die Flüssigkeiten nicht reguliert, das Blut trocknet ein, die Regelblutungen werden nicht mehr gesteuert.“ (Wu Qian, Goldener Spiegel der Medizin, 1977, zitiert nach (Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000))

4.2.1 Allgemeine Therapie in den Zyklusphasen

- Während der Menstruation: bei einer schwachen Blutung muss das Blut belebt (genährt) werden, wenn die Blutung stark ist, muss das Bluten beendet werden
- Nach der Menstruation: nähren von NierenYin, LeberYin und Blut
- Eisprung: Die Nieren-Essenz (Nieren-Qi) nähren und damit den Eisprung fördern
- Nach dem Eisprung: bei einem Yang-Mangel muss dieses tonisiert werden, bei Stagnationen muss das Leber-Qi bewegt werden.

(Maciocia G., Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin, 2000)

4.2.2 Allgemeine Empfehlung in der 1. Zyklushälfte

In der ersten Zyklushälfte und besonders während der Menstruation sind dreimal täglich warme und gekochte Speisen zu empfehlen. Diese fördern die Qi-Bewegung und nähren das Blut und Yin. Kalte und thermisch kalte, bindende und pathogen befeuchtende Lebensmittel sowie Rohkost sollten vermieden werden. Gekochte, nährstoffreiche Mahlzeiten wie Suppen, gebratenes oder im Backrohr geschmortes Gemüse und Getreide sind für das körperliche und emotionale Wohlbefinden vorteilhaft.

Nach der Menstruation ist es wichtig das verlorene Blut wieder aufzubauen. Dazu können blutnährende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Brokkoli, Mangold, Spinat, rote Rüben, Petersilien- und Liebstöckelwurzel, Angelica sinensis, schwarzer Sesam, Rosinen, süßer Reis, Eier, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Leber und Fisch in die Ernährung integriert werden.

4.2.3 Allgemeine Empfehlung in der 2. Zyklushälfte

In dieser Zyklushälfte sollte der freie Fluss des Qi gewährleistet werden. Bei der Lebensmittelauswahl ist darauf zu achten, dass diese keine befeuchtenden, bindenden oder adstringierenden Eigenschaften aufweisen. Um das Yang in dieser Phase zu stärken, sollte auch hier wieder auf drei warme und gekochte Mahlzeiten pro Tag geachtet werden.

(TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2022, Modul 3)

4.3 Eigene Erfahrung und Umsetzung

Wie schon im Vorwort erwähnt, litt ich an starken Menstruationsschmerzen, Migräneattacken und später auch weiteren PMS-Symptomen immer zu Beginn meiner Regelblutung. Hier möchte ich noch näher erläutern, wie mir die TCM dabei geholfen hat meine Symptome in den Griff zu bekommen.

Meine Menstruationsschmerzen sind aus westlicher Sicht als Dysmenorrhoe und aus TCM-Sicht als Leber-Blut-Stagnation zu verstehen. Zu Beginn meiner Menstruation hatte ich starke Unterleibsschmerzen, die ich manchmal nur mit Schmerzmitteln ertragen konnte. Zudem war mein Menstruationsblut dunkelrot und wies Klumpen in der Größe von bis zu 2-Euro-Münzen auf. Nach meiner Ernährungsumstellung, bei der ich befeuchtende, bindende und adstringierende Lebensmittel weglasse, verspürte ich bereits nach einem Monat eine Erleichterung der Schmerzen und die Klumpen wurden kleiner. Heute, drei Jahre später, spüre ich zwar immer noch ein leichtes Ziehen im Unterleib zu Beginn meiner Blutung, doch das Menstruationsblut ist nun hellrot und klumpenfrei.

