

Praxis für ganzheitliche Medizin

**Monika Hornbach**

Ärztin

Zeitgemäße Chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

TEL: 069- 28 42 49

[praxis@monikahornbach.de](mailto:praxis@monikahornbach.de)

## **Chinesische Medizin und die Wechseljahre**

Der Funktionskreis Niere gewährleistet die Reproduktionsfähigkeit des Menschen, also auch die Gebärfähigkeit des Menschen, die ja im Klimakterium verloren geht.

Nach traditioneller Chinesischer Sichtweise findet in Übereinstimmung mit dem 7-Jahreszyklus der Frau ein sprunghaftes Nachlassen der Nieren-Energie ( insbesondere auf der Yin-Seite ), des Chong-Mai ( Meridian der die Gebärmutter und die Menstruation beeinflusst) und des Ren-Mai ( Haupt-Yin-Meridian, der die Menstruation und die Fruchtbarkeit beeinflusst ) , im 49.Lebensjahr statt. Damit kommt es zur allgemeinen Abnahme des Yin, sowohl in Nieren, als auch in der Leber und im Herzen.

Wir Praktiker der Chinesischen Medizin in Deutschland sehen meist weniger Frauen mit einem absoluten Yin-Mangel als ein Defizit an Verfügbarkeit von Yin-Energien, d.h. einen Mangel an Bewegung und Dynamik in den Säften ( Blut und Körpersäfte wie Lymphe, Zwischenzellflüssigkeit, Speichel und Schweiß) Stauungen der Säfte führen zu den bekannten Symptomen ( die Leere nach dem Stau!! )

Dieses führt oft zu vorübergehenden, manchmal auch zu langdauernden und quälenden Anpassungsschwierigkeiten des gesamten Organismus.

Die bekanntesten Beschwerden sind Hitzewallungen, Gefühl von Hitze, übermäßiges Schwitzen ( insbesondere Nachts - Zeit des Yin ), Herzklopfen, Nervosität, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, trockener Mund, Schlaflosigkeit, wilde Träume, Hitze in den 5 Flächen ( Handflächen, Fußsohlen und Brustkorb). Auch die gefürchtete Osteoporose, die Verdünnung der Knochenstruktur mit erhöhter Anfälligkeit für Knochenbrüche ist ein derartiges Mangelsymptom.

Wie kann ich das Yin bewahren?

Am Wichtigsten ist zu vermeiden was zum Yin – Mangel führt:

- emotionaler Stress ( Befürchtungen, Angst, Qual, Kummer, Sorgen)
- Überarbeitung ( lang anhaltende Arbeit, ohne entsprechende Erholung, Nachtschichten
- viele Geburten in kurzen Abständen

Wie kann ich die Säfte bewegen?

- Aktivierung des Energieflusses durch Qi Gong oder Tai - Qi
- Täglich 15-20 Minuten Sport, um das Schwitzen nicht den Hitzewallungen zu überlassen

Was soll ich essen ?

Eine gesunde Ernährung, die insbesondere die Mitte stärkt ( separates Skript) ist von großer Bedeutung, da bei schwacher Mitte die Energie-reserven, die in der Niere! gespeichert sind angegriffen werden.

Nieren-Yin stärkend : am intensivsten durch Innereien und Fleisch mit Knochen - außerdem durch Walnüsse, schwarzen Sesam, Wasserkastanien, Süßkartoffeln, schwarze Sojabohnen und Linsen. Mit vegetarischer Kost kommt es schnell zu einer Mangelversorgung des Nieren-Yin.

Yin-und blutnährend sind Goji- Beeren, Maulbeeren und schwarzer Sesam

Die zum Übergewicht neigende Frau sollte sich ausreichend warm ernähren unter Vermeidung von feuchtigkeits- und schleimbildenden

Nahrungsmitteln. Den Calciumbedarf von 500-1000 mg empfehle ich mit Brausetabletten/ arzneilichen Zubereitungsformen zu decken.

Dünne Frauen sollten sich ebenfalls ausreichend warm ernähren, aber darüber hinaus kleine Mengen von Lamm-, Hammel-, Hühnerfleisch sowie gelegentlich kleine Mengen an Lammnieren oder Hühnerleber. Sie profitieren auch von Milchprodukten. Zusätzlich können die schon oben genannten Lebensmittel das Nieren-Yin stärken. Im Winter ist eine chinesische Kraftbrühe immer wieder mal zu empfehlen.

Alle Frauen im Klimakterium sollten zu scharfes und zu salziges Essen meiden.

Was kann noch tun?

- Tägliche Massage des Nieren-Quell-Punktes ( auch für reifere Männer)
- Tägliche Atemübung, die das Qi zu den Nieren führt

Sollten die aufgeführten Maßnahmen zu keiner Linderung Ihrer Beschwerden führen, habe ich gute Erfahrungen in der Behandlung von Beschwerden in den Wechseljahren mit Akupunktur und/oder Kräutherapie. Nach einer ausführlichen Anamnese mit Puls- und Zungendiagnose wird die individuelle Therapie erstellt.

Ihre Monika Hornbach

**Patientin mit Wechseljahr-Beschwerden:** „ Ich war vor Jahren bereits wegen einer Katzenallergie zur Akupunkturbehandlung bei Ihnen. Diese schlug damals sehr gut an und die Beschwerden waren im Sommer ( August/ September) komplett verschwunden. Seit dem letzten Sommer hatte ich Hitzewallungen mit stündlichen Schweißausbrüchen und seit Oktober außerdem ich einen Hustenreiz ( eventuell allergisch?) . Jetzt bin ich seit 6 Wochen bei Ihnen in Behandlung und bin wieder beschwerdefrei.“