

Wu, Li / Lauer, Natalie
Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre

Leseprobe

[Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre](#)

von [Wu, Li / Lauer, Natalie](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<https://www.unimedica.de/b24138>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>





Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Dr. Natalie Lauer

MIT TCM
GELASSEN DURCH DIE
WECHSELJAHRE

Haben Sie Fragen an die Autoren?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu
Dr. Natalie Lauer

Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre

ISBN 978-3-86374-465-6

1. Aufl. August 2018

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH
Illustrationen: Thomas Pelletier, Ohne Grenzen, Saarbrücken,
www.ohne-grenzen.net (Klappen Schaubilder); mozZz - Fotolia.com (Klappen
Hintergrund); Can Stock Photo / marilyna (8/9); Grafikstudio Heike Brückner,
Regensburg (79–87, 89–91); Can Stock Photo / gina_sanders (144/145); Can
Stock Photo / marilyna (228/229)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.



INHALT

VORWORT	7
DIE LEHRE DER TCM	9
GRUNDLAGEN DER TCM	10
Die dualen Pole Yin und Yang	10
Die Grundsubstanzen des Körpers	12
Die fünf Elemente Wu Xing	18
Die Organuhr	26
Die Meridiane	28
Entstehung von Krankheiten	51
DIE WECHSELJAHRE AUS SICHT DER TCM	58
HEILENDE MASSNAHMEN	60
Aktivierung von Reizpunkten	60
Massagetherapie	64
Meditation und Entspannung	72
Heilgymnastik	77
Heilkräuter	93
Heilende Ernährung	99
REZEPTE AUS DER FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE	108
Frühstück	108
Mittagsgerichte	117
Abendgerichte	127
7-TAGE-TCM-KUR	138
1. Tag	138
2. Tag	139
3. Tag	140
4. Tag	141



5. Tag	141
6. Tag	142
7. Tag	143

SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN 145

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte	146
Bewegungsapparat	147
Gynäkologie	157
Haut und Haar	176
Nervensystem und Seele	184
Herz-Kreislauf-System	201
Augen	213
Urogenitalsystem	217
Verdauungssystem	223

ANHANG	229
Adressen	230
Bezugsquellen Kräuter und ätherische Öle	231
Quellen	232
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	233
Stichwortregister	236



VORWORT

Die Wechseljahre sind für keine Frau ein Spaziergang – weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene. Sie sind aber auch keine Krankheit, sondern markieren den Aufbruch in eine neue Lebensphase. Diese Lebensphase kann sehr spannend und bereichernd sein. Sie birgt ein neuartiges Körpergefühl, Erfahrung sowie Weisheit, und manchmal gehen mit ihr auch private und berufliche Veränderungen einher. Einiges davon mag zu Beginn ungewohnt und damit vielleicht auch Angst einflößend wirken. Lehnen Sie sich in diesem Fall zurück, gehen Sie in sich, und machen Sie sich klar, dass Veränderungen und Loslassen von alten Mustern häufig schwerfallen, aber gleichzeitig neue Türen öffnen.

Wenn Sie wissen, was die Ursachen hinter den mit den Wechseljahren assoziierten Beschwerden sind und wie Sie diese behandeln können, sind Sie auf der sicheren Seite und können diese Herausforderungen viel leichter meistern. Idealerweise bringen Sie Ihre Energien bereits in Einklang, bevor Beschwerden und Krankheiten entstehen. Denn wie heißt es so schön in einem alten chinesischen Sprichwort: „Nur ein Kranker wird krank.“ Achten Sie also stets auf sich, bleiben Sie gesund, ausgeglichen und vital.

Seien Sie geduldig mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Gönnen Sie sich hier und da eine Auszeit und Pausen. Sie werden sie während der Umstellungsphase gewiss benötigen.

Begreifen Sie den Aufbruch in Ihren zweiten Frühling als Chance. Ändern Sie Ihr Leben zum Positiven. Ernähren Sie sich bewusst, meditieren Sie, gehen Sie raus in die Natur, und genießen Sie die frische Luft, lauschen Sie dem Gemurmel von Quellen und Bächen, dem Tosen von reißenden Flüssen, dem Zwitschern der Vögel, und atmen Sie die sinnlichen und anregenden Düfte der Pflanzenwelt ein. Entdecken Sie interessante Hobbys, erfüllen Sie sich aufgeschobene Träume – wie beispielsweise ein Studium –, gehen Sie auf Reisen in ferne Länder, und nehmen Sie sich vor allem Zeit für sich!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine wundersame und spannende Reise in den zweiten Frühling!





