

Progesteronmangel im Licht der TCM: Vergleich hormoneller Ungleichgewichte mit chinesischen Disharmoniemustern

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre

Von Raffaella Kessler

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von 30.09.2025 bis 04.11.2025 erstellt

Eidesstattliche Erklärung

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

04.11.2025

Datum



Unterschrift

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	2
Inhaltsverzeichnis	3
1. Überblick & Zusammenfassung	5
2. Einleitung	6
3. Inhalt	8
3.1. Der weibliche Zyklus - westliche Sicht	8
3.1.1. <i>Die Menstruation</i>	8
3.1.2. <i>Die Follikelphase</i>	8
3.1.3. <i>Die Ovulation</i>	9
3.1.4. <i>Die Lutealphase</i>	9
3.2. Der weibliche Zyklus - TCM Sicht	10
3.2.1. <i>Yin & Yang</i>	10
3.2.2. <i>Der Zyklus der Jahreszeiten</i>	11
3.2.3. <i>Himmliches Wasser</i>	12
3.3. Gemeinsamkeiten und Unterschiede der westlichen & chinesischen Sicht auf den weiblichen Zyklus	13
3.3.1. <i>Gemeinsamkeiten</i>	13
3.3.2. <i>Unterschiede</i>	13
3.4. Östrogen und Progesteron	14
3.4.1. <i>Östrogen</i>	14
3.5.2. <i>Progesteron</i>	19
3.6. Progesteronmangel	21
3.6.1. <i>Mögliche Ursachen von Progesteronmangel</i>	21
3.6.2. <i>Die Sicht der TCM auf Progesteronmangel</i>	23
3.6.3. <i>Häufige Behandlungsmethoden von Progesteronmangel im Licht der TCM</i>	28

3.6.4. TCM-Ernährungsempfehlungen für Frauen mit Progesteronmangel	32
3.7. Zyklisch leben	39
3.7.1. Die Menstruation - der innere Winter	40
3.7.2. Die Follikelphase - der innere Frühling	42
3.7.3. Die Ovulation - der innere Sommer	43
3.7.4. Die Lutealphase - der innere Herbst	44
4. Umsetzung	46
4.1. Persönlicher Bezug & eigene Erfahrungen	46
4.1.1. Milz-Yang tonisieren	48
4.1.2. Milz-Qi tonisieren	49
4.1.3. Leber-Qi-Stagnation	51
4.1.4. Zyklisch Leben	52
5. Zusammenfassung & Resümee	54
Quellenverzeichnis	55
Tabellenverzeichnis	56
Abbildungsverzeichnis	57

1. Überblick & Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wird der weibliche Zyklus aus westlicher und chinesischer Perspektive beschrieben. Dabei werden die unterschiedlichen Sichtweisen, aber auch die Gemeinsamkeiten gegenübergestellt. Außerdem wird auf Ernährungsempfehlungen dieser beiden Sichtweisen eingegangen.

Da das weibliche Hormonsystem sehr komplex und umfangreich ist, liegt der Fokus dieser Arbeit auf dem Thema Progesteronmangel. Im Mittelpunkt steht, welche Symptome damit einhergehen können und wie man diese in die Sprache der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) übersetzen kann. Außerdem werden die Zusammenhänge der unterschiedlichen Disharmonien und die zur Anwendung kommenden TCM-Zyklen beschrieben.

Häufig eingesetzte Kräuter bei der Behandlung von Progesteronmangel werden aus Sicht der TCM kritisch beleuchtet. Ein Ernährungskonzept für Frauen mit Progesteronmangel und den daraus resultierenden Disharmonien, ist ebenfalls Teil dieser Arbeit.

Ein Kapitel widmet sich auch dem Thema „zyklisch Leben“ und welchen Nutzen es haben kann, sein Leben im Einklang mit den eigenen Zyklusphasen zu planen.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen zum Thema Progesteronmangel und der damit einhergehenden Schwierigkeiten, habe ich mich dazu entschieden, dieses Thema für meine Diplomarbeit zu wählen. Im weiteren Verlauf der Arbeit fließen daher auch dokumentierte Selbsterfahrungen und persönliche Beobachtungen mit Progesteronmangel und den daran beteiligten Disharmonien mit ein.

Ziel dieser Arbeit ist es, den Zusammenhang zwischen Progesteronmangel, Zyklusbeschwerden und Ernährung aus Sicht der TCM zu beleuchten und konkrete Interventionsmöglichkeiten aufzuzeigen.

2. Einleitung

Um meinen persönlichen Bezug zum Thema zu verdeutlichen, schildere ich im Folgenden, welche Herausforderungen ich mit dem weiblichen Zyklus erlebt habe.

Solange ich mich erinnern kann, hatte ich immer Probleme mit meinem Zyklus. Bereits als Jugendliche litt ich unter starken Schmerzen, Verdauungsbeschwerden und Kreislaufproblemen während der Periode. Mein Zyklus war meistens 35 Tage lang.

Von meiner Frauenärztin wurde mir geraten, gegen meine Beschwerden hormonelle Verhütungsmittel einzunehmen. Zwei Jahre lang war ich dadurch beschwerdefrei. Jedoch entwickelten sich sehr stark ausgeprägte Stimmungsschwankungen. Ein bestimmter Tag im Monat war regelmäßig von grundlosem Weinen geprägt und belastete meine damalige Beziehung stark. Als ich meiner Frauenärztin davon berichtete, wurde ich nicht ernst genommen. Also entschied ich selbständig, die Hormone abzusetzen. Damit waren auch die Stimmungsschwankungen verschwunden.

Etwa zur gleichen Zeit stellte ich meine Ernährung aufgrund starker Neurodermitis auf vegan um. Die Menstruationsblutmenge nahm deutlich ab, was ich damals aber noch nicht als problematisch einstufte, da andere Beschwerden ausblieben.

Doch dann war der Moment gekommen, in dem der Wunsch nach einem Kind in meinem Partner und mir reifte. Der Urinbefund war positiv. Jedoch nicht auf eine Schwangerschaft, sondern auf eine Blasenentzündung. Anstatt eines positiven Schwangerschaftstests hielt ich jeden Monat erneut die Diagnose einer Zystitis in Händen. Durch die damit verbundenen Antibiotikaeinnahmen entstand ein zusätzliches Ungleichgewicht. Dazu kamen Zyklusbeschwerden wie Brustspannen, Stimmungsschwankungen und unregelmäßige Zyklen. Dies machte unsere Kinderwunschkreise Zyklus für Zyklus zu einer sehr herausfordernden Zeit. Mein Zyklus spielte verrückt und ich war jeden Monat fest davon überzeugt, der Grund dafür liege in einer Schwangerschaft. Die Tests waren jedoch immer negativ. Nach ungefähr 15 Zyklen stellten sich immer mehr Symptome wie Hitzewallungen, Haarausfall und Müdigkeit ein. Mir war klar, jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt. Mein Körper muss sich zuerst erholen. Wie sollte er ein Kind versorgen, wenn er nicht einmal meine Haarwurzeln ausreichend versorgen konnte. Daraufhin begann ich,

meine vegane Ernährung zu hinterfragen und wieder tierische Produkte in meinen Speiseplan zu integrieren. Außerdem startete ich meine Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin. Einerseits wollte ich mich beruflich verändern und andererseits hatte ich den Hintergedanken, dadurch auch anderen helfen zu können.

Im Laufe der Ausbildung lernte ich meinen Körper besser zu verstehen. Dennoch stand ich immer wieder vor neuen Herausforderungen und musste wieder von vorne nach der eigentlichen Ursache suchen, um eine Lösung für meine Zyklusbeschwerden zu finden. Denn eines habe ich gelernt: Nur Ursachenbehebung ist wirklich nachhaltig. Mit welchen Herausforderungen ich zu kämpfen hatte und wie ich diese letztendlich gemeistert habe, beschreibe ich am Ende der Arbeit im Kapitel "4.1. Persönlicher Bezug & eigene Erfahrungen" ausführlich.

Je mehr ich mich mit dem Thema Zyklusbeschwerden und damit einhergehender Unfruchtbarkeit beschäftigte, desto mehr wurde mir bewusst, wie viele Frauen bzw. Paare dieses Thema eigentlich betrifft.

Unerfüllter Kinderwunsch und Fehlgeburten sind in Österreich nach wie vor ein großes Tabu-Thema. Dabei enden Schätzungen zufolge 8-25 % aller Schwangerschaften in einer Fehlgeburt.¹ 10-15% aller Paare in Österreich sind ungewollt kinderlos. Die Ursachen von Unfruchtbarkeit bei der Frau liegen häufig in Zyklusstörungen oder hormonellen Erkrankungen.² Bewegungsmangel, Stress und ungünstige Ernährung sind häufig eine Ursache dieser hormonellen Ungleichgewichte.³

Ich bin überzeugt, dass mehr Bewusstsein für Gesundheit und Eigenverantwortung die Fruchtbarkeitsrate positiv beeinflussen kann. Vor allem Progesteronmangel und eine oft damit verbundene Östrogendominanz spielen dabei eine große Rolle. Viele Frauen mit Zyklusbeschwerden oder Kinderwunsch sind davon betroffen. Ich möchte aufzeigen, dass der Hebel dessen, was jede Frau für ihre hormonelle Balance tun kann - unter anderem mit der richtigen Ernährung - sehr groß ist.

¹ <https://www.kinderwunsch.at/blog/tabuthema-fehlgeburt-kinderwunsch> (entnommen am 02.10.2025)

² <https://www.docfinder.at/wissensmagazin/unerfuellter-kinderwunsch/> (entnommen am 30.09.2025)

³ <https://spitzen-praevention.com/2025/03/20/natuerliche-hormonbalance-frauen-zyklus-optimieren/> (entnommen am 30.09.2025)

3. Inhalt

3.1. Der weibliche Zyklus - westliche Sicht

Der Menstruationszyklus einer Frau wird in 4 Phasen eingeteilt: in die Menstruationsphase, die Follikelphase, die Ovulation und die Lutealphase. Ein Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage. Aber auch Zykluslängen von 21-35 Tagen gelten als normal.⁴

3.1.1. Die Menstruation

Findet in einem Zyklus keine erfolgreiche Befruchtung statt, so blutet die zuvor aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut mit einer Periodenblutung ab. Diese Blutung sollte 3-7 Tage dauern. Der erste Tag der Menstruationsblutung kennzeichnet den ersten Tag eines neuen Zyklus.

Die Hormone sinken kurz vor der Periode auf ihr Minimum im gesamten Zyklus ab.

Als normal gelten folgende Eigenschaften einer Periodenblutung: 40-50 ml Blutverlust, die Farbe sollte mittelrot sein, nicht zu dunkel aber auch nicht zu hell, Schmerzen werden als „medizinisch meist nicht besorgniserregend“ beschrieben.

Während der Menstruation wird empfohlen auf koffeinhaltige Getränke wie z.B. Kaffee oder grünen Tee zu verzichten, Stress zu vermeiden und Sport zu treiben, aber ohne sich dabei zu überanstrengen. Auch Wärme und warme Getränke werden in dieser Zeit besonders empfohlen und, falls notwendig, Schmerzmittel.⁵

3.1.2. Die Follikelphase

Die Follikelphase beginnt ebenfalls mit dem ersten Tag der Menstruationsblutung und erstreckt sich bis zur Ovulation. In dieser Phase reifen in etwa 20-25 Follikelbläschen in den Eierstöcken heran, wobei nur eines davon letztendlich zum Eisprung führt. Dies

⁴ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/> (entnommen am 02.10.2025)

⁵ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/menstruation/> (entnommen am 03.10.2025)

geschieht durch den Einfluss des Hormons FSH (follikelstimulierendes Hormon), das nun ansteigt. Während der Follikelphase steigen auch die Hormonspiegel von Östrogen, LH (luteinisierendes Hormon) und Testosteron, die kurz vor der Menstruation ihren Tiefpunkt erreicht hatten, langsam wieder an. Dadurch wird die Gebärmutterschleimhaut zum Aufbau angeregt, die Libido beginnt zu steigen, die Stimmung verbessert sich und der Zervixschleim vermehrt sich.

In dieser Zyklusphase wird eine ausgewogene Ernährung mit eisenreichen und Magnesium liefernden Lebensmitteln wie z.B. Hülsenfrüchte, rotes Fleisch oder Vollkornprodukte sowie Nüsse und Samen empfohlen.⁶

3.1.3. Die Ovulation

Die Ovulation findet ungefähr in der Mitte des Zyklus statt. Der größte und reifste Follikel beginnt zu springen. Diesen Vorgang nennt man auch Eisprung. Die reife Eizelle löst sich dabei aus dem Eierstock und wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Während dieser Phase ist die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden am höchsten.⁷

3.1.4. Die Lutealphase

Die Lutealphase beginnt mit dem Eisprung und endet mit dem Beginn der nächsten Monatsblutung. In dieser Phase wandelt sich die zurückgebliebene Follikelhülle in den sogenannten Gelbkörper um. Dieser produziert in weiterer Folge das Gelbkörperhormon Progesteron, aber auch Östrogene. Progesteron sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut für eine mögliche Einnistung vorbereitet wird. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von LH und FSH verhindert, sodass keine weiteren Follikel mehr heranreifen. Kommt es zu keiner Schwangerschaft, bildet sich der Gelbkörper nach ca. 14 Tagen zurück. Dadurch sinken die Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron und die Menstruation wird eingeleitet.

