

02 | 2019

Vol. 28

Qi

Zeitschrift für Chinesische Medizin

In Zusammenarbeit mit:

Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle
Chinesische Medizin e.V.

Österreichische Ausbildungsgesellschaft für TCM

Journal of TCM 中医杂志

**Schwerpunkt:
Andrologie**

Andreas A. Noll
**Die drei Geschlechter im
alten China**

Olivia Krammer-Pojer
**Männliche Unfruchtbarkeit
auf dem Vormarsch**

Florian Ploberger
**Das Yang des Mannes
stärken**

Birgit Baur-Müller
**Meisterwurz, das Nieren-
Yang-Tonikum**



verlag
systemische
medizin



Liebe Leserinnen und Leser,

Androgen behandeln heutzutage weit mehr als Testosteronmangel, Erektionsstörungen und Prostataerkrankungen. Stattdessen suchen Patienten mit den verschiedensten Leiden wie Fertilitätsproblemen, Miktionsstörungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen und Depressionen mittlerweile ihren Rat. Dabei ist die Andrologie immer noch das Stiefkind der Medizin: kein „echtes“ medizinisches Fachgebiet, wie etwa die Gynäkologie, sondern lediglich Zusatzbezeichnung für Urologen und Endokrinologen.

Fernab von Testosteronspritzen und Viagra bietet die Chinesische Medizin fundierte Konzepte, um Männerkrankheiten nicht nur symptomatisch stillzulegen, sondern dauerhaft zu lindern. Sowohl Akupunktur als auch die chinesische Arzneimitteltherapie wirken hormonmodulierend, stressregulierend und beugen den negativen Auswirkungen einer zunehmenden Umweltbelastung mit weiblichen Sexualhormonen vor. In Zeiten einer rapiden Zunahme männlicher Unfruchtbarkeit und Erektionsstörungen bei etwa einem Fünftel der Männer in Deutschland bietet die Naturheilkunde ein enormes Potenzial.

Die *Qi* möchte mit dieser Ausgabe dazu beitragen, die „Nische“ der Andrologie aus Sicht der Chinesischen Medizin zu erkennen und die Behandlungsoptionen aktiv an unsere Patienten heranzutragen. Wie es um die Spermienqualität heutzutage wirklich steht und wie männliche Infertilität erfolgreich mit CM behandelt werden kann, lesen Sie in Olivia Krammer-Pojers Schwerpunktbeitrag. Bei der Auseinandersetzung mit Männerkrankheiten darf die Betrachtung chinesischer wie westlicher Nieren-*Yang*-Tonika natürlich nicht fehlen. Lesen Sie hierzu über Birgit Baur-Müllers aktuelle Entdeckung eines solchen *Yang*-Tonics und Florian Plobergers „Übertragung“ bewährter klassischer Nieren-Rezepturen in die westliche Phytotherapie.

Wie das alte China mit Männerbildern umging und dass der Trend zum dritten Geschlecht keineswegs neu ist, zeigt Andreas Noll in seiner historischen Betrachtung des Eunuchen in der chinesischen Gesellschaft.

Zudem haben wir dem Schwerpunkt *Gynäkologie* auch in dieser Ausgabe Platz eingeräumt. Nora Giese bringt hier nun zehn wichtige Tipps für erfolgreiches Arbeiten in Integrativer Kinderwunschbehandlung mit. Linky Tan-Bleinroth und Ruth Illing steuern in ihrem zweiten Teil nun die konkreten Rezepturen für die Integrative Kinderwunschbehandlung der Frau mit westlichen Arzneipflanzen nach Jeremy Ross bei. Andreas Kalg nimmt den Schwerpunktarzt des kommenden 50. TCM Kongress Rothenburg, Fu Qing-Zhu, zum Anlass, um ein Pflanzenportrait zu einer seiner Lieblingsarzneien, *Bai zhu*, abzuliefern. Martina Bögel beleuchtet das spannende Thema der Wechseljahre, und was sie für Frau bedeuten.