DIETARY
LIFE

DIE LEHRE DER TCM

藥學



GRUNDLAGEN DER TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt im Fernen Osten auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und vertritt seit jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Hier stehen die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie der damit verbundene freie Fluss von Qi, der von Yin und Yang bestimmt wird, im Mittelpunkt.

Bei einem gesunden Menschen besteht eine dynamische Balance zwischen Yin und Yang. Die beiden gegensätzlichen Pole gehen in einem fließenden Prozess ständig ineinander über. Die Lebensenergie Qi fließt in einem komplexen Netz aus Leitbahnen (Meridianen, siehe S. 28ff.), das den gesamten Körper durchzieht. Das ausgeklügelte Energiesystem korrespondiert direkt mit den Organen. Jedem Organ sind bestimmte Körperabschnitte, Emotionen, eine spezielle Jahreszeit sowie ein Element zugeordnet. Die Chinesen gehen von insgesamt fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterstützen, kontrollieren, ergänzen und gleichen einander aus.

DIE DUALEN POLE YIN UND YANG

Die in der ehrwürdigen chinesischen Philosophie eingebettete Lehre von Yin und Yang lässt sich bis ins 11. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Im *I-Ging (Yi Jing)*, das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts des Gegensatzpaares beschrieben.

Das Wirken der wechselseitigen Resonanz der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben. Sowohl der Mikrokosmos eines jeden Lebewesens als auch der universell existierende Makrokosmos unterliegen dem Zusammenspiel und stetem Wandel von Yin und Yang.



Die dualen Gegensätze Yin und Yang sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei der das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn die Nacht endet, beginnt der Tag, und dieser mündet schließlich wieder in die Nacht, dabei sind die Übergänge fließend.

Ursprünglich stellen die beiden Schriftzeichen für Yin und Yang die Schatten- bzw. die Sonnenseite des Hügels dar. Yin steht unter anderem für Mond, Nacht, Dunkelheit, Winter, Herbst, Ruhe, Kälte, Regen, Alter, Tod, Passivität – und für das Weibliche. Im Gegensatz dazu verkörpert Yang Sonne, Tag, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität – und das Männliche. Auch der menschliche Körper folgt dem Muster der beiden Pole. So werden alle Körperteile, Organe und deren Funktionen jeweils nach Yin oder Yang klassifiziert.

Die Vorderseite sowie die rechte Seite des Körpers, das Körperinnere, der Unterkörper und die Zang-Organen (Lunge, Nieren, Milz, Leber, Herz) präsentieren Yin. Hingegen werden die Rückseite sowie die linke Seite des Körpers, das Körperäußere, der Oberkörper und die Fu-Organen (Harnblase, Magen, Gallenblase, Dickdarm und Dünndarm) Yang zugeordnet.

Befindet sich das System in einer dynamischen Balance und sind Yin und Yang ausgewogen, bedeutet das Gesundheit. Eine Disharmonie führt schließlich zu Krankheit. Um diesen Einklang zu bewahren oder wiederherzustellen, leitet der TCM-Arzt verschiedene Prozesse ein, die je nach Bedarf Yin oder Yang fördern.

Chronische sowie degenerative Erkrankungen weisen auf ein Übermaß von Yin hin. Typische Symptome sind eine blasse Zunge, klarer Urin, weicher Stuhlgang, ein blasses Gesicht, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit und ein schleichender Krankheitsbeginn. Patienten leiden in der Regel unter einem unangenehmen Kältegefühl und haben das Bedürfnis nach Wärme.

Hingegen sind akute Zustände ein Indiz für überschüssiges Yang. Die Krankheitsprozesse gehen meist mit Entzündungen einher. Die Zunge ist häufig rot oder gelb belegt, der Urin ist dunkel und stark konzentriert, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Unruhe sind nicht selten, das Gesicht ist gerötet, Hitzesymptome treten auf, und die Krankheit äußert sich sehr plötzlich.

DIE WECHSELJAHRE AUS SICHT DER TCM

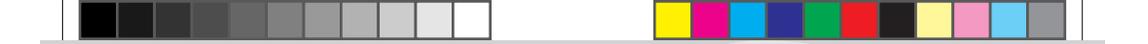
Der Mensch ist wie der Kosmos einem steten Wandel unterzogen. Jeder Tag wartet mit neuen Erfahrungen auf, die den Geist schulen und die Seele beeinflussen. Darüber hinaus verändern sich der Körper und unsere Energien mit zunehmendem Alter.