Bei manchen Frauen kommt es in der zweiten Zyklushälfte zu Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS). Darunter fallen Symptome wie Brustspannen,

⁶ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/follikelphase/> (entnommen am 03.10.2025)

⁷ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/eisprung/> (entnommen am 03.10.2025)

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen aber auch Gereiztheit und Müdigkeit bis hin zu depressiver Verstimmung. Diese Beschwerden verschwinden normalerweise mit dem Einsetzen der Regelblutung.

In der Lutealphase wird besonders Frauen, die an PMS leiden, eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, eiweißreichen Lebensmitteln und viel Omega-3-Fettsäuren empfohlen, um die Symptome zu lindern.⁸

3.2. Der weibliche Zyklus - TCM Sicht

3.2.1. Yin & Yang

Blut und Körpersäfte werden in der TCM dem Yin zugeordnet. Es hat die Funktion den Körper zu kühlen, zu befeuchten und zu nähren. Yang hingegen steht für Antrieb und hat die Aufgabe, den Körper zu wärmen, aktiv zu halten und sämtliche Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse aller Art zu gewährleisten.⁹

In der ersten Zyklushälfte liegt die Basaltemperatur eines gesunden Zyklus niedriger, als in der zweiten Zyklushälfte, wo sie nach dem Eisprung eine Hochlage hat. Der Grund dafür ist folgender: Progesteron, das vorwiegend in der zweiten Zyklushälfte produziert wird, hat eine wärmende Wirkung (Yang), während Östrogen, welches in der ersten Zyklushälfte dominant ist, eine kühlende Funktion (Yin) im Körper hat.¹⁰

Im TCM Klassiker „Der Gelbe Kaiser“ werden Yin und Yang wie folgt beschrieben:

„Yin ist passiv und still, während die Natur des Yang aktiv und lärmend ist. Yang dehnt sich aus, Yin zieht zusammen, adstringiert und konsolidiert. Yang ist die Energie, die Vitalkraft, das Potential, während Yin die Substanz ist, die Grundlage, die Mutter, die all dieses Potential hervorbringt.“¹¹

⁸ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/lutealphase/> (entnommen am 03.10.2025)

⁹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

¹⁰ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 48 f

¹¹ Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 37

Das Blut, welches während der Menstruation abfließt, kann dem Yin zugeordnet werden. Der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut in der ersten Zyklusphase kann ebenfalls mit dem Yin, mit der Substanz, gleichgesetzt werden. Während in der zweiten Zyklushälfte das Yang, das Potential für das Entstehen neuen Lebens, dominiert, welches wiederum Yin (die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut sowie den Eisprung) als Substanz und Grundlage hat.

Bezogen auf den weiblichen Zyklus könnte man daher das Prinzip von Yin und Yang wie folgt auslegen: Die erste Zyklushälfte (Follikelphase) kann dem Yin und die zweite Zyklushälfte (Lutealphase) dem Yang zugeordnet werden.¹²

3.2.2. Der Zyklus der Jahreszeiten

Maisie Hill vergleicht in ihrem Buch „Super Power Periode“ die Phasen des weiblichen Zyklus mit den vier Jahreszeiten. Dabei stellt die Menstruationsphase den Winter, die Follikelphase den Frühling, der Eisprung den Sommer und die Lutealphase den Herbst dar. Der Winter ist dabei geprägt von Ruhe und Rückzug, der Frühling von Wachstum, der Sommer von Produktivität und Kommunikation und der Herbst von Organisation und Planung.¹³

Im TCM Klassiker „Der Gelbe Kaiser“ wird der Zyklus der vier Jahreszeiten wie folgt beschrieben:

„Der Frühling ist der Anfang aller Dinge, und die Energie sollte offen und fließend gehalten werden. Der Sommer intensiviert diese Offenheit, so dass ein Austausch zwischen inneren und äußeren Energien stattfinden kann. Im Herbst ist es wichtig, die Energie zu bewahren, und im Winter schließlich wird die Energie gespeichert.“¹⁴

¹² Vgl. Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 37 & Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1 & Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 40 ff

¹³ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 91, 126, 147 f, 179

¹⁴ Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 23

3.2.3. Himmlisches Wasser

Die Menstruation wird in der TCM auch „Himmlisches Wasser“ genannt. Es ist Teil der Essenz und entspringt den Nieren.

Zur ersten Menstruation kann es erst dann kommen, wenn die Nieren stark genug sind und sich genügend Blut angesammelt hat, um aus dem Uterus ausgestoßen werden zu können. Außerdem müssen Qi und Blut im Gleichgewicht sein. Ebenso muss das Konzeptionsgefäß „Renmai“ stark genug fließen und das Durchdringungsgefäß „Chongmai“ ausreichend mit Blut versorgt sein.¹⁵

Während der Menstruation werden traditionell bestimmte Speisen zur Stärkung von der menstruierenden Frau verzehrt. Vor allem eine Suppe aus Eiern, Rohrohrzucker und Reiswein spielt dabei eine besondere Rolle. Sie soll den Kreislauf anregen, hilft dabei den Körper zu versorgen und warm zu halten, sowie Blut und Qi zu bewegen.

Besonders zu empfehlen sind gekochte Speisen, Suppen und blutbildende Lebensmittel, wie Fleisch, grünes Blattgemüse wie Spinat, Leber, süßer Reis, Fisch, Eier und Rosinen. Generell, aber vor allem während der Zeit des Himmlischen Wassers, sollte die Frau keine großen Mengen an kalten, rohen oder gefrorenen Nahrungsmitteln oder Getränken zu sich nehmen. Kalte Lebensmittel können das Milz-Qi schwächen und in weiterer Folge den Fluss des Qi behindern. Dies könnte zu Symptomen wie Schmerzen, Krämpfen oder Übelkeit, aber auch zu kalten Händen und Füßen, sowie zu Verdauungsproblemen und Durchfall führen. Ein Milz-Qi-Mangel kann auch zu einem Blutmangel führen und dadurch kann es zu Schlafstörungen oder dem Ausbleiben der Menstruation kommen.

Kaffee, Alkohol, große Mengen Milchprodukte und heiße oder stark gewürzte Speisen sollten gemieden werden, da diese den freien Fluss des Leber-Qi bremsen können. Das Koffein im Kaffee lässt das stagnierte Qi kurzfristig fließen. Langfristig schwächt es jedoch das Milz-Qi, was in weiterer Folge wieder vermehrt zu Stagnationen führen kann. Auch fettiges, gebratenes oder süßes Essen, sowie große Mengen Salz sind ungünstig.¹⁶

Während der Menstruation sollte sich die Frau ausruhen. Zusätzlich sollte auf folgendes verzichtet werden: Schwimmen, Heben schwerer Gegenstände, starke körperliche Anstrengung, barfuß auf kaltem Boden laufen und Geschlechtsverkehr. Die Frau verliert

¹⁵ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 64 f

¹⁶ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 65, 93 ff, 113

während der Menstruation Blut und dadurch auch Qi, was sie anfälliger für von außen eindringende Faktoren, wie beispielsweise Kälte, macht.

Als unterstützende Maßnahmen während der Zeit des Himmlischen Wassers können Qi Gong, Tai Chi und Meditation dienen.¹⁷

3.3. Gemeinsamkeiten und Unterschiede der westlichen & chinesischen Sicht auf den weiblichen Zyklus

3.3.1. Gemeinsamkeiten

Während der Menstruation wird westlich, wie auch aus Sicht der TCM dazu geraten, warm zu trinken, intensiven Sport und Stress zu vermeiden sowie auf Kaffee zu verzichten. Die Wichtigkeit der Ernährung, sowie die dadurch mögliche Linderung zyklusbedingter Beschwerden, wird von beiden Seiten betont.¹⁸

3.3.2. Unterschiede

In der westlichen Gesellschaft wird die Menstruation häufig als Plage oder Schmerz wahrgenommen, anstatt als Möglichkeit, eine neue Beziehung zu seinem Körper aufzubauen. Aus Sicht der TCM begünstigen negative Gefühle, die mit dieser Wahrnehmung über den weiblichen Zyklus einhergehen, die Entstehung von Krankheiten. Gleichzeitig gilt aus westlicher Sicht vieles als unbedenklich, beispielsweise Schmerzen während der Menstruation, was in der TCM bereits als Disharmonie behandelt wird.¹⁹

Bei den Ernährungsempfehlungen sind folgende Unterschiede zu erkennen: Die westlichen Empfehlungen sind eher allgemein und oberflächlich gehalten. Zum Beispiel werden eine ausgewogene Ernährung, eisenreiche sowie eiweißreiche Lebensmittel, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen empfohlen, ohne auf die konkrete

¹⁷ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 68, 113 f

¹⁸ <https://www.netdoktor.at/physiologie/menstruationszyklus/> (entnommen am 02.10.2025) & Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser

¹⁹ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 14

Wirkung der einzelnen Lebensmittel innerhalb dieser Gruppe Rücksicht zu nehmen. Hülsenfrüchte sind beispielsweise auch eisenreiche Lebensmittel, sie wirken jedoch trocknend und sind somit aus Sicht der TCM eher weniger für die Phase eines starken Blutverlustes geeignet, da sie einen bestehenden Blutmangel sogar noch verstärken können. Auch auf die Zubereitungsmethode wird nicht näher eingegangen. Aus Sicht der TCM macht es jedoch einen großen Unterschied, ob während der Menstruation wärmende Gemüsesorten wie z.B. Fenchel, Kürbis, etc. gegessen werden, oder eine rohe Gurke verspeist wird.²⁰

3.4. Östrogen und Progesteron

Im folgenden Kapitel wird näher auf die Hormone Östrogen und Progesteron, ihre Wirkung sowie mögliche Ungleichgewichte eingegangen. Außerdem wird die Sicht der TCM auf die Wirkung dieser Hormone und deren Ungleichgewichte dargestellt.

Östrogen und Progesteron sind wie Yin und Yang. Sie sollten immer im Gleichgewicht sein. Eine Dominanz bzw. ein Mangel des einen Hormons, führt ebenso zu einem Ungleichgewicht beim anderen Hormon. So kann eine Östrogendominanz beispielsweise zu einem Progesteronmangel führen und umgekehrt. Aber auch ein Mangel an Östrogen, und ein damit einhergehendes Ausbleiben des Eisprungs, hat ebenfalls einen Progesteronmangel zur Folge. Ausreichend Progesteron wirkt hingegen überschüssigem Östrogen entgegen.²¹

3.4.1. Östrogen

Östrogen wird in den Eierstöcken, im Follikel, im Gelbkörper und in der Nebennierenrinde gebildet. Der Spiegel dieses Hormons steigt in der ersten Zyklushälfte bis kurz vor dem Eisprung stark an. Danach sinkt er wieder kurz ab, um anschließend wieder leicht anzusteigen.²²

²⁰ Vgl. TCM-Team, Diplomehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

²¹ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 59 & Vgl. TCM-Team, Diplomehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

²² Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 17

3.4.1.1. AUFGABEN & WIRKUNG

Östrogen sorgt für den Erhalt der Gesamtknochenmasse. Außerdem fördert es den Knochenaufbau und hemmt dessen Abbau. Es wirkt erweiternd auf die Blutgefäße und senkt den Blutdruck. Es hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Darmgesundheit. Auch für die Psyche ist Östrogen von großer Bedeutung. Es moduliert Dopamin, Serotonin und Noradrenalin. Außerdem wirkt es stimmungsaufhellend, anregend, verbessert Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit und Selbstwertdefizite. Östrogen ist auch an der Schlafqualität beteiligt, indem es den Tiefschlaf und die REM-Phase (rapid eye movement) fördert.²³

Folgende Tabelle zeigt nun nochmals die Wirkung von Östrogen und dazu passende TCM-Zuordnungen:²⁴

Westliche Wirkung und Eigenschaften von Östrogen	TCM-Zuordnung
• sorgt für den Erhalt der Gesamtknochenmasse • fördert den Knochenaufbau • hemmt den Knochenabbau	Nieren-Yin
• erweitert Blutgefäße • senkt den Blutdruck	Yang-senkend durch Yin-Charakter
• positiver Einfluss auf den Blutzuckerspiegel • positiver Einfluss auf die Psyche	bewegt gestauten Leber-Qi
• positiver Einfluss auf Darmgesundheit	Milz-Qi, Milz-Yang
• verbessert Antriebslosigkeit	Milz- & Nieren-Yang
• ist an guter Schlafqualität beteiligt	Nieren-, Herz- & Leber-Yin, Herz- & Leber-Blut, bewegt stagniertes Qi