Für meine wiederkehrenden monatlichen Kopfschmerzen diagnostizierten westlichen Ärzt*innen Migräne und verschrieben mir ein Medikament, dass ich zu Beginn der Schmerzen einnehmen sollte. Obwohl dieses Mittel die Schmerzen linderte, fühlte sich mein Kopf nach der Einnahme oft benebelt an. Eine Gynäkologin schlug vor, mir die Hormonpille zu verschreiben, da sie aufgrund des zeitlichen Zusammenhangs mit meiner Menstruation vermutete, dass meine Hormone eine Rolle spielten. Jedoch kam eine hormonelle Verhütung für mich damals nicht in Frage. Zwischen meinem 30. und 38. Lebensjahr traten zusätzlich PMS-Symptome wie Brustspannen und Gereiztheit in der zweiten Zyklushälfte auf, die aus Sicht der TCM ebenfalls, wie auch die Kopfschmerzen als Leber-Qi-Stagnation interpretiert werden. Auch hier hat die oben beschriebene Ernährungsumstellung positive Veränderung bewirkt. Zusätzlich nutze ich im Frühling und Herbst, wenn das Qi besonders aktiv ist, einen Kräuterdekokt zur Unterstützung gegen die Leber-Qi-Stagnation und suche Akupunktur auf. Mit diesem Konzept habe ich es geschafft ohne Schmerzmittel auszukommen. Sollten meine Kopfschmerzen dennoch mal auftreten, sind sie in der Regel mild und in solchen Fällen greife ich zu ätherischem Pfefferminzöl, das ich auf meine Schläfen anwende, sowie zu einem Espresso. Diese beiden „Hausmittel“ entfalten dann ihre Wirkung und lassen die Schmerzen rasch verschwinden.

5 Resümee

Der weibliche Zyklus ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit von Frauen und gibt Aufschluss über körperliche und mentale Zustände. Eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Zyklus kann Frauen helfen, die Signale ihres Körpers besser zu verstehen und gezielt auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Dies ermöglicht es, Beschwerden zu lindern und die Wahrscheinlichkeit einer Verschlechterung der Symptome zu verringern.

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet wertvolle Einsichten in die Bedeutung der Ernährung im Einklang mit dem weiblichen Zyklus. Sie betrachtet Nahrung nicht nur als Energiequelle, sondern als Heilmittel, das Körper und Geist in Harmonie bringt. Die Empfehlungen der TCM basieren auf dem Verständnis, dass bestimmte Lebensmittel während der verschiedenen Zyklusphasen unterstützend wirken können.

Durch eine bewusste Ernährung, die sich an den Prinzipien der TCM orientiert, können Frauen ihre Gesundheit positiv beeinflussen und ein tieferes Verständnis für ihren eigenen Zyklus entwickeln. Indem sie dieses Wissen nutzen, sind Frauen in der Lage, sich besser zu unterstützen und ein erfüllteres Leben zu führen.

6 Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich von ganzem Herzen bei all jenen bedanken, die mich während der Erstellung meiner Diplomarbeit begleitet und unterstützt haben.

Zunächst gilt mein besonderer Dank meiner Mentorin und Lehrmeisterin Siglinde Katharina Meissner, die mit großer Leidenschaft und Hingabe ihr wertvolles Wissen über die Traditionelle Chinesische Medizin mit uns geteilt hat. Durch ihre Unterstützung konnte ich meine Lebensqualität erheblich verbessern und lernen, die Zeichen meines Körpers besser zu verstehen und darauf richtig zu reagieren.

Ebenso möchte ich mich bei meiner Frauenärztin Frau Dr. Ingrid Egger für ihre Unterstützung bedanken. Sie hat mir geholfen die westliche Sichtweise auf den weiblichen Zyklus darzulegen.

Ein großes Dankeschön auch an meine mitstudierenden „Mädels“. Der Austausch mit ihnen und die vielen Gespräche haben mich unterstützt die intensive Zeit des Kurses und die Vorbereitungen auf die Prüfung erfolgreich zu meistern.

Nicht zuletzt möchte ich meiner Familie danken, insbesondere meinem Mann, der in dieser Zeit liebevoll für unsere beiden Söhne gesorgt hat und mir so den Rücken freigehalten hat.

Ohne die Hilfe und Unterstützung all dieser Menschen wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen. Dafür bin ich euch allen sehr dankbar.

Margarete Fuchs 09.01.2025

7 Verzeichnisse

7.1 Literaturquellen

Hill M. (2023, 4. Auflage). *Super Power Periode, Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen*. VAK Verlags GmbH, ISBN: 978-3-86731-230-1.

Kaffka A. (2021, 2. Auflage). *Die Chinesische Heilkunde für Frauen*. JOY Verlag, ISBN 978-3-928554-83-1.

Maciocia G. (2000). *Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin*. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, ISBN 3-927344-30-3.

