

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Okt. 2006

**Die Traditionelle Chinesische Medizin –TCM**, bietet ein weites Spektrum an Therapiemöglichkeiten, die im Westen noch nicht so bekannt sind, aber sehr erfolgreich eingesetzt werden können wie zum Beispiel bei:

### Beschwerden in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind aus TCM Sicht durch **abnehmende „Nierenenergie“** und allgemeinen **Mangel an „Flüssigkeiten und Blute“** gekennzeichnet. Typische für Wechselbeschwerden sind Schwindel, Hitzewallungen, starkes Schwitzen, Unruhe und unregelmäßige Menstruation. Vor allem gilt es das **Nieren-Qi** zu stärken, da die Hauptursache der Wechselbeschwerden eine **Nieren Yin- und Yang –Schwäche** ist. Auch ein **Leber- und Milz-Qi-Mangel**, bedingt durch den natürlichen Verbrauch, durch Menstruation und Geburten sowie durch beruflichen u./o. familiären Stress ist typisch für diesen Lebensabschnitt. Je größer die Disharmonie zwischen Yin und Yang, desto heftiger und länger können die Beschwerden sein.

Im Wesentlichen unterscheidet man in der TCM zwischen:

#### 1) **Nieren- und Leber-Yin Schwäche:**

**Zeichen dafür sind:** Schwindel, Ohrensausen, Hitzewallungen, verschwommenes Sehen, Unruhe, Nervosität, nächtliches Schwitzen, Schlafstörungen, trockene Haut, Verstopfung, hoher Blutdruck, ev. verstärkte Regelblutung, feine Haare, Haarverlust, brüchige Nägel, ect.

#### 2) **Nieren- und Milz-Yang / Qi Schwäche:**

**Zeichen dafür sind:** Erschöpfung, intensivem Kältegefühl, kalte Extremitäten, Blähungen, Appetitlosigkeit, Ödeme, Harninkontinenz, unregelmäßige Blutungen, Zwischen-/Schmierblutungen, Myome, Rückenschmerzen, Gewichtszunahme etc.

3) Es kann aber auch eine **Mischform** dieser beiden Bilder auftreten und oft sind die Beschwerden noch durch eine **Qi-Stagnation** verstärkt, die sich in Stimmungsschwankungen, Weinerlichkeit, Verspannungen, Reizbarkeit, Gewichtszunahme und Durchschlafstörungen äußern kann.

## **Therapiemöglichkeiten**

### **Vorbeugung:**

Es empfiehlt sich bereits spätestens ab dem 35. Lebensjahr darauf zu achten

- Ausreichend zu schlafen: 7 – 8 Stunden > schützt Nieren Qi
- Belastungspausen sowohl unter Tags & Wochenende > schützt Nieren Qi
- Wenig Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und Nikotin > trocknet aus !
- Täglich viel frisches ( aber NICHT rohes) Gemüse > Phytohormone !
- Allgemeine Ernährungsumstellung im Sinne der 5 Elemente Ernährung, da sich ab Mitte 30 besonders bei Frauen der Stoffwechsel ändert.
- 2 -3 x pro Woche Ausdauertraining: Walken, Joggen, Wandern, Tanzen, Radfahren,...  
wichtig ist dabei auch der Spaßfaktor zum Stressabbau !
- 1 – 2 x pro Woche medizinisches Krafttraining > stärkt Muskel und Knochen !

### **Therapie bei bereits bestehenden Beschwerden:**

- Chinesische Kräutertherapie über mehrere Monate
- Akupunktur 1 x pro Woche für ca. 10 Wochen
- Ernährungsumstellung

Meist ist es mit diesen Maßnahmen möglich **OHNE Hormonersatztherapie** die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Falls Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich während unserer Telefonzeiten

Mo + Di 15 – 20 Uhr

Mi + Do 9 – 13 Uhr an uns.

Wie wünschen Ihnen einen schönen Herbst.

**Dr. Sonja Laciny & Team**

P.S.: Falls Sie unsere regelmäßigen Informationsschreiben nicht weiter erhalten möchten, ersuchen wir um kurze Rückmeldung.