Tabelle 1: Östrogen & TCM-Zuordnung

²³ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 18

²⁴ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1 & 2

3.4.1.2. ÖSTROGENMANGEL

Die folgende Tabelle zeigt, wie sich ein Östrogenmangel äußern kann²⁵ und stellt diese Symptome entsprechenden TCM-Disharmonien gegenüber:²⁶

Symptome bei Östrogenmangel	Mögliche TCM-Disharmonie(n)
• trockene Haut	Lungen-Yin-Mangel z.B. aufgrund von Erschöpfungszyklus (vom Nieren-Yin zum Lungen-Yin)
• brüchige Nägel & Haarausfall	Leber-Blut-Mangel
• vermehrte Gesichtsbehaarung • Hitzewallungen & Schweißausbrüche • Osteoporose	Nieren-Yin-Mangel
• unregelmäßige Zyklen (einmal zu lange und einmal zu kurze Zyklen)	zu lange Zyklen: Nieren-Yang-Mangel; zu kurze Zyklen: Hitze im Funktionskreis Leber im unteren Erwärmer (Uterus)
• Schmierblutungen • lange Blutung	Milz kann Blut nicht halten
• Kopfschmerzen (vor allem während der Blutung)	Leber-Qi-Stagnation aufgrund von Leber-Blut-Mangel bzw. aufsteigendes Leber-Yang durch Leber-Blut-Mangel
• Herzstechen	Herz-Blut-Stagnation aufgrund ausgeprägter Leber-Qi-Stagnation
• Herzstolpern	Herz-Qi-Mangel, Herz-Blut-Mangel
• geringe Libido	Nieren-Yang-Mangel
• Gefühl der Erschöpfung	Nieren-Yin-Mangel bzw. Nieren-Qi-Mangel

²⁵ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 57 f & Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 35

²⁶ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Symptome bei Östrogenmangel	Mögliche TCM-Disharmonie(n)
• Schlafstörungen	Blutmangel (Herz, Leber), Yin-Mangel (Herz, Leber, Niere, Lunge), Qi-Stagnation (Leber, Gallenblase), Lungen-Qi-Mangel
• depressive Verstimmung	Leber-Qi-Stagnation
• trockene Vaginalschleimhaut	Nieren-Yin-Mangel, Leber-Blut/Yin-Mangel
• trockene, gereizte Augen	Leber-Blut-Mangel
• häufige Blasenentzündungen	Feuchte Hitze der Blase bzw. Herz-Hitze durch Kontrollzyklus (durch Nieren-Yin-Mangel)
• häufige Nasennebenhöhlenentzündungen	Schleim (Kälte/Hitze) der Lunge durch Leber-Qi-Stagnation und/oder Feuchte-Hitze der Leber
• Gelenksschmerzen (besonders an den Fingern)	Leber-Blut-Mangel und/oder Säfte-Mangel
• sich schlecht abgrenzen können	Gallenblasen-Qi-Mangel

Tabelle 2: Östrogenmangel & TCM-Zuordnung

Bei einem Östrogenmangel können somit, je nach Symptomatik, die Funktionskreise Lunge, Niere, Milz, Herz, Gallenblase und Leber betroffen sein.

3.4.1.3. ÖSTROGENDOMINANZ

Die folgende Tabelle zeigt, wie sich eine Östrogendominanz äußern kann²⁷ und stellt diese Symptome entsprechenden TCM-Disharmonien gegenüber:²⁸

²⁷ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 58 & Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 36

²⁸ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Symptome bei Östrogendominanz	Mögliche TCM-Disharmonie(n)
• Libidomangel • Schilddrüsenunterfunktion • Wassereinlagerungen	Nieren-Yang-Mangel
• Neigung zu Allergien	Lungen-Yin-Mangel bzw. Milz-Yang-Mangel
• Gewichtszunahme (z.B. auch bei Östrogenzufuhr)	Yin-Fülle
• oft in Tränen ausbrechen	Leber-Blut-Mangel
• Gereiztheit • Prämenstruelles Syndrom (PMS) • Migräne	Leber-Qi-Stagnation
• Kopfschmerzen	Qi-Stagnation (Leber, Gallenblase), Feuchte-Kälte der Milz, aufsteigendes Leber-Yang (z.B. aufgrund Nieren-Yin- oder LeberBlut-Mangel)
• Ein- und Durchschlafstörungen	Blut-Mangel (Leber, Herz), Yin-Mangel (Leber, Herz, Niere, Lunge), Qi-Stagnation (Leber, Gallenblase), Lungen-Qi-Mangel
• unerfüllter Kinderwunsch	Leber-Blut-Mangel, Leber-Yin-Mangel, Nieren-Yang-Mangel mit Feuchter-Kälte im unteren Erwärmer, Nieren-Yin-Mangel, Leber-Qi-oder Leber-Blut-Stagnation durch Feuchte-Kälte im unteren Erwärmer
• starke Blutung	Hitze oder Leber-Blut-Stagnation
• Eierstockzysten • Endometriose • Brustkrebs • Eierstockkrebs • Endometriumkrebs • Uterusmyome	Feuchtigkeitsstagnation bei Feuchter-Kälte im unteren Erwärmer in Kombination mit Leber-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Stagnation

Tabelle 3: Östrogendominanz & TCM-Zuordnung

Bei einer Östrogendominanz können somit, je nach Symptomatik, die Funktionskreise Lunge, Niere, Milz, Herz, Gallenblase und Leber betroffen sein.

3.5.2. Progesteron

Progesteron dominiert die zweite Zyklushälfte. Es steigt nach dem Eisprung kontinuierlich an und sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut weiter aufgebaut wird, sodass sich die Eizelle, im Falle einer erfolgreichen Befruchtung, einnisten kann. Das Hormon wird vom Gelbkörper gebildet, der nach dem Eisprung aus der Eihülle entsteht.²⁹

3.5.2.1. AUFGABEN & WIRKUNG

Progesteron hat einen Einfluss auf die Körpertemperatur. Es regt den Stoffwechsel an und hat eine schwangerschaftserhaltende, entzündungshemmende und antidepressive Wirkung. Das Hormon unterstützt die Schilddrüsenfunktion, wirkt diuretisch und damit Wassereinlagerungen entgegen. Es fördert den Aufbau neuer Knochensubstanz und hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Es wirkt Angstzuständen- sowie Panikattacken entgegen und verbessert den Schlaf.³⁰

Die Wirkung von Progesteron in der Sprache der chinesischen Medizin: Progesteron wirkt trocknend (diuretisch) und kann so pathogener Feuchtigkeit in Form von Wassereinlagerungen (entstanden durch Nieren-Yang-Mangel im Rahmen eines Progesteronmangels) entgegenwirken.³¹

Folgende Tabelle zeigt nun nochmals die Wirkung von Progesteron³² und dazu passende TCM-Zuordnungen:³³

Westliche Wirkung und Eigenschaften von Progesteron	TCM-Zuordnung
• fördert den Aufbau neuer Knochensubstanz • wirkt Angstzuständen und Panikattacken entgegen	Nieren-Yin

²⁹ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 19

³⁰ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 20

³¹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

³² Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 20

³³ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1 & 2

Westliche Wirkung und Eigenschaften von Progesteron	TCM-Zuordnung
• verbessert den Schlaf • beruhigende und entspannende Wirkung	Yin (Leber, Niere, Herz), Leber- & Herz-Blut, bewegt stagniertes Qi
• erhöht die Körpertemperatur • unterstützt die Schilddrüsenfunktion	Nieren-Yang
• regt den Stoffwechsel an	Milz- & Nieren-Yang
• wirkt entzündungshemmend	kühle oder kalte Thermik
• wirkt diuretisch	trocknende Wirkung
• wirkt antidepressiv	bewegt stagniertes Leber-Qi

Tabelle 4: Progesteron & TCM-Zuordnung

3.5.2.2. PROGESTERONMANGEL

Ein Progesteronmangel kann sich wie folgt äußern:³⁴

- Diffuse Ängste und Panikattacken
- Kreislaufrschwäche & Schwindel
- Durchschlafstörungen
- Schwierigkeiten einzuschlafen
- Herzklopfen oder Herzrasen - vor allem nachts
- Launenhaftigkeit und schnell wechselnde Stimmung
- Gereiztheit
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Brustspannen, empfindliche oder geschwollene Brüste vor der Menstruation
- Schmerzhaftes Periodenblutung
- Kopfschmerzen
- Schlechte Konzentration
- Gewichtszunahme - vor allem am Bauch
- Wasseransammlungen
- Leicht blaue Flecken
- Lange Periodenblutung

³⁴ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 60 & Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 45

- Unfruchtbarkeit oder Fehlgeburten
- Endometriose
- Zysten und Myome

Da diese Arbeit sich vertieft mit dem Thema Progesteronmangel beschäftigt, wird auf den Progesteronmangel und die Sicht der TCM nochmals separat in einem eigenen Kapitel eingegangen.

3.5.2.3. ERHÖHTE PROGESTERONWERTE

Erhöhte Progesteronwerte treten nur sehr selten auf. Mögliche Gründe dafür können eine Schwangerschaft, das Nichtrückbilden des Gelbkörpers, die Einnahme progesteronhaltiger Medikamente oder progesteronproduzierende Tumore sein.³⁵

3.6. Progesteronmangel

Der weitere Verlauf der Arbeit wird sich intensiv dem Thema Progesteronmangel widmen.

3.6.1. Mögliche Ursachen von Progesteronmangel

Folgende Ursachen können zu einem Progesteronmangel führen:³⁶

- fehlender Eisprung
- Stress
- nährstoffarme Ernährung
- Schilddrüsenunterfunktion
- unzureichender Anstieg von LH
- Alter bzw. Perimenopause und Menopause

3.6.1.1. FEHLENDER EISPRUNG

Das Hormon Progesteron wird vom Gelbkörper gebildet, der nach dem Eisprung aus der Eihülle entsteht. Das bedeutet, ohne Eisprung gibt es auch keinen Gelbkörper, der dann in

³⁵ Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 46

³⁶ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 206

weiterer Folge Progesteron produzieren könnte. Dadurch kommt es beim Ausbleiben des Eisprungs automatisch zu einem Progesteronmangel. Dies betrifft auch Frauen durch die Einnahme der Pille, da diese den Eisprung unterdrückt.³⁷

3.6.1.2. STRESS

Wenn der Körper Stress hat, unabhängig davon, ob dieser durch eine echte Bedrohung, psychische Faktoren, abendliche Bildschirmarbeit (wegen des Blaulichts), stundenlanges Scrollen in Sozialen Netzwerken (wegen der vielen Reize) oder beispielsweise einen schwankenden Blutzuckerspiegel entsteht, so schüttet er Cortisol aus. Das Problem bezüglich eines Progesteronmangels besteht darin, dass Cortisol, wie auch Progesteron aus ähnlichen Bausteinen im Körper gebildet werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei Pregnenolon, welches aus Cholesterin hergestellt wird. Bei chronisch erhöhtem Stress kann es dann zu einem Progesteronmangel kommen, da der Körper immer die Bildung von Stresshormonen vor jenen, die „nur“ für die Fortpflanzung notwendig sind, bevorzugt. Wurde das Pregnenolon also bereits für die Bildung von Cortisol aufgebraucht, so stehen dem Körper nicht mehr ausreichend Bausteine für die Bildung von Progesteron zur Verfügung.³⁸

3.6.1.3. NÄHRSTOFFARME ERNÄHRUNG BZW. MÄNGEL

Eine nährstoffarme Ernährung, die vor allem Mängel der Vitamine A, B6 und C sowie Magnesium und Zink zur Folge hat, kann in weiterer Folge zu einem Progesteronmangel führen. Diese Nährstoffmängel treten auch vermehrt nach der Einnahme der Pille auf.³⁹

3.6.1.4. SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Funktioniert sie nicht richtig, so gerät der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht und in weiterer Folge auch der weibliche Zyklus.⁴⁰

³⁷ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 206

³⁸ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 215

³⁹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 206

⁴⁰ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 63

3.6.1.5. UNZUREICHENDER ANSTIEG VON LH

Die Aufgabe von LH (luteinisierendes Hormon) ist das Auslösen des Eisprungs. Progesteron wird grundsätzlich vom Gelbkörper gebildet, der nach einem Eisprung entsteht. Ein kleiner Teil wird aber auch von den Eierstöcken produziert. LH spielt dabei eine Rolle, indem es für die Stimulierung der Eierstöcke zur Progesteronsynthese verantwortlich ist. Ein zu geringer LH-Wert kann also ebenfalls für einen Progesteronmangel verantwortlich sein. Die Ursache zu geringer LH-Werte können eine unzureichende Ernährung wie beispielsweise bei einer Magersucht, entzündliche Darmerkrankungen oder Erbkrankheiten sein.⁴¹

