



Die Lebensphasen einer Frau

Gesund durch chinesisches Wissen

Bärbel Panholzer

Einführung

Nach der Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Lebenszyklus einer Frau in aufeinanderfolgende Phasen von je 7 Jahren eingeteilt - mit individuellen Abweichungen. Im Alter von ca. 7 Jahren beginnt die Energie (Qi) eines Mädchens zu erblühen und mit ungefähr 14 Jahren setzt die Menstruation ein. In der Antike sprachen die Ärzte vom Menstruationsblut als dem „Himmlischen Wasser“, da sie damals der Meinung waren, dass sich das Menstruationsblut von dem Blut unseres Körpers unterscheidet. Zwischen dem 14. und dem 21. Lebensjahr reift das Mädchen zur Frau heran und ist mit 21 Jahren körperlich, geistig und seelisch reif ein Kind zu empfangen und für es zu sorgen. Mit ca. 42 Jahren beginnen bei vielen Frauen die ersten Anzeichen eines inneren Wandels, der Übergang in den „zweiten Frühling“. Mit 49 Jahren versiegt das „Himmlische Wasser“ und eine neue Phase im Leben einer Frau beginnt.

Menstruation

Eine wichtige Voraussetzung für die Menstruation ist das Vorhandensein einer ausreichenden Menge Blut und Energie (Qi). Zusätzlich müssen beide im Gleichgewicht sein, um frei und ungehindert fließen zu können. Der freie Fluss des Qi durch zwei bestimmte Meridiane, die den weiblichen 7-Jahreszyklus überwachen, muss ebenfalls gut funktionieren. In China kennt man spezielle Suppen für die Zeit während der Menstruation. In dieser Zeit sollten Frauen sich möglichst viel Ruhe gönnen und Kälte meiden, auch kalte Speisen zählen dazu.

Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt

Die Empfängnis und die Schwangerschaft sind eng mit dem freien Fluss der Menstruation gekoppelt. Die körperliche Gesundheit vor der Empfängnis spielt eine entscheidende Rolle für eine beschwerdefreie Schwangerschaft und Geburt. Daher bereiten sich die Chinesinnen traditionell bis zu einem Jahr auf eine Schwangerschaft vor. Auch ist wichtig, wie eine werdende Mutter sich um sich selbst kümmert, da dies einen großen Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit des Babys hat. Gemäß der

chinesischen Tradition hat auch alles, was eine schwangere Frau sieht, erlebt und fühlt Auswirkungen auf ihr ungeborenes Kind.

Die Schwangerschaft gibt einer Frau die Gelegenheit, Zugang zu ihrem Körper und ihrem Herzen zu gewinnen. Die beste Vorbeugung gegen Schwangerschaftsbeschwerden besteht darin, die auftretenden Veränderungen anzunehmen und dem natürlichen Prozess zu vertrauen. Dies gilt auch für die Geburt, wo es darum geht loszulassen.

Wechseljahre

In China werden die Wechseljahre als der Übergang in den zweiten Frühling bezeichnet, auch als der Weg zur Ganzheit. Dieser Übergang erfolgt nicht abrupt, sondern dauert mehrere Jahre und hat eine Reihe von Veränderungen zur Folge. Endet die Menstruation steht der Frau nun wieder mehr Energie zur Verfügung, da sie nicht mehr für einen ausreichenden Blutvorrat für die Menstruation sorgen muss. Viele Frauen fühlen sich verjüngt und erleben das Erwachen neuer Möglichkeiten, den zweiten Frühling. Der Übergang zum zweiten Frühling ist eine Zeit voller gemischter Gefühle. Wie

dieser Übergang erlebt wird, ist neben den biochemischen Veränderungen im Körper auch zu einem großen Teil von der Einstellung zum Älterwerden bestimmt.



Frauenleiden vorbeugen

In der TCM spielen das harmonische Zusammenspiel der drei Schätze Jing (Essenz), Qi und Shen (Geist) eine bedeutende Rolle für echtes Wohlbefinden. Im Sinne der drei Schätze auf sich Acht zu geben, bedeutet einen bewussten und angemessenen Umgang mit sich, seinem Gefühlsleben, seinen Gewohnheiten und seinen verschiedenen Rollen im Leben finden und leben.

Das Bemühen all diese unterschiedlichen Aspekte unseres Lebens in Einklang zu bringen, ist das höchste Ziel der chinesischen Medizin.

Das allgemeine Wohlbefinden spielt eine große Rolle für die Gesundheit der weiblichen Organe. Nach chinesischer Sichtweise ist der Umgang mit den Gefühlen von entscheidender Bedeutung. Es ist wichtig wie wir unsere Ge-

fühle und Empfindungen bewerten und ob wir sie angemessen ausdrücken und annehmen. Neben dem Gefühlsleben spielen für das Auftreten von Symptomen die Ernährung, die Umwelt, die Lebensgewohnheiten und die Konstitution eine Rolle.