Der Umbruch in den zweiten Frühling der Frau ereignet sich in Form eines langjährigen Veränderungsprozesses, der zunächst schleichend beginnt. Ab einem bestimmten Zeitpunkt macht er sich häufig durch leichte Beschwerden bemerkbar, die verschwinden, sobald die Wogen geglättet sind und die energetische Balance wiederhergestellt ist. Die Chinesen gehen davon aus, dass anhaltende oder starke mit den Wechseljahren assoziierte Beschwerden durch bereits vor der Zeit des Wandels bestehende Dysbalancen ausgelöst werden.

- ~ Die **Perimenopause** stellt den Beginn der Wechseljahre dar. Sie setzt etwa fünf Jahre vor der Menopause ein. Während dieser Zeit nimmt die Hormonproduktion ab, und es können Zyklusauffälligkeiten wie eine verlängerte Zyklusdauer, veränderte Blutungsdauer und -stärke auftreten. Daneben kommt es häufig zu Schmierblutungen vor der Menstruation. Dies sind erste Anzeichen für einen energetischen Wandel.

- ~ **Menopause** ist die Bezeichnung für den Zeitpunkt der letzten Menstruation. Sie ist nur retrospektiv feststellbar (keine weitere Regelblutung für ein Jahr nach der letzten Menstruation). Durch das Ausbleiben der Blutung verbleibt mehr Blut im Körper, und das Blut-Xue-Defizit kann so aufgefangen werden. Außerdem wird dadurch auch weniger wertvolle Energie eingebüßt, aus der die Frau nun nur für sich Kraft schöpfen kann.
In der Regel kommt es zu einem Yang-Überschuss. Typische Symptome während dieser Phase sind Schwindel, Herzasen, depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Trockenheit und Jucken im Intimbereich.

- ~ Die **Postmenopause** bildet den letzten Abschnitt der Wechseljahre. Sie setzt ein Jahr nach der Menopause ein. Frauen leiden während dieser Zeit häufig weiterhin unter einer Trockenheit im Intimbereich.



Gelenk- sowie Rückenbeschwerden sind keine Seltenheit. Manchmal tritt vermehrter Haarwuchs im Gesicht auf. Dieser erklärt sich durch die Tatsache, dass der Zweig des Durchdringungsgefäßes (Chong Mai), der von der Kehle aus um den Mund kurvt, nun mehr Xue mit sich führt als vor der Menopause.

~ Das **Senium**, der zweite Frühling, folgt etwa 15 Jahre nach der Postmenopause.

Vor den Wechseljahren und der Menopause entgiftet und kühlt die monatliche Blutung den Körper der Frau. Mit Eintreten der Wechseljahre kommt es häufig zu Hitzewallungen und Nachtschweiß, weil durch die unregelmäßige, seltenere oder ausbleibende Blutung (Menopause) die überschüssige Hitze nicht mehr ausreichend ausgeleitet werden kann.

Generell nimmt mit zunehmendem Alter die Qi- und Blut-Xue-Produktion ab. In der Folge befindet sich auch weniger davon in den „Stauseen der Meridiane“, den außerordentlichen Gefäßen. Vor allem das Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und das Durchdringungsgefäß (Chong Mai) sind zunehmend erschöpft. Sie regulieren und kontrollieren Qi und Blut-Xue immer weniger oder gar nicht mehr. Beide Gefäße entspringen im Beckenraum und stehen eng in Verbindung mit dem Funktionskreis der Nieren.

Die Nieren sind laut der chinesischen Lehre für den Alterungsprozess verantwortlich. Mit zunehmendem Alter nimmt das Yang-Qi in diesem Organ ab, und es ergibt sich dort ein Yin-Mangel, der das Blut und die Essenz schwächt. Da verbrauchtes Yin nicht mehr ersetzt werden kann, ist die Yin-und-Yang-Balance in den Organen gestört. Ein Yang-Mangel äußert sich z. B. durch nachlassende Haltekraft der Blase oder Erschöpfung. Zeichen für Yin-Mangel sind unter anderem innere Unruhe, trockene Schleimhäute, trockene Haut und/oder Augen sowie Hitze.

Das Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang führt häufig zu einer Stase des Leber-Qi. Brustspannungen und Verdauungsbeschwerden weisen hierauf hin. Darüber hinaus ergibt sich auch teilweise eine Yang-Schwäche in der Milz, die neben anderen Beschwerden auch Verdauungsbeschwerden auslöst.