3.6.1.6. ALTER BZW. PERIMENOPAUSE UND MENOPAUSE

Wenn eine Frau älter wird und in die Wechseljahre kommt, so beginnen sich die Eizellenvorräte zu erschöpfen. Dadurch nimmt auch die Häufigkeit eines Eisprungs ab. Ohne Eisprung kommt es in weiterer Folge zum Fehlen des Gelbkörpers und dadurch zu einem Progesteronmangel.⁴²

3.6.2. Die Sicht der TCM auf Progesteronmangel

Arbeiten die Zang-Fu-Organen nicht richtig oder können Qi und Blut nicht richtig fließen, so kann es zu Problemen mit dem Himmlischen Wasser kommen.⁴³

Xiaolan Zhao beschreibt in ihrem Buch „Der Schein des Mondes auf dem Wasser“ Stress und eine daraus resultierende Leber-Qi-Stagnation als einen der Hauptfaktoren für Probleme mit dem Himmlischen Wasser. Ein weiterer Faktor könnten auch schwache Nieren oder ein Blutmangel sein.⁴⁴

⁴¹ Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 85

⁴² Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 259 & Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 19

⁴³ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 71 f

⁴⁴ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 177

3.6.2.1. DISHARMONIEN

Die folgende Tabelle zeigt, wie sich ein Progesteronmangel äußern kann⁴⁵ und welche möglichen TCM-Disharmonien diesen Symptomen zugeordnet werden können:⁴⁶

Symptome bei Progesteronmangel	Mögliche TCM-Disharmonie(n)
• diffuse Ängste und Panikattacken	Nieren-Yin-Mangel
• Kreislaufschwäche & Schwindel	Leber-Blut-Mangel
• Schwierigkeiten einzuschlafen	Unruhiger Geist durch Blut- oder Yin-Mangel (Herz, Niere, Leber)
• Durchschlafstörungen	Qi-Stagnation (Leber, Gallenblase)
• Herzklopfen oder Herzrasten - vor allem nachts	Herz-Qi-Mangel, HerzHitze oder Herz-Yin-Mangel (vor allem nachts) aufgrund von Leber-Qi-Stagnation bzw. Nieren-Yin-Mangel (Kontrollzyklus: Wasser löscht Feuer)
• Launenhaftigkeit und schnell wechselnde Stimmung • Gereiztheit • Prämenstruelles Syndrom (PMS) • Brustspannen, empfindliche oder geschwollene Brüste vor der Menstruation • schmerzhafte Periodenblutung	Leber-Qi-Stagnation
• Kopfschmerzen	Qi-Stagnation (Leber, Gallenblase), Feuchte-Kälte der Milz, aufsteigendes Leber-Yang (z.B. aufgrund Leber-Blut-Mangel)
• schlechte Konzentration	Feuchte-Kälte der Milz
• Gewichtszunahme - vor allem am Bauch	Feuchte-Kälte im unteren Erwärmer aufgrund von Nieren-Yang-Mangel
• Wasseransammlungen	Nieren-Yang-Mangel

⁴⁵ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 60 & Vgl. Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, S. 45

⁴⁶ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Symptome bei Progesteronmangel	Mögliche TCM-Disharmonie(n)
• leicht blaue Flecken • lange Periodenblutung	Milz kann Blut nicht halten
• Unfruchtbarkeit oder Fehlgeburten	sinkendes Milz-Qi, Leber-Blut-Mangel, Feuchte-Kälte im unteren Erwärmer bei Nieren-Yang-Mangel, Nieren-Yin-Mangel, Leber-Qi- oder Leber-Blut-Stagnation
• Endometriose • Zysten und Myome	Leber-Blut-Stagnation

Tabelle 5: Progesteronmangel & TCM-Zuordnung

Somit kann es bei einem Progesteronmangel aus Sicht der TCM, je nach Symptomatik der Klientin, einen Zusammenhang mit den folgenden Disharmonien geben:

- Nieren-Yin-Mangel
- Nieren-Yang-Mangel
- Leber-Blut-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation
- Gallenblasen-Qi-Stagnation
- aufsteigendes Leber-Yang
- Leber-Blut-Stagnation
- Herz-Yin-Mangel
- Leber-Yin-Mangel
- Herz-Qi-Mangel
- Herz-Hitze
- Milz-Qi-Mangel (eventuell mit Feuchter-Kälte)
- Milz kann Blut nicht halten

3.6.2.2. TCM-ZYKLEN

Laut Xiaolan Zhao sollte bei Problemen mit dem Himmlischen Wasser der Hauptfokus auf Nieren, Blut und Leber liegen, da diese einen direkten Bezug zu den weiblichen Geschlechtsorganen haben.⁴⁷

⁴⁷ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 71 ff

Da die Milz als Wurzel der nachgeburtlichen Energie, eine zentrale Rolle spielt, wird auch auf sie ein Hauptaugenmerk gelegt.⁴⁸

Folgende TCM-Zyklen könnten daher bei Progesteronmangel eine Rolle spielen:

Kontrollzyklus:

Holz attackiert Erde: Eine bestehende Leber-Qi-Stagnation kann in weiterer Folge die Milz schwächen und zu Disharmonien wie Milz-Qi-Mangel oder Milz kann Blut nicht halten führen. Dies kann dann in weiterer Folge auch einen Blutmangel verursachen bzw. verstärken.

Wasser löscht Feuer: Ein bestehender Nieren-Yin-Mangel kann zu einem Herz-Yin-Mangel oder einer Herz-Hitze führen.

Erde saugt Wasser auf: Ein Milz-Qi-Mangel kann, durch die daraus resultierende pathogene Feuchtigkeit, zu einem Nieren-Yang-Mangel führen.⁴⁹

Verletzungszyklus:

Wasser weicht Erde auf: Ein Nieren-Yang-Mangel kann zu einem Milz-Qi- bzw. Milz-Yang-Mangel führen.

Erde erstickt Holz: Ein Milz-Qi-Mangel kann, durch die daraus resultierende pathogene Feuchtigkeit, zu einer Leber-Qi-Stagnation führen.⁵⁰

Mangelnder Fütterungszyklus:

Wasser nährt Holz: Ein Nieren-Yin-Mangel kann zu einem Leber-Yin-Mangel und/oder zu aufsteigendem Leber-Yang führen.

Holz nährt Feuer: Ein Leber-Yin-Mangel kann zu einem Herz-Yin-Mangel und einer Herz-Hitze führen.⁵¹

⁴⁸ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁴⁹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

⁵⁰ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

⁵¹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

Erschöpfungszyklus:

Erde erstickt Feuer: Ein Milz-Qi-Mangel kann zu einem Herz-Qi-Mangel führen.

Holz saugt Wasser auf: Ein Leber-Yin-Mangel kann zu einem Nieren-Yin-Mangel führen.⁵²

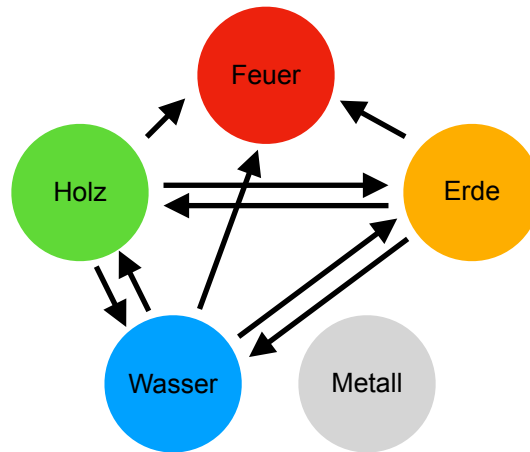


Abb. 1. TCM-Zyklen bei Progesteronmangel

⁵² Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1

3.6.3. Häufige Behandlungsmethoden von Progesteronmangel im Licht der TCM

Zur Behandlung von Progesteronmangel werden auch in der westlichen Medizin gerne pflanzliche Mittel, wie z.B. Mönchspfeffer, Schafgarbe, Frauenmantel und Yamswurzel eingesetzt.⁵³

Auf den nächsten Seiten werden diese Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht der TCM kritisch beleuchtet. Welche Vor- und Nachteile bieten sie, worauf muss Rücksicht genommen werden und wann sollten sie lieber nicht zum Einsatz kommen.

3.6.3.1. MÖNCHSPFEFFER

3.6.3.1.1. Wirkung aus westlicher Sicht

Mönchspfeffer besitzt hormonregulierende Eigenschaften. Er kann zur Linderung des prämenstruellen Syndroms (PMS) eingesetzt werden, ebenso wie zu Beginn der Wechseljahre oder der frühen Perimenopause. Empfohlen wird eine längere Einnahme von mindestens drei Monaten.⁵⁴

Für die Behandlung werden die reifen, getrockneten Früchte vom Mönchspfeffer verwendet. Darin enthalten sind ätherisches Öl, Iridoidglykoside (Agnusid, Aucubin), Triglyceride und bizyklische Diterpene. Mönchspfeffer hemmt die Ausschüttung von Prolaktin. Somit kann die Pflanze Störungen des Zyklus lindern, welche auf Grundlage zu hoher Prolaktinwerte beruhen.

Mögliche Nebenwirkungen können Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Akne oder Juckreiz sein. Außerdem kann es zu allergischen Reaktionen wie z.B. Gesichtsschwellung, Atemnot oder Schluckbeschwerden kommen. Während Schwangerschaft und Stillzeit darf Mönchspfeffer nicht eingenommen werden.⁵⁵

⁵³ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 130 f

⁵⁴ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 130

⁵⁵ <https://www.netdoktor.at/heilpflanzen/moenchspfeffer/> (entnommen am 06.10.2025)

3.6.3.1.2. Wirkung aus Sicht der TCM

Mönchspfeffer wirkt aus Sicht der TCM thermisch kühl, hat einen Bezug zu Leber und Nieren und wird dem süßen und bitteren Geschmack zugeordnet. Er tonisiert das Nieren- und Leber-Yin und wirkt mild gegen Qi-Stagnation.⁵⁶

Somit kann er bei Progesteronmangel mit bestehendem Nieren-Yin-Mangel und Leber-Qi-Stagnation eingesetzt werden. Die Milz spielt allerdings bei Progesteronmangel ebenfalls eine große Rolle und sollte zusätzlich unterstützt werden. Bei bestehender Yin-Fülle (beispielsweise aufgrund einer gleichzeitig bestehenden Östrogendominanz) sollte man aufgrund der Yin-nährenden Wirkung sowie der westlich beschriebenen Nebenwirkungen eher auf die Einnahme von Mönchspfeffer verzichten.⁵⁷

3.6.3.2. SCHAFGARBE

3.6.3.2.1. Wirkung aus westlicher Sicht

Schafgarbe enthält Phytohormone, die ähnlich wirken, wie das menschliche Progesteron. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe wirken verdauungs- und gallefördernd. Außerdem wirkt das Kraut zusammenziehend und entzündungshemmend. Schafgarbe kann zur Linderung von Bauchkrämpfen eingesetzt werden.⁵⁸

Beim Einsatz von Schafgarbe kann es zu allergischen Reaktionen wie juckenden, entzündlichen Hautveränderungen mit Bläschenbildung kommen.⁵⁹

3.6.3.2.2. Wirkung aus Sicht der TCM

Schafgarbe wirkt aus Sicht der TCM thermisch neutral bis leicht kühl und hat einen Bezug zu den Funktionskreisen Leber, Milz, Blase und Herz. Sie ist geschmacklich scharf, bitter, süß und leicht aromatisch. Sie tonisiert Milz- und Herz-Qi, wirkt Leber-Qi-Stagnation

⁵⁶ Vgl. Ploberger F., 6. Auflage 2023, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 333

⁵⁷ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁵⁸ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 130 f

⁵⁹ <https://www.netdoktor.at/heilpflanzen/schafgarbe/> (entnommen am 06.10.2025)

entgegen, leitet Feuchte-Hitze aus, wirkt Blut-Stagnationen entgegen und stoppt mild Blutungen.⁶⁰

Sie kann daher bei Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit und Schleim, sowie bei Stagnationen, die durch Feuchtigkeit entstanden sind, eingesetzt werden. Vorsichtig sollte man bei bestehender Trockenheit z.B. im Rahmen eines Blut-, Säfte- oder Yin-Mangels sein.⁶¹

Durch ihren Bezug zum Milz-Qi und der Leber-Qi-Stagnation entgegensetzenden Eigenschaften, kann Schafgarbe aus Sicht der TCM bei Progesteronmangel durch Milz-Qi-Mangel und Leber-Qi-Stagnation eingesetzt werden.