Ursachen von Beschwerden

Zu den Faktoren, die das Gleichgewicht im Körper stören, zählen zum einen die äußeren (Kälte, Hitze, Trockenheit, Nässe, Wind), zum anderen die inneren, die Emotionen (Freude, Angst, Trauer, Ärger, Wut, Kummer, Angst, Grübeln) sowie Faktoren, die weder als äußerlich noch als innerlich gelten. Zu diesen zählen beispielsweise zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, Krankheiten und rasche Folgen von Schwangerschaften, körperliche und geistige Überanstrengung.

Eine beschwerdefreie Menstruationsblutung ist abhängig von ausreichender Blut- und Qi-Menge und deren freien Fluss. Voraussetzung dafür ist eine ausgewogene Ernährung, ein harmonischer Lebensstil und ein guter Umgang mit den Gefühlen. Andauernde, vorherrschende Emotionen sind häufige Ursache für Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten. Der Zusammenhang zwischen dem Emotionalen, dem Mentalen und dem Körperlichen ist in der Frauenheilkunde besonders wichtig, weil



dort zahlreiche Symptome vorkommen, die emotionalen Ursprungs sind, wie Tränenausbrüche oder Wutanfälle vor der Menstruation. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch können häufig weder beim Mann noch bei der Frau körperliche Ursachen festgestellt werden.

Beschwerden während der **Menstruation** wie Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe und Reizbarkeit deuten auf Ungereimtheiten im Körper hin, die sich zu Knoten, Zysten, Problemen bei der Empfängnis und der Schwangerschaft, der Geburt oder zu Beschwerden in den Wechseljahren auswach-



sen können. Diese Beschwerden sind häufig auf ein stockendes Leber-Qi oder stockendes Leber-Blut zurückzuführen. Die Leber ist das Organ, das den freien Energie- und Blutfluss gewährleistet. Stockt zum Beispiel der Blutfluss im Becken kann es zu Krämpfen, Gebärmuttermyomen, Unfruchtbarkeit oder Amenorrhoe kommen. Das Organsystem Leber steht in enger Beziehung zu den Emotionen, so dass Gefühle wie Wut, Ärger und Frustration einen direkten Einfluss auf die Menstruation haben. Neben der Leber spielt auch die Niere eine wichtige Rolle vor allem in den Bereichen **Fortpflanzung**, Wachstum und Entwicklung sowie bei **Schwangerschaft und Geburt**. Ein Mangel an Nieren-Qi, bedingt z.B. durch viel Arbeit und wenig Schlaf, kann sich in langanhaltender

Ängstlichkeit, Rückenschmerzen, Unfruchtbarkeit, Verlust der Libido und Harnwegsinfektionen äußern.

Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. morgendliche Übelkeit, werden häufig durch ein stagnierendes Leber-Qi hervorgerufen. Nach der Geburt, die sehr kräftezehrend ist, kann es durch den Blutverlust zu einer Wochenbettdepression kommen. Um Kraft und Energie nach der Geburt zurückzugewinnen ist es wichtig blutbildende Speisen zu essen, sich viel Ruhe zu gönnen, Anstrengung zu vermeiden und emotional im Gleichgewicht zu bleiben.

Während der **Wechseljahre** kommt es zu Zyklusunregelmäßigkeiten, bevor die Menstruation endgültig endet. In dieser Zeit können durch den Hormonrückgang eine Reihe von Beschwerden auftreten, wie zum Beispiel Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Gewichtszunahme und Hitzewallungen. Diese Symptome sind unter anderem darauf zurückzuführen, dass das Verdauungs(Milz)-Qi zurückgeht, wodurch weniger Qi, weniger Blut und weniger Körperflüssigkeiten produziert werden. Ein Rückgang des Nieren-Yin und -Yang sorgen in erster Linie dafür, dass Alterserscheinungen auftreten.

Ein wichtiger Aspekt für das Auftreten von Wechseljahrsbeschwerden spielt die Rolle der älteren Frau in der Gesellschaft. **In der westlichen Welt wird die Jugend vergöttert und das Alter an den Rand gedrängt. In China hingegen**

werden ältere Menschen verehrt und genießen besonderen Respekt. Dadurch und durch unterschiedliche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten leiden Frauen in China wesentlich weniger unter Wechseljahrsbeschwerden als bei uns.

TCM-Behandlung von Beschwerden

In der TCM werden Krankheitssymptome als Zeichen eines Ungleichgewichts gewertet, das wieder in ein Gleichgewicht zurückgeführt werden soll. Die TCM behandelt neben den Symptomen auch deren Ursache und verfügt über eine Reihe effektiver Behandlungsmaßnahmen. Der Mensch wird hier in seiner Gesamtheit gesehen und seine Gesundheit und sein Wohlbefinden wird durch eine speziell auf ihn abgestimmte Behandlung (z.B. Kräuterrezeptur) wiederhergestellt. Zu den Methoden zählen die Kräutermedizin, Akupunktur, Ernährungslehre, Tuina (Massage) und Qi Gong. 

Bärbel Panholzer

Heilpraktikerin

Menstruations- und
Wechseljahrsbeschwerden
Myome / Endometriose
Unerfüllter Kinderwunsch



Friedhofstr. 33
79106 Freiburg
Tel: 0761- 6006797

panholzer@wir-machen-tcm.de