HEILENDE MASSNAHMEN

Die Maßnahmen zur Gesunderhaltung und Heilung der Traditionellen Chinesischen Medizin stützen sich auf verschiedene Bereiche. Sie alle dienen der Herstellung des energetischen Gleichgewichts und setzen sich aus der Aktivierung von Reizpunkten (Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen), Tuina-Massage, Akupressur, Meditation und Heilgymnastik (Qi Gong), Kräuterheilkunde (innerliche und äußere Anwendungen wie z. B. Kräutertees oder Heilbäder) und Ernährungslehre zusammen.

Mit Ausnahme der Akupunktur (inklusive Moxibustion) und der Schröpfkunst lassen sich die genannten Maßnahmen problemlos zu Hause anwenden. Je regelmäßiger Sie damit Ihr Qi harmonisieren, umso besser wird es Ihnen gehen.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von ganzheitlichen westlichen Anwendungen, wie beispielsweise das Trockenbürsten oder das Autogene Training, die eine heilende Wirkung bei Wechseljahresbeschwerden bieten und im Sinne der TCM die Lebensenergie Qi tonisieren und bewegen. Auch diese finden Sie im Folgenden.

AKTIVIERUNG VON REIZPUNKTEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin löst bei der Akupunktur und ihrem Teilbereich der Moxibustion über bestimmte Reizpunkte auf der Haut energetische Störungen auf. Diese Punkte sind mit Meridianen (S. 28ff.) verbunden, und ihre Stimulierung führt zu einer Harmonisierung des Qi. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, und der Patient erlangt wieder seine energetische Balance zurück.

Das Schröpfen ist zwar eine vollkommen andere Methode als die Akupunktur, da hier keine Nadeln zum Einsatz kommen. Dennoch werden auch hier bei bestimmten Indikationen diverse Reizpunkte miteinbezogen und mittels Unterdruck stimuliert, um eine Heilwirkung zu erlangen.



AKUPUNKTUR

Die Akupunktur ist eine jahrtausendealte chinesische Heilmethode, die in der Lehre von Ying und Yang wurzelt. Mittels feiner Nadeln wird durch die Anregung von Reizpunkten eine therapeutische Wirkung erzielt. Hierbei werden insgesamt 360 anerkannte Reizpunkte bedient, die auf den Haupt- oder Sondermeridianen sitzen. Daneben gibt es einige Extrapunkte, die je nach Krankheitsbild ebenfalls gestochen werden können. Durch die Nadelung wird der Qi-Fluss der jeweiligen Meridiane gezielt harmonisiert. Darüber hinaus werden durch Akupunktur die Freisetzung von Glückshormonen sowie die Produktion körpereigener Morphine (schmerzstillende Stoffe) angeregt.

Akupunktur kann bei nahezu allen Beschwerden und Erkrankungen Abhilfe schaffen. Besonders bewährt hat sich der Einsatz bei Atemwegserkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen oder akuter Nasennebenhöhlenentzündung. Daneben lassen sich bestimmte chronische Erkrankungen, Schmerzen, neurologische und hormonelle Störungen, Migräne, Schlafstörungen, stressbedingte Beschwerden wie Tinnitus, Augenerkrankungen, muskuloskelettale Erkrankungen und gastrointestinale Erkrankungen hervorragend mit der fernöstlichen Nadelkunst therapieren. Auch die geburtsvorbereitende Akupunktur wird im Westen immer beliebter.

Durchschnittlich dauert eine Akupunktursitzung etwa 30 Minuten. Zur Verwendung kommen feine Nadeln, die meist aus Gold, Silber oder Stahl gefertigt sind. Diese werden in schnellen Bewegungen in die Haut gestochen.

Einige Krankheitsbilder erfordern eine beruhigende und andere wiederum eine stimulierende Wirkung. Dämpfend wirken mehrere Nadeln (maximal werden 16 Nadeln empfohlen, in Sonderfällen kann diese Vorgabe auch nach Abwägen des Akupunkteurs überschritten werden). Durch die Verwendung weniger Nadeln wird wiederum eine stärkende Wirkung erzielt.

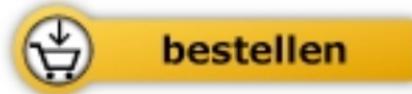
Akupunkturbehandlungen können nur durch einen erfahrenen TCM-Arzt oder anderes entsprechend geschultes medizinisches Personal ausgeführt werden. Eine Selbstbehandlung von Laien ist nicht möglich. Gleiches gilt für die unterstützenden Teilgebiete Moxibustion und Schröpfen.



Wu, Li / Lauer, Natalie

[Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre](#)

220 Seiten, kart.
erscheint 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de