3.6.3.3. FRAUENMANTEL

3.6.3.3.1. Wirkung aus westlicher Sicht

Frauenmantel wirkt stimulierend auf die Gelbkörperhormonproduktion und kann bei unregelmäßigen Zyklen eingesetzt werden. Auch bei Wechseljahrsbeschwerden kommt das Kraut gerne zum Einsatz.⁶²

Bei Regelschmerzen kann Frauenmantel ebenfalls eingesetzt werden. Die Pflanze wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend und krampflindernd. Es gibt keine bekannten Nebenwirkungen in Bezug auf die Einnahme von Frauenmantel. Die einzige Ausnahme stellen wenige Fällen von Leberschäden durch die enthaltenen Tanningerbstoffe dar.⁶³

3.6.3.3.2. Wirkung aus Sicht der TCM

Frauenmantel wirkt aus Sicht der TCM thermisch kalt. Er hat Bezug zum Funktionskreis Leber und wird dem bitteren und sauren Geschmack zugeordnet. Das Kraut klärt Feuchte-Hitze und Hitze in der Leber, senkt gestautetes Qi und stoppt Blutungen. Frauenmantel wird gerne bei Menstruationsbeschwerden mit Symptomen wie starker oder unregelmäßiger Menstruation oder Schmerzen während der Periode eingesetzt.⁶⁴

⁶⁰ Vgl. Ploberger F., 6. Auflage 2023, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 399

⁶¹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2025, Modul 7

⁶² Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 131

⁶³ <https://www.netdoktor.at/heilpflanzen/frauenmantel/> (entnommen am 06.10.2025)

⁶⁴ Vgl. Ploberger F., 6. Auflage 2023, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 169

Durch die absenkende Wirkung von Qi kann mit Frauenmantel einer Leber-Qi-Stagnation entgegen gewirkt werden. Zusätzlich sollte aber die Milz mit weiteren Kräutern unterstützt werden.

3.6.3.4. YAMSWURZEL

3.6.3.4.1. Wirkung aus westlicher Sicht

Die Yamswurzel enthält Diosgenin, eine Vorstufe von Progesteron. Sie wird häufig zur Regulierung des weiblichen Hormonhaushaltes verwendet, beispielsweise um einen Progesteronmangel auszugleichen oder einer Östrogendominanz entgegenzuwirken. Auch bei PMS kann die Yamswurzel zur Linderung von Symptomen beitragen.

Nebenwirkungen sind selten. Bei manchen Menschen kann es jedoch zu Verdauungsbeschwerden, Leberbeschwerden oder Hautausschlägen kommen. Während der Schwangerschaft wird von der Einnahme der Yamswurzel abgeraten.⁶⁵

3.6.3.4.2. Wirkung aus Sicht der TCM

Die Yamswurzel wirkt aus Sicht der TCM thermisch neutral. Sie hat einen süßen Geschmack und wird den Funktionskreisen Niere, Lunge und Milz zugeordnet. Sie tonisiert das Milz-, Lungen- und Nieren-Qi und wird bei schwacher Verdauung eingesetzt.⁶⁶

Die Yamswurzel kann daher eine gute Unterstützung für das Milz-Qi bei Progesteronmangel sein. Gleichzeitig sollte auch eine bestehende Leber-Qi-Stagnation im Auge behalten werden, vor allem auch aufgrund des hohen Stärkegehalts der Yamswurzel, welcher die Stagnation sogar verschlechtern könnte.⁶⁷

⁶⁵ <https://www.netdoktor.at/heilpflanzen/yamswurzel/> (entnommen am 12.10.2025)

⁶⁶ Vgl. Ploberger F., 6. Auflage 2023, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 501

⁶⁷ <https://de.wikipedia.org/wiki/Yams> (entnommen am 12.10.2025)

3.6.3.5. FAZIT & EMPFEHLUNGEN

Eine Kombination aus Frauenmantel und Schafgarbe kann eine sinnvolle Empfehlung für Frauen mit Progesteronmangel sein, der durch Milz-Qi-Mangel und Leber-Qi-Stagnation entstanden ist.

Mit der Einnahme von Schafgarbe sollte man bei starken Trockenheitsanzeichen, wie sie beispielsweise im Rahmen eines Blut-, Säfte- oder Yin-Mangels vorkommen können, vorsichtig sein. Auch bei der Einnahme von Yamswurzel kann es aus Sicht der TCM durch den hohen Stärkegehalt zu einer Verstärkung der Leber-Qi-Stagnation kommen.

Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen kann Mönchspfeffer eher weniger empfohlen werden. Auch das Milz-Qi wird durch Mönchspfeffer nicht gestärkt. Er kann aber gezielt bei Progesteronmangel eingesetzt werden, der auf zu hohen Prolaktinwerten beruht.

3.6.4. TCM-Ernährungsempfehlungen für Frauen mit Progesteronmangel

3.6.4.1. DISHARMONIEN BEI PROGESTERONMANGEL

Ein Progesteronmangel kann aus Sicht der TCM, wie zuvor erwähnt, mit folgenden Disharmonien einhergehen:

- Nieren-Yin-Mangel
- Nieren-Yang-Mangel
- Leber-Blut-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation
- Gallenblasen-Qi-Stagnation
- aufsteigendes Leber-Yang
- Leber-Blut-Stagnation
- Herz-Yin-Mangel
- Leber-Yin-Mangel
- Herz-Qi-Mangel
- Herz-Hitze
- Milz-Qi-Mangel (eventuell mit Feuchter-Kälte)
- Milz kann Blut nicht halten

3.6.4.2. ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI HORMONELLEN PROBLEMEN

Besonders zu empfehlen sind gekochte Speisen, Suppen und blutbildende Lebensmittel, wie Fleisch, grünes Blattgemüse wie Spinat, Leber, süßer Reis, Fisch, Eier und Rosinen. Große Mengen an kalten, rohen oder gefrorenen Nahrungsmitteln oder Getränken sollten vermieden werden. Auch auf Kaffee, Alkohol, große Mengen Milchprodukte, fettiges, gebratenes oder süßes Essen und heiße oder stark gewürzte Speisen sollte verzichtet werden. Große Mengen Salz sind ebenso ungünstig.⁶⁸

Maisie Hill empfiehlt bei hormonellen Dysbalancen vor allem ein Frühstück mit viel Proteinen und gesunden Fetten. Morgens eignen sich vor allem Eier, Lachs, Quinoa, Reis & Gemüse.⁶⁹

3.6.4.3. TCM-ERNÄHRUNGSKONZEPT FÜR FRAUEN MIT PROGESTERONMANGEL

Im folgenden Kapitel wird ein Ernährungskonzept für Frauen mit Progesteronmangel dargelegt.

Laut Xiaolan Zhao sollte bei Problemen mit dem Himmlischen Wasser der Hauptfokus auf Nieren, Blut und Leber liegen, da diese einen direkten Bezug zu den weiblichen Geschlechtsorganen haben.⁷⁰

*„Krankheiten haben immer viele Väter, aber nur eine Mutter: die Ernährung“
Chinesisches Sprichwort*

Da die Milz als Wurzel der nachgeburtlichen Energie, sowie bei Progesteronmangel, eine zentrale Rolle spielt, wird auch auf sie ein Hauptaugenmerk im folgenden Ernährungskonzept gelegt.⁷¹

Zusätzlich ist das Konzept auf alle in Kapitel "3.6.4.1. Disharmonien bei Progesteronmangel" angeführten möglichen Disharmonien bei Progesteronmangel ausgerichtet.

⁶⁸ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 65, 93 ff, 113

⁶⁹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 308

⁷⁰ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 71 ff

⁷¹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

3.6.4.3.1. Ordnung der Disharmonien nach Priorität

Wie zuvor erwähnt, wird der Fokus dieses Konzepts auf den Funktionskreisen Milz, Leber und Niere liegen:

1. Milz-Qi- und Milz-Yang-Mangel
2. Nieren-Yang-Mangel
3. Feuchte-Kälte der Leber im unteren Erwärmer
4. Leber-Qi- und Leber-Blut-Stagnation, bedingt durch Feuchte-Kälte
5. Leber- und Herz-Blut-Mangel
6. Nieren-Yin-Mangel

Je nachdem, welche Symptome die Klientin individuell zeigt, muss auf die entsprechenden Disharmonien bei den Ernährungsempfehlungen Rücksicht genommen werden. Sollte die Klientin weitere Disharmonien haben, muss auf diese natürlich ebenfalls Rücksicht genommen werden und das Konzept entsprechend adaptiert werden.

Auch die Gewichtung der einzelnen Disharmonien kann von Klientin zu Klientin, aufgrund der Ausprägung ihrer individuellen Disharmonien und der bei ihr zur Anwendung kommenden Zyklen, unterschiedlich sein.

3.6.4.3.2. Konzept

Milz-Qi und Milz-Yang tonisieren, Nieren-Yang tonisieren, ohne thermisch zu warm zu werden. Säfte & Blut bilden, Nieren-Yin, Herz-But/Yin & Leber-Blut/Yin nähren, ohne thermisch zu kühl zu werden und ohne die pathogene Feuchtigkeit zu verstärken. Feuchtigkeit und Schleim transformieren. Qi und Blut sanft bewegen.⁷²

3.6.4.3.3. Was ist grundsätzlich zu vermeiden

Befeuchtendes, bindendes, adstringierendes und saures ist zu vermeiden, um die bestehende Stagnation nicht weiter zu verstärken. Trocknendes, trockenes, scharf-warm bzw. scharf-heiß, bitter, heiße Thermik und vordergründig salziges bzw. starkes Nachsalzen ist zu vermeiden, um Blut- und Yin-Mängel nicht weiter zu verstärken. Die kalte Thermik muss gemieden werden, um das Yang nicht weiter zu schwächen.⁷³

⁷² Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁷³ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

3.6.4.3.4. Was ist grundsätzlich zu empfehlen

Täglich drei warme, gekochte, saftige Mahlzeiten sowie süßer Geschmack z.B. Wurzelgemüse oder Rindfleisch zur Stärkung von Milz und Blutbildung und um das Yin sanft aufzubauen, ohne eine Yin-Fülle und daraus resultierende Stagnation zu verstärken. Blutbildende Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat und Mangold sind ebenfalls zu empfehlen, genauso wie Qi-bewegende Lebensmittel wie beispielsweise Sprossen.⁷⁴

3.6.4.3.5. Welche Thermik ist zu empfehlen

Neutrale, sanft warme sowie sanft kühle Thermik sind zu empfehlen.⁷⁵

3.6.4.3.6. Welche Kochmethode ist zu empfehlen

Eine saftige Kochmethode sowie viele Gemüsesuppen, Obstkompotte & -muse sind zu empfehlen, um Blut- und Säfte aufzubauen und das Yin zu nähren. Das Gemüse für Suppen sollte vorher angebraten werden, um das Yang zu tonisieren. Auch Geschmortes aus dem Backrohr und Eintöpfe sind zu empfehlen. Für Eintöpfe mit Fleisch, sollte das Fleisch jedoch separat gekocht und anschließen hinzugefügt werden, um die Stagnation nicht zu verstärken.⁷⁶

3.6.4.3.7. Gemüsesorten

Zu empfehlen sind blutbildende Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Mangold, rote Rüben aber auch Wurzelgemüse wie Karotten oder gelbe Rüben. Die roten Rüben sollten jedoch als Salat und nicht in Form einer Suppe gegessen werden, um sie Stagnation nicht zu verstärken. Auch Zucchini, Melanzani, Pilze, Karfiol, Chinakohl, Knollensellerie, Kresse und Sprossen, Kohlrabi, Tomaten und Gemüsepaprika können empfohlen werden. Die Tomaten sollten nicht als Soße oder Suppe gegessen werden, um durch den leicht säuerlichen Geschmack die Stagnation nicht zu verstärken.

Gemieden werden sollten trocknende Sorten wie Spargel, Stangensellerie und bittere Blattsalate bei Blut- und Säfte-Mängeln. Thermisch warme Sorten wie Kürbis, Lauche (z.B. Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch, ...) und Fenchel sind entsprechend der Ausprägung von Milz- und Nieren-Yang-Mangel zu empfehlen, bei Blut- und Yin-Mangel jedoch zu

⁷⁴ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁷⁵ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁷⁶ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

vermeiden. Bindendes wie Kartoffeln, Pastinaken, Süßkartoffeln und Topinambur bei Qi- und Blut-Stagnationen vermeiden.⁷⁷

3.6.4.3.8. Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sollten aufgrund ihrer stark trocknenden Wirkung gemieden werden, da sie die Yin-Mängel und den Blutmangel verstärken würden.⁷⁸

3.6.4.3.9. Gewürze

Zu empfehlen sind Küchenkräuter wie Basilikum, Oregano, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch, Lorbeerblatt, Dille, Koriandergrün und Zimt für Kompott.

Gemieden werden sollten trocknende Gewürze wie Majoran, Kurkuma, Thymian und Cardamom, wenn Blut- und Yin-Mängel vorliegen. Außerdem sollten in diesem Fall auch zu warme Gewürze wie Rosmarin und Gewürzfenchel sowie scharfe Gewürze wie Chili, Ingwer, Curry, Pfeffer, Tabasco und Paprikapulver gemieden werden.⁷⁹

3.6.4.3.10. Getreidesorten

Zu empfehlen sind Reis, Quinoa und Amaranth.