Maciocia G. (2017, 3. Auflage). *Grundlagen der Chinesischen Medizin*. Elsevier, ISBN 978-3-437-56581-6.

Neeb G. (2010, 1. Auflage). *Gynäkologie und Frauenheilkunde*. BACOPA Verlag, ISBN 978-3-901618-78-9.

Ploberger F. (2019, 6. Auflage). *Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin*. BACOPA Verlag, ISBN: 978-3-901618-91-8.

Pschyrembel W., Strauss G., & Petri E. (1990, 5. Auflage). *Praktische Gynäkologie für Studium, Klinik und Praxis*. Walter de Gruyter, ISBN 3110037351.

Xiaolan Z., & Kanae K. (2007). *Der Schein des Mondes auf dem Wasser*. Heinrich Hugendubel Verlag (deutsche Ausgabe), ISBN 978-3-7205-5002-4.

7.2 Internetquellen

Internetquelle: www.flexikon.doccheck.com. (entnommen am 08.02.2025).

Internetquelle: www.gesundheits-lexikon.com. (entnommen am 12.10.2024).

Internetquelle: www.pschyrembel.de. (entnommen am 18.06.2024).

Internetquelle: www.wikipedia.org. (entnommen am 12.10.2024).

7.3 Ausbildungsskriptum

TCM-Team. (2021, Modul 1). *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre.*

TCM-Team. (2022, Modul 2). *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre.*

TCM-Team. (2022, Modul 3). *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre.*

TCM-Team. (2023, Modul 7). *Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre.*

7.4 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kaltenbach-Schemata - Eumenorrhoe	8
Abbildung 2: Zyklus aus westlicher Sicht	9
Abbildung 3: Körpertemperatur, Hormone, Yin und Yang während des Zyklus	10
Abbildung 4: Innere Organe und Menstruation	11
Abbildung 5 links: biphasischer Zyklus, rechts: anovulatorischer Zyklus	13
Abbildung 6: Zyklus in den Jahreszeiten	13
Abbildung 7: Kaltenbach-Schemata - Polymenorrhoe	19
Abbildung 8: Kaltenbach-Schemata - Oligomenorrhoe	21
Abbildung 9: Kaltenbach-Schemata - Hypermenorrhoe	26
Abbildung 10: Kaltenbach-Schemata – Hypomenorrhoe	29
Abbildung 11: Kaltenbach-Schemata - Menorrhagie	32
Abbildung 12: Einteilung der Phasen im Klimakterium	55
Abbildung 13: Fließrichtung Chong Mai („Meer des Blutes“)	57

7.5 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Pathogene Faktoren und deren Einfluss auf den Zyklus	16
Tabelle 2: Kräutermischung Blut-Hitze bei zu häufiger Regelblutung – Polymenorrhoe	20
Tabelle 3: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei zu starker Regelblutung – Hypermenorrhoe	27
Tabelle 4: Kräutermischung Blut-Hitze bei zu starker Regelblutung – Hypermenorrhoe	28
Tabelle 5: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei schwacher Regelblutung – Hypomenorrhoe	31
Tabelle 6: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei verlängerter Regelblutung – Menorrhagie	33
Tabelle 7: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei prämenstrueller Blutung – Zwischenblutung	36
Tabelle 8: Kräutermischung Blut-Hitze bei azyklischer Blutung – Metrorrhagie	38
Tabelle 9: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei azyklischer Blutung – Metrorrhagie	39
Tabelle 10: Kräutermischung Leber-Blut-Mangel bei Ausbleiben der Blutung – Amenorrhoe	41
Tabelle 11: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei Ausbleiben der Blutung – Amenorrhoe	44
Tabelle 12: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei schmerzhafter Blutung - Dysmenorrhoe	47
Tabelle 13: Kräutermischung Leber-Blut-Stagnation bei schmerzhafter Blutung – Dysmenorrhoe	48
Tabelle 14: Kräutermischung Feuchte Hitze der Leber bei schmerzhafter Blutung - Dysmenorrhoe	49
Tabelle 15: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei PMS	52
Tabelle 16: Kräutermischung aufsteigendes Leber-Yang bei PMS	52
Tabelle 17: Kräutermischung Leber-Blut-Mangel bei PMS	53
Tabelle 18: Kräutermischung Leber-Qi-Stagnation bei PMS	53