Gemieden werden sollten trocknende Getreidesorten wie Dinkel, Hirse und Gerste, wenn Blut- oder Yin-Mängel bestehen, aber auch stark befeuchtendes wie Weizen, Couscous und Bulgur bei Milz- und Nieren-Yang-Mangel und Feuchter-Kälte bzw. Stagnation. Auch Haferflocken sollten aufgrund der zu warmen Thermik gemieden werden, wenn bereits ein Nieren-Yin-Mangel besteht. Bei hauptsächlichem Milz-Qi,- Milz-Yang- oder Nieren-Yang-Mangel können Haferflocken eingesetzt werden. Buchweizen und Polenta, vor allem als Brei, haben eine stark bindende Wirkung und würden Qi- und Blut-Stagnationen verstärken, sowie die Transformation von pathogener Feuchtigkeit im Rahmen eines Milz-Qi,- Milz-Yang und Nieren-Yang-Mangels behindern. Sie sind daher ebenfalls zu vermeiden.⁸⁰

⁷⁷ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁷⁸ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁷⁹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁸⁰ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

3.6.4.3.11. Fleischsorten

Zu empfehlen sind vor allem Süßwasserfische zur Stärkung des Nieren-Yin. Rind und Huhn können ebenfalls empfohlen werden, jedoch nicht als Fleischsuppen, wenn Stagnationen aller Art vorliegen. Auch Gans, Ente und Kaninchen können gegessen werden.

Lamm, Wild und Meeresfische wie z.B. Lachs oder Thunfisch, aber auch Krustentiere wie Krebse, Garnelen und Scampi sollten aufgrund der zu warmen bzw. heißen Thermik gemieden werden, wenn vor allem ein Blut- und/oder Nieren-Yin-Mangel vorliegt. Wenn die Gewichtung am Milz- und Nieren-Yang-Mangel liegt, können sie von Zeit zu Zeit eingesetzt werden. Schweinefleisch könnte das Nieren-Yin stärken, sollte aber bei einer bestehenden Stagnation bzw. pathogenen Feuchtigkeit gemieden werden.⁸¹

3.6.4.3.12. Obstsorten

Ein Apfelkompott mit Zimt, Sternanis oder Nelken kann empfohlen werden. Auch Maulbeeren sowie chinesische rote Datteln sind für den Blutaufbau günstig. Beeren bei Blut-Mangel wären zu empfehlen, bei Stagnationen jedoch zu vermeiden. Kirschen und andere warme Sorten wie Pfirsich oder Marille sind bei überwiegendem MilzQi-, MilzYang- oder NierenYang-Mangel zu empfehlen, bei NierenYin-Mangel jedoch zu vermeiden.⁸²

3.6.4.3.13. Getränke

Sehr zu empfehlen ist das Trinken warmer Getränke. Leitungswasser oder roter Traubensaft mit warmem Wasser verdünnt, um das Blut zu nähren, wären günstig. Morgens als Tee eignet sich eine Mischung aus Melisse, Passionsblume und Rosenblüte, da diese sanft der Stagnation entgegenwirkt und gleichzeitig Hitze sanft kühlt, vor allem wenn sich bereits ein Nieren-Yin-Mangel entwickelt hat. Steht eine Qi-Stagnation, bedingt durch pathogene Feuchtigkeit im Vordergrund, empfiehlt sich kurzgezogener Orangenblüten-Tee. Ist ein Milz-Qi- oder Milz-Yang-Mangel im Vordergrund, wäre morgens eine Tasse Kümmel-Anis-Tee empfehlenswert.

Gemieden werden sollte Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee und generell alle trocknenden Teesorten wie z.B. Kamille, Zistrose, Wermut, Brennnessel, Taubnessel, Zitronenverbene, Thymian, Cardamom, Kurkuma, Mariendistel, Goldrute, Ackerschachtelhalm,

⁸¹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁸² Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

Bohnenkraut, Birkenblätter oder Bärentraube. Aber auch zu warme oder zu heiße Sorten wie Ingwertee und adstringierende Teesorten wie beispielsweise Erdbeerblätter,- Himbeer- und Brombeerblätterttee, sowie Salbeitee oder Früchtetee sollten gemieden werden.⁸³

3.6.4.3.14. Beispiele für optimale Mahlzeiten

Zum Frühstück könnte die Klientin beispielsweise eine Eierspeise mit gebratenem Gemüse essen. Zu Mittag eignen sich als Vorspeise Gemüsesuppen mit Wurzelgemüse und als Hauptspeise Fisch wie beispielsweise Forelle zum Stärken der Nieren. Abends könnte ein gekochter Gemüsesalat mit beispielsweise Brokkoli, roten Rüben, Quinoa und Olivenöl gegessen werden.⁸⁴

3.6.4.3.15. Weiterführende Empfehlungen

Als unterstützende Maßnahmen können Qi Gong, Tai Chi und Meditation dienen. Weiters zu empfehlen ist es, sich warm anzuziehen. Vor allem die Nierengegend, der Unterbauch und die Füße sollten warm gehalten werden, vor allem, wenn noch kein NierenYin-Mangel vorliegt.⁸⁵

Außerdem eignen sich Moxibustion oder sanfte Wärme beispielsweise durch eine Infrarotkabine, um das Yang zu unterstützen. Bei vorliegendem Nieren-Yin-Mangel sind diese Möglichkeiten nicht mehr zu empfehlen. Eine heiße Sauna sollte jedenfalls gemieden werden, um das Schwitzen nicht zu forcieren und das Yin nicht weiter zu verletzen. Bewegung bei der alle vier Extremitäten bewegt werden, wie beispielsweise beim Wandern, Schwimmen, Nordic Walking, oder Ähnlichem, ist sehr zu empfehlen, um das Qi in Bewegung zu bringen und die Stagnation zu lösen. Bei Milz-Yang- oder Nieren-Yang-Mangel ist das Schwimmen in kaltem Wasser jedoch nicht zu empfehlen.⁸⁶

3.6.4.3.16. Empfehlung einer Teemischung

Als zusätzliche Unterstützung könnte in der zweiten Zyklushälfte bis Menstruationsbeginn ein Dekokt aus folgenden Kräutern getrunken werden:⁸⁷

⁸³ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁸⁴ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 3

⁸⁵ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 68, 113 f

⁸⁶ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

⁸⁷ Vgl. Ploberger F., 7. Auflage 2023, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 40

15g Andorn
15g Alantwurzel
18g Schafgarbe
18g Frauenmantel
9g Anissamen
9g Kümmel
18g Pfefferminze

Sollte das Nieren-Yang sehr schwach sein, könnte ein Stück Zimtrinde mitgekocht werden. Sollten die Yin-Mängel sowie der Blutmangel stark ausgeprägt sein, so sollte die Schafgarbe eventuell durch Vogelmiere ersetzt werden. Sollte die Zunge zittrig sein und ein Leber-Wind bestehen, so sollte in der ersten Zyklushälfte eine Blut bildende Tee-Mischung getrunken bzw. Blut bildende Einzelkräuter in Suppen und Eintöpfen mitgekocht werden.⁸⁸

3.6.4.3.17. Fazit

Aus Sicht der TCM gibt es nicht ein Ernährungskonzept, das pauschal für alle Frauen mit Progesteronmangel funktioniert. Je nach Symptomatik und unterschiedlicher Ausprägung der Disharmonien der Klientin, muss das Konzept entsprechend adaptiert werden.

3.7. Zyklisch leben

Maisie Hill ordnet in ihrem Buch „Super Power Periode“ die Zyklusphasen den vier Jahreszeiten zu. Sie beschreibt die Stärken und Herausforderungen, die in den einzelnen Zyklusphasen beachtet werden sollten. Lebt eine Frau angepasst an ihre jeweilige Zyklusphase, so kann sie die Stärken jeder einzelnen Phase ideal für sich und ihre Gesundheit nutzen.⁸⁹ In den folgenden Kapiteln wird ihre Ansicht auf den Zyklus und die vier Jahreszeiten mit der Sichtweise der TCM gegenübergestellt.

⁸⁸ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2025, Modul 7

⁸⁹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode

3.7.1. Die Menstruation - der innere Winter

3.7.1.1. DIE SUPERKRÄFTE DES WINTERS

Während der Menstruation ist es besonders wichtig Grenzen zu setzen und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. Es geht um Stille und den Blick nach innen. Außerdem ist es wichtig, den Körper zu nähren, nicht nur im Sinne der Ernährung, sondern auch im Sinne von Tätigkeiten, die einem gut tun. Es geht vor allem um die eigene Stärkung und Erholung. Es ist wichtig, sich von Verpflichtungen freizumachen, welche delegiert werden können, um Energie zu sammeln, welche in den nach außen gerichteten Jahreszeiten Frühling und Sommer genutzt werden kann.

Während der Menstruation geht es nicht nur um das Loslassen von Blut, sondern auch um das Loslassen von aufgestauten Gefühlen, hinderlichen Glaubenssätzen oder Menschen, die einem nicht gut tun. Durch die Stille, welche in dieser besonderen Phase entsteht, wird der Geist empfänglicher für Ideen, Erkenntnisse und Lösungen. Es ist eine gute Zeit, um zu reflektieren und sich darüber im Klaren zu werden, was man in seinem Leben möchte und was nicht mehr.⁹⁰

3.7.1.2. DIE GEFAHREN DES WINTERS

Weitermachen wie bisher ist während der Menstruation keine gute Idee. Ablenkung, beispielsweise in Form eines stundenlangen Serienkonsums, kann sich vielleicht entspannend anfühlen, aber den Blick nach innen verhindern. Auch die Einnahme von Schmerzmitteln in dieser Zeit sollte nicht dazu führen, dass der Alltag in gewohntem Tempo weiter verfolgt wird. Wenn das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug aufkommt, sollte die Menstruierende diesem auch nachgehen. Tut sie das nicht, kann das dazu führen, dass sie sich im Frühling und Sommer ausgelaugt und leer fühlt. Ein Hindernis, welches vielen Frauen in dieser Phase im Weg steht, sind Schuldgefühle. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft einen Gang zurückzuschalten, und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, kann herausfordernd sein. Wenn zum Ende der Menstruation das Östrogen bereits zu steigen beginnt, und der Winter langsam in den Frühling übergeht, sollte die

⁹⁰ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 90 ff

Frau nicht zu vorschnell in ihren Alltag zurückkehren, um ihre gesammelten Reserven nicht sofort wieder aufzubrauchen.⁹¹

3.7.1.3. DER WINTER IN DER TCM

Im Buch „Der Gelbe Kaiser“ wird über den Winter folgendes geschrieben:

„Während der Wintermonate welken die Dinge, sie ziehen sich zurück, gehen nach Hause und treten in eine Phase ein, wo Seen und Flüsse zufrieren und Schnee fällt. Deswegen solltet ihr es vermeiden, die Yang-Energie übermäßig zu beanspruchen. Zieht euch bald zurück, und steht mit der Sonne auf, also etwas später als zu anderen Zeiten des Jahres. Vor allem solltet ihr eure sexuellen Begierden zügeln, {...} Haltet euch warm, meidet die Kälte, und laßt die Poren geschlossen. {...} Kennzeichen des Winters ist das Speichern und Bewahren. Befolgt ihr diese Prinzipien nicht, wird die Nieren-Energie in Mitleidenschaft gezogen.“⁹²

Auch Xialoan Zhao schreibt, dass sich die Frau während der Zeit des Himmlischen Wassers warm halten und ausruhen sollte, sowie auf Geschlechtsverkehr verzichten.⁹³

Der Winter wird in der TCM der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. Die Wirkrichtung von Wasser ist nach unten und in die Tiefe.⁹⁴

Im Kontext der beschriebenen Fähigkeit, „den Blick nach innen zu richten“, lässt sich die „Tiefe“ als Hinweis auf das vermehrte Auftreten emotionaler Themen und Glaubenssätze aus dem Unterbewusstsein interpretieren.

⁹¹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 92 ff

⁹² Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 22 f

⁹³ Vgl. Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, S. 113 f

⁹⁴ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

3.7.2. Die Follikelphase - der innere Frühling

3.7.2.1. DIE SUPERKRÄFTE DES FRÜHLINGS

Die Zeit des Frühlings steht für Wachstum und Möglichkeiten. Während des Winters haben sich Energie und Potenzial angesammelt, welche sich im Frühling entfalten können. Durchhaltevermögen und Selbstwertgefühl steigen. Es ist eine gute Zeit, um Muskeln aufzubauen, neue Gewohnheiten in seinen Alltag zu integrieren oder etwas Neues zu wagen und dabei auch ein Risiko einzugehen. Diese Jahreszeit hat etwas kindliches und verspieltes, welches dabei unterstützt neue Ideen und Möglichkeiten entstehen zu lassen.⁹⁵

3.7.2.2. DIE GEFAHREN DES FRÜHLINGS

Vorschnelles oder unüberlegtes Handeln können in dieser Zeit überhand nehmen und Projekte, die eigentlich Zeit bräuchten zu Grabe tragen. Der Übergang vom Winter in den Frühling kann auch einen gewissen Druck erzeugen, Arbeiten aufzuholen, welche liegengeblieben sind. Zu viele Ideen auf einmal und ein fehlender Fokus, können dazu führen, dass keine der Ideen letztendlich umgesetzt wird.⁹⁶

3.7.2.3. DER FRÜHLING IN DER TCM

Im TCM-Klassiker „Der Gelbe Kaiser“ wird über den Frühling folgendes geschrieben:

„Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. {...} Da der Frühling die Jahreszeit ist, in der die kosmische Energie von neuem einsetzt und sich verjüngt, versucht, diese Aufbruchstimmung nachzuempfinden, indem Ihr körperlich und gefühlsmäßig offen und unbelastet seid. {...} Es ist die Zeit für Dehnungsübungen, die Sehnen und Muskeln lockern. {...}“⁹⁷

⁹⁵ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 126 ff

⁹⁶ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 128 f

⁹⁷ Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 21

Der Frühling wird in der TCM dem Holz-Element und dem Lebensabschnitt der Kindheit zugeordnet. Außerdem steht es in Verbindung mit der Flexibilität und Kreativität. Druck und die Schwierigkeit sich zu entscheiden können sich in Form einer Leber-Qi-Stagnation und eines Gallenblasen-Qi-Mangels äußern und so den Fluss des Qi blockieren.⁹⁸

3.7.3. Die Ovulation - der innere Sommer

3.7.3.1. DIE SUPERKRÄFTE DES SOMMERS

Während des Sommers könnte das Gefühl aufkommen, unbesiegbar zu sein. Es ist eine Zeit der erhöhten Produktivität und eines gesteigerten Selbstwertgefühls. Auch Kommunikation gelingt besonders gut, weil der Körper in dieser Zeit auf Partnersuche geht, um eine mögliche Schwangerschaft herbeizuführen. Auch neben der Fortpflanzung kann diese Stärke zum Beispiel beruflich genutzt werden, um Ideen mitzuteilen oder Freundschaften zu pflegen. Auch der Genuss des Lebens steht in dieser Phase im Mittelpunkt.⁹⁹

3.7.3.2. DIE GEFAHREN DES SOMMERS

Besonders für Frauen, die eher zurückhalten sind, könnte sich die Zeit der Ovulation unangenehm anfühlen. Vermehrte Kommunikation und Aufmerksamkeit könnten ungewohnt sein. Eine weitere Gefahr des Gefühls „unbesiegbar zu sein“, könnte dazu verleiten vermehrt „ja“ zu sagen und sich selbst mit Arbeit zu überlasten. Orientierungslosigkeit, Planlosigkeit und fehlende Klarheit darüber, was die Frau will, könnten dazu führen, dass sie diese produktive Phase nicht optimal nutzen kann, da sie nicht weiß, wofür sie ihre Energie verwendet möchte.¹⁰⁰

3.7.3.3. DER SOMMER IN DER TCM

Im Buch „Der Gelbe Kaiser“ wird über den Sommer folgendes geschrieben:

⁹⁸ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 1 & 2

⁹⁹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 147 ff

¹⁰⁰ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 149 f

„In den drei Monaten des Sommers herrscht Überfluss an Sonnenschein und Regen. Die Energie des Himmels steigt hinab, die Energie der Erde steigt auf. Vermengen sich diese beiden Energien, findet ein Austausch zwischen Himmel und Erde statt. {...} Ihr solltet keinem allzu intensiven Sexualleben frönen, obwohl es ein bißchen intensiver sein darf als zu anderen Jahreszeiten. Auf emotionaler Ebene ist es wichtig, fröhlich und heiter zu sein und keinen Groll zu hegen, damit die Energie frei fließen und eine Kommunikation zwischen innen und außen herstellen kann. {...}“¹⁰¹

Der Sommer wird in der TCM dem Element Feuer zugeordnet. Es steht in Verbindung mit Kommunikation und Liebesfähigkeit.¹⁰²

3.7.4. Die Lutealphase - der innere Herbst

3.7.4.1. DIE SUPERKRÄFTE DES HERBSTS

In der Lutealphase wandert der Blick von außen langsam nach innen. Das Energielevel sinkt. Es ist die Zeit um in die Tief zu gehen, ein Projekt abzuschließen und sich langsam auf den neuen Zyklus vorzubereiten. Organisation und Planung stehen im Vordergrund. In dieser Phase werden Dinge häufig hinterfragt. Es wird sortiert und ausgemistet. Es ist eine Zeit der Intuition und Klarheit, eine gute Basis um Entscheidungen zu treffen. Es ist wichtig auch einmal „nein“ zu sagen und sich bewusst zu werden, was man in den nächsten Zyklus mitnehmen möchte und was man besser loslässt.¹⁰³

3.7.4.2. DIE GEFAHREN DES HERBSTS

Das kritische Hinterfragen während dieser Zyklusphase kann dazu führen, dass die Frau einen zu kritischen Blickwinkel auf sich selbst einnimmt. Ihr Selbstwertgefühl könnte darunter leiden. Außerdem führt der erhöhte Progesteronspiegel in dieser Zeit zu vermehrten Insulinschwankungen und Unterzucker. Das kann zu Symptomen wie

¹⁰¹ Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 21 f

¹⁰² Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

¹⁰³ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 178 ff

Müdigkeit, Reizbarkeit, Unruhe, Zittern, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten und Launenhaftigkeit führen.¹⁰⁴

3.7.4.3. DER HERBST IN DER TCM

Im Buch „Der Gelbe Kaiser“ wird über den Herbst folgendes geschrieben:

„In den drei Monaten des Herbstes kommen alle Dinge in der Natur zur vollen Reife. Das Korn wird geerntet, die Energie des Himmels kühlt ab, so wie auch das Wasser. {...} Das ist der Angelpunkt, an dem die Yang-Phase, die aktive Phase, ins Gegenteil, in die Yin-, die passive Phase, umschlägt. {...} So wie das Wetter im Herbst unwirtlicher wird, so verändert sich auch das emotionale Klima. Deswegen ist es wichtig, Ruhe und Frieden zu bewahren und nicht in Depressionen zu verfallen, denn nur so kann der Übergang zum Winter reibungslos verlaufen. {...}“¹⁰⁵

Der Herbst wird in der TCM dem Metall-Element zugeordnet, ebenso wie die Fähigkeit einen guten Instinkt zu haben. Struktur, Organisation und die eigene Lebensplanung, sowie die Fähigkeit loslassen zu können zählen ebenfalls zur Wandlungsphase Metall.¹⁰⁶

¹⁰⁴ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 180 f, 192

¹⁰⁵ Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 22

¹⁰⁶ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

4. Umsetzung

Wie in der Einleitung erwähnt, hatte ich im Laufe meiner TCM-Ausbildung mit einigen Herausforderungen, meinen Zyklus betreffend, zu kämpfen. Im nächsten Kapitel möchte ich auf genau diese Herausforderungen eingehen, sowie meine Erfahrungsberichte dazu darlegen.

4.1. Persönlicher Bezug & eigene Erfahrungen

Im Folgenden vertiefe ich meine persönlichen Erfahrungen in Bezug auf meine Beschwerden, die ich bereits in der Einleitung erwähnt hatte.

Nach Beginn meiner Ausbildung nahm ich selbst eine TCM-Ernährungsberatung in Anspruch. Dadurch ging es mir täglich besser.

Ausgangssituation:

häufige Blasenentzündung, manchmal Hitzewallungen, Schmerzen während der Menstruation, Brustspannen, Neurodermitis

Disharmonien:

Zunge sehr rot (Hitze), belaglos (Nieren-Yin-Mangel), Zungenspitze noch röter (Herz-Hitze) mit roten vergrößerten Zungenpapillen (Blut-Hitze), kurze Zunge (Milz-Yang-Mangel), zittrige Zunge (Leber-Wind durch Qi- und Blut-Mangel), Längsriss im mittleren Erwärmen (Magen-Yin-Mangel) und im oberen Erwärmen (Lungen-Yin-Mangel), sehr stark gestaute Unterzungenvenen (Leber-Blut-Stagnation)

Intervention:

Meinen morgendlichen Haferbrei mit Kakao und Banane tauschte ich gegen eine Eierspeise mit Ofengemüse. Den Konsum von Hülsenfrüchten stelle ich vor allem die ersten Monate komplett ein. Ich integrierte deutlich mehr Fleisch und Fisch in meine Ernährung. Meine Hauptgetreidequellen waren Reis und Quinoa, sowie gelegentlich Amaranth. Fast täglich aß ich Gemüsesuppen und Apfel- oder Birnenkompott mit Zimt oder Nelken.

Wann wurde eine Veränderung wahrgenommen?

Die ersten Verbesserungen zeigten sich bereits zwei bis drei Tage nach der Ernährungsumstellung. Der Haarausfall verbesserte sich deutlich, ich hatte keine trockenen Hautstellen mehr und auch meine Lippen und Nägel waren nicht mehr so trocken. Außerdem hatte ich ein besseres Sättigungsgefühl und weniger häufig einen Blähbauch.

Zwei Wochen später hatte ich bereits deutlich spürbar mehr Energie und dadurch auch gefühlt viel mehr Zeit. Außerdem verspürte ich einen Bewegungsdrang, der mich zu mehr Bewegung im Alltag verleitete und so den Kreislauf der Genesung noch weiter ankurbelte.

Nach drei Wochen konnte ich nachts wieder durchschlafen, meine Nägel waren dicker und die Haut am Nagelbett nicht mehr so trocken. Außerdem spürte ich, wie mein Körper von innen heraus mehr Wärme erzeugte und mir somit nicht mehr so oft kalt war.

Außerdem hatte ich mir im Laufe des ersten Monats nach der Ernährungsumstellung folgende Veränderungen notiert:

- reinere Haut vor allem in der T-Zone
- weiche und besser durchblutete Haut und damit auch schönere Hautfarbe
- keine Hitzewallungen mehr
- kein nächtliches Aufwachen mehr
- keine Abneigung gegen Rohkost mehr, sondern sogar Lust darauf
- Fettumverteilung - Abnehmen am Bauch (Leberbereich) und anschließende Gewichtszunahme am gesamten Körper
- ich bin körperlich wie geistig viel entspannter
- Verspannungen im Nacken und Rücken haben sich gelöst (als wäre ich bei einer Massage gewesen)
- tiefere Atmung & mehr Ausdauer
- Periodenschmerzen und Brustspannen waren deutlich weniger
- keine Blasenentzündungen mehr
- besserer Geschmackssinn - alles schmeckt intensiver
- Auch psychisch hat sich einiges gelöst - ich hatte ein unverarbeitetes Trennungsthema, das sich durch einen Lungen-Yin-Mangel gezeigt hat.

Interessanterweise habe ich 4-5 Nächte lang genau davon geträumt und bin genau in diesen Nächten um 3:30 Uhr (zur Lungenzeit) aufgewacht.

- *Ich fühle mich innerlich nicht mehr so zerrissen, sondern mehr Eins. Ich habe dadurch klarer vor mir, was ich will und was nicht.*

Doch drei Monate später begannen mich monatlich Zwischenblutungen zu plagen. Ab Zyklusmitte bis zur darauffolgenden Periode hatte ich immer durchgeblutet. Es war ein neues Symptom, das ich so noch nicht kannte.

Zwischenblutungen werden der Disharmonie Milz kann Blut nicht halten zugeordnet.¹⁰⁷ Daher habe ich den Fokus als erstes auf meine Milz gelegt.

4.1.1. Milz-Yang tonisieren

In einem ersten Schritt versuche ich mich auf meine Milz zu konzentrieren und mehr thermisch warme Lebensmittel wie z.B. Fenchel, Zwiebel oder Kürbis zu integrieren. Da in meinem Körper die Hitze überwiegt, verschlechterten sich Neurodermitis, Schwitzen unter den Armen und Sodbrennen dadurch unmittelbar. Dieses Experiment musste ich somit nach wenigen Tagen bereits abbrechen.

Gleichzeitig belastete mich das Hormonchaos vor allem psychisch sehr stark. Im April 2025 hatte ich mir meine Situation wie folgt dokumentiert:

„Zurzeit habe ich das Gefühl, dass alles komplett durcheinander ist. Ich habe an einem Tag das Gefühl, ich habe meinen Eisprung (schöne Haut, gute Laune, etc.) und am nächsten Tag eine Blutung und depressive Stimmung. Ich habe zur Zeit ca. 14 Tage Blutung, 14 Tage Pause und während des gesamten Monats einmal Höhen, einmal depressive Tiefen, die schon sehr stark ausgeprägt sind! Und manchmal auch einfach Phasen der Gefühllosigkeit. Es ist eine Art Würfelspiel, wie ich mich heute fühle, ich kann mich noch nicht einmal darauf einstellen, weil es kein nachvollziehbares Muster dahinter gibt. Es fühlt sich alles so durcheinander an. Vor allem der mentale Aspekt belastet mich sehr stark.“

¹⁰⁷ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Diese Notiz verdeutlicht die fehlende Zyklusregulation, die sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional auswirkte. Die beschriebenen Symptome (verlängerte Blutungsdauer, Stimmungsschwankungen, Gefühllosigkeit) lassen sich im Kontext hormoneller Dysbalancen interpretieren, wie sie etwa bei Östrogendominanz oder gestörter Progesteronbildung auftreten können.¹⁰⁸

Aus Sicht der TCM werden sie den Disharmonien Milz kann Blut nicht halten (verlängerte Blutungsdauer) und Leber-Qi-Stagnation (Stimmungsschwankungen) zugeordnet.¹⁰⁹

4.1.2. Milz-Qi tonisieren

Durch Recherchen wurde mir ein Fehler bewusst, den ich zeitgleich mit der Umstellung auf die TCM-Ernährung unbewusst gemacht hatte: Ich hatte meinen Kohlenhydratkonsum stark reduziert. Wenn ich Fleisch oder Fisch aß, hatte ich als Beilage lediglich Gemüse, keine komplexen Kohlenhydrate wie z.B. Reis. Also startete ich einen Selbstversuch und änderte meine Ernährung. Ich versuchte in jeder Mahlzeit auf ein ausgewogenes Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate Verhältnis zu achten.

Dazu habe ich Ende April 2025 folgende Selbsterfahrung dokumentiert:

Ausgangssituation:

braune und hellrote Zwischenblutungen in jedem Zyklus, oft bereits ab Zyklusmitte bis zur Periode, depressive Verstimmung, Zyklus ist gefühlt durcheinander

Symptome & Disharmonien:

- *Milz kann Blut nicht halten (Zwischenblutungen)*
- *Leber-Qi-Stagnation (depressive Verstimmung)*
- *kurze Zunge (Milz-Yang-Mangel)*
- *Längsriss im ME (Magen-Yin-Mangel)*
- *Längsriss im OE (Lungen-Yin-Mangel)*
- *rote belaglose Zunge (Nieren-Yin-Mangel)*
- *rote Zungenspitze (Herz-Hitze) mit vergrößerten, roten Papillen (Blut-Hitze)*

¹⁰⁸ Vgl. Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, S. 58 ff

¹⁰⁹ Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Intervention:

Da ich mit warmen Lebensmitteln eine Verschlechterung meiner Hitzesymptome (Neurodermitis, Schwitzen unter den Armen, ...) bemerkte habe ich einen westlichen Ansatz probiert (ausgewogenes Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate Verhältnis in jeder Mahlzeit; z.B. Fleisch + Reis + Gemüse; früher: Fleisch + Gemüse, morgens aß ich Eierreis mit Gemüse anstatt Eierspeise mit Gemüse)

Wann wurde eine Veränderung wahrgenommen?

Bereits nach 2 Tagen: bessere Stimmung, konstanteres Energielevel, längere Sättigung, schöne weiche Haut, schöne Lippen ähnlich wie nach Marzipan oder Milchprodukten (früher waren sie oft trocken), wärmeres Körpergefühl (auch in Händen und Füßen)

Nach 3 Tagen: Zunge wird dünner (nicht mehr so stark in die Höhe geschwollen), Rötungen auf der Zunge lassen deutlich nach, glatte glänzende Nägel, deutlich sichtbare Schmälerung der Unterzungenvenen (früher mehrere Millimeter dick, danach nur noch eine zarte Linie)

Nach 1 Woche: keine depressive Stimmung mehr und generell mehr Motivation

Nach 2 Wochen: weniger Hunger und kleinere Essensportionen

ab dem darauffolgenden Zyklus: keine Zwischenblutungen mehr

Conclusio:

Kohlenhydrate schmecken süß und tonisieren somit die Milz. Ich dachte, ich müsste mich wärmer ernähren, dabei war die Lösung einfach nur mehr süß (Kohlenhydrate) zu essen.

Durch den Zyklus Erde erstickt Holz führt der Milz-Qi-Mangel zu einer Leber-Qi-Stagnation. Durch das Weglassen der Kohlenhydrate verstärkte sich die Leber-Qi-Stagnation.

Durch die Intervention wurde die Milz gestärkt, wodurch der Fütterungszyklus wieder besser funktioniert (Schöne Haut durch gestärktes Lungen-Yin) und auch das Nieren-Yang kann sich erholen. Gleichzeitig wurde auch die Hitze im Magen weniger (weniger Hunger, kleinere Essensportionen).

4.1.3. Leber-Qi-Stagnation

Nach drei Monaten begannen meine Beschwerden jedoch wieder mehr zu werden. Ich hatte wieder Zwischenblutungen und auch meine Leber-Qi-Stagnation hatte sich wieder verstärkt (klumpiges Menstruationsblut und Schmerzen während der Periode).

Ich probierte eine Teemischung gegen Leber-Qi-Stagnation als Dekokt in der zweiten Zyklushälfte.¹¹⁰

15g Andorn

15g Alantwurzel

18g Schafgarbe

18g Frauenmantel

9g Anissamen

9g Kümmel

18g Pfefferminze

Dadurch verbesserten sich meine Symptome der Leber-Qi-Stagnation sofort. Gleichzeitig hatte ich im Hinterkopf, dass es auch eine Ursache für das Entstehen der Stagnation geben müsste. Eine nachhaltige Lösung besteht demnach nicht darin, lediglich alle paar Monate ein Dekokt einzunehmen, zudem dies andere bestehende Disharmonien verstärken kann.

Ich versuchte kleinweise Bitterstoffe in meine Ernährung zu integrieren. Vor allem in der zweiten Zyklushälfte aß ich vermehrt Rucola. Das half sehr gut und ich verspürte eine Besserung meiner Leber-Qi-Stagnation. Dennoch war es noch nicht ausreichend und die Stagnation baute sich immer wieder erneut auf.

In weiteren Recherchen bemerkte ich, dass ein stark schwankender Blutzuckerspiegel bei mir auch ein Thema ist. Der schwankende Blutzuckerspiegel, vor allem durch Obst zwischendurch, war eine der Hauptursachen für meine starken Stagnationen und damit auch den Zyklus Holz attackiert Erde, welcher meine Milz schwächte und dadurch die Zwischenblutungen auslöste. Der schwankende Blutzuckerspiegel verursachte Stress, und damit eine Leber-Qi-Stagnation, und blockierte damit die Bildung von Progesteron. Der

¹¹⁰ Vgl. Ploberger F., 7. Auflage 2023, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, S. 40

Progesteronmangel führte dann zu Zwischenblutungen und der Disharmonie Milz kann Blut nicht halten.¹¹¹

Ich startete wieder einen Selbstversuch, in dem ich einerseits mehr Zwischenmahlzeiten einbaute und darauf achtete, zu keinem Zeitpunkt zu Hungern. Ich ließ maximal vier Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten. Außerdem gestaltete ich auch meine Zwischenmahlzeiten in einem ausgewogenen Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate Verhältnis. Wenn ich Obstkompott aß, kombinierte ich dieses mit ein paar Nüssen. Auch Cashewnüsse und Datteln wurden zu einem neuen Begleiter für zwischendurch. Die Datteln tonisieren durch den süßen Geschmack zusätzlich das Milz-Qi und die Nüsse durch ihren Fettgehalt das Yin. Bei konstantem Blutzuckerspiegel konnte ich beobachten, dass die Unterzungenvenen deutlich schmaler waren als zuvor.

4.1.4. Zyklisch Leben

Bei vermehrtem Stress merkte ich sofort wieder eine Verstärkung meiner Leber-Qi-Stagnation und dadurch auch eine Schwächung meiner Milz. Zusätzlich kamen die Zwischenblutungen wieder zurück.

Daher versuchte ich in einem weiteren Schritt zyklisch zu Leben und meinen Alltag an meine Zyklusphasen anzupassen. In der Menstruationsphase, vor allem aber an den ersten drei Tagen der Periode, versuchte ich Stress so gut es ging zu vermeiden. Ich kochte vor oder ließ mich bekochen, sodass ich nur noch das notwendigste tun musste. Arbeiten im Haushalt und andere nicht dringliche Aufgaben wurden auf andere Zyklusphasen aufgeteilt. Ich bemerkte, dass es mir gar nicht so einfach fiel, Arbeiten bewusst liegen zu lassen und mich einfach nur auszuruhen. Das wiederum zeigte mir jedoch, wie sehr es für meinen Körper und insbesondere für mein Yin notwendig war. Außerdem konnte ich feststellen, dass die kleine Pause während der Menstruation keine „verlorene Zeit“ war. Denn durch das Ausruhen hatte ich während der anderen Zyklusphasen deutlich mehr Energie und war produktiver, als sonst den gesamten Zyklus über.

¹¹¹ Vgl. Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, S. 215 & Vgl. TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024, Modul 2

Durch das Leben im Einklang mit meinem Zyklus hatte ich nochmals eine deutliche Verbesserung meiner Zyklusbeschwerden hinsichtlich Schmerzen, Klumpen im Menstruationsblut und Zwischenblutungen bemerkt. Mein Hormonsystem fühlte sich stabiler an und meine Zyklusphasen wurden wieder deutlich spürbar und nachvollziehbar. Vor allem meine mentale Stabilität hatte ich dadurch wieder gefunden. Gleichzeitig konnte ich auf der Zunge erkennen, wie die Längsrisse deutlich schmaler und kleiner geworden sind und sich ein zarter weißlicher Belag über die gesamte Zunge gebildet hat. Die Zunge war außerdem nicht mehr so rot und die Unterzungenvenen nur noch eine zarte Linie.

5. Zusammenfassung & Resümee

In der westlichen Medizin werden Beschwerden häufig pauschal behandelt. Es werden bestimmte Lebensmittelgruppen empfohlen, ohne zu differenzieren. Auch bei hormonellen Problemen wie beispielsweise einem Progesteronmangel, wird behandelt, ohne Rücksicht auf die tatsächlichen Symptome der Frau zu nehmen. Aus Sicht der TCM können bei jeder Frau mit Progesteronmangel jedoch unterschiedliche Disharmonien vorliegen. Somit muss auch jede Frau individuell begleitet und das Konzept adaptiert werden.

Bei Progesteronmangel sollte der Fokus vor allem auf den Disharmonien Leber-Qi- bzw. Leber-Blut-Stagnation, Milz-Qi-Mangel inkl. Milz kann Blut nicht halten und einem daraus resultierenden Blutmangel liegen. Außerdem sollte ein Nieren-Yin- sowie Nieren-Yang-Mangel berücksichtigt werden.

Des Weiteren können, je nach Symptomatik auch Disharmonien wie Leber-Yin-Mangel, aufsteigendes Leber-Yang, Herz-Yin-Mangel, Herz-Hitze, Herz-Qi-Mangel und Gallenblasen-Qi-Stagnation eine Rolle spielen.

Grundsätzlich muss immer auf die individuellen Disharmonien der Klientin Rücksicht genommen werden. Auch Stress und eine damit einhergehende Leber-Qi-Stagnation können ein großes Thema bei Progesteronmangel sein. Vor allem den Zyklus Holz attackiert Erde sollte man im Blick haben, wenn es sich um Symptome von Progesteronmangel, wie z.B. häufigen Zwischenblutungen, handelt. Ein starker Fokus auf die Milz alleine, kann dabei nicht ausreichend sein.

Neben einer entsprechenden Ernährungsumstellung kann es sinnvoll sein, dass sich die Frau zusätzlich entsprechend ihrer Zyklusphasen verhält, auf ihre Energiereserven achtet und entsprechende Ruhezeiten einhält.

Quellenverzeichnis

Literatur:

- Burkhardt K. & Friesenbichler M., 2. Auflage 2024, Tanz mit den Hormonen, Verlagshaus der Ärzte, ISBN 978-3-99052-337-7
- Burkhardt K. & Neubauer S., 1. Auflage 2024, Glück ist Hormonsache, Rivaverlag, ISBN 978-3-7423-2514-3
- Hill M., 4. Auflage 2023, Super Power Periode, VAK Verlag, ISBN 978-3-86731-230-1
- Ni M., Auflage 2022, Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-87927-6
- Ploberger F., 6. Auflage 2023, Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, BACOPA Verlag, ISBN 978-3-901618-63-5
- Ploberger F., 7. Auflage 2023, Rezepturen aus westlichen Kräutern für Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, BACOPA Verlag, ISBN 978-3-901618-91-8
- TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2024 & 2025
- Zhao X. mit Kinoshita K., Auflage 2006, Der Schein des Mondes auf dem Wasser, IRISIANA Verlag, ISBN 978-3-7205-5002-4

Internetquellen:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Yams>
- <https://spitzen-praevention.com>
- <https://www.docfinder.at>
- <https://www.kinderwunsch.at>
- <https://www.netdokter.at>

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Östrogen & TCM-Zuordnung	15
Tabelle 2: Östrogenmangel & TCM-Zuordnung	17
Tabelle 3: Östrogendominanz & TCM-Zuordnung	18
Tabelle 4: Progesteron & TCM-Zuordnung	20
Tabelle 5: Progesteronmangel & TCM-Zuordnung	25

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1. TCM-Zyklen bei Progesteronmangel

27