Wir wünschen Ihnen erkenntnisreiches Stöbern in unserem Fachmagazin und viele gute Anregungen für Ihre Weiterbildung,

Dominik Daling
Chefredaktion

Martina Bögel
AGTCM-Redaktion



ZIETEN APOTHEKE

Naturheilmittel & Traditionelle
Chinesische Medizin

CHINESISCHE HEILKRÄUTER

CHINESISCHE GRANULATE

EUROPÄISCHE HEILKRÄUTER

TINKTUREN

PULVERISIERUNG

TABLETTIERUNG

STANDARDREZEPTUREN

HUANG HUANG REZEPTUREN

PAO ZHI VERFAHREN

UND NATÜRLICH DAS GESAMTE
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT

GROSSBEERENSTRASSE 11 · 10963 BERLIN

TEL 030 - 547 16 90 · WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE



TAO 道 16. Internat. TCM Kongress 26. – 28. Sept. 2019 – Graz/Austria

Der österreichische TAO Kongress 2019 steht ganz unter dem Motto „Kinderwunsch & TCM“. Dazu haben wir unter anderem folgende internationale Koryphäen auf diesem Gebiet als Vortragende geladen:



Naava CARMAN

1. TCM & Autoimmunity
2. Habitual miscarriage from a reproductive immunology viewpoint
3. BBP Chart Reading

Foto: Simon Kemp



Lorne BROWN

1. Laser Babies: LLLT / Photo biomodulation for severe infertility
2. My favorite acupuncture protocols for infertility



Yuning WU

1. Clinical Pearls – how to treat amenorrhea best
2. Treatment of myoma and its complications



Marian NIELSEN JOOS

Signs of fertility on the face

Foto: mariallphoto.com



Sandro GRACA

Treating PCOS with Acupuncture and TCM



Simon BECKER

Chinese herbal Medicine for male infertility



Nora GIESE

1. Evidenzbasierte Kräutertherapie bei Endometriose-Patientinnen mit Kinderwunsch
2. Evidenzbasierte Akupunktur zur Schmerzlinderung bei Endometriose



Nina GRONAU

Wirkungen der intravasalen Laserblut-Therapie auf das Spermogramm

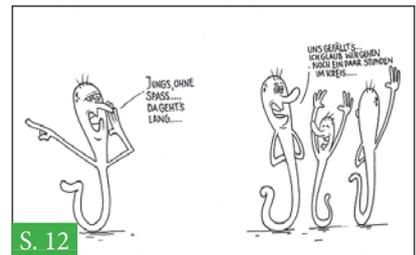
www.tcmkongress.at

Editorial _____	1
Inhaltsverzeichnis _____	3
Ticker Neuigkeiten in der Welt der Chinesischen Medizin _____	4
Leserbriefe _____	5
Schwerpunkt	
Die drei Geschlechter im alten China _____	6
<i>Andreas A. Noll</i>	
Männliche Unfruchtbarkeit auf dem Vormarsch _____	12
<i>Olivia Kramer-Pojer</i>	
Das Yang des Mannes stärken _____	18
<i>Florian Ploberger</i>	
Meisterwurz, das Nieren-Yang-Tonikum _____	22
<i>Birgit Baur-Müller</i>	
Gynäkologie	
Kinderwunschbehandlung mit westlichen Arzneipflanzen, Teil 2 _____	26
<i>Ruth Illing, Lingky Tan-Bleinroth</i>	
Bai zhu in den gynäkologischen Rezepturen Fu Qing-Zhus _____	34
<i>Andreas Kalg</i>	
TCM bei Frauen in den Wechseljahren _____	38
<i>Martina Bögel</i>	
Integrative Kinderwunschbehandlung mit Chinesischer Medizin, Teil 2 _____	44
<i>Nora Giese</i>	
Steckbrief	
Ejakulationsstörungen _____	50
<i>Johannes Bernot</i>	
Review	
Aus Wissenschaft und Forschung _____	52
Interview	
Antike Nadeltechniken neu entdeckt _____	53
<i>Babett Ohlen, Tom Tucharth</i>	
Nachrichten der Kooperationspartner	
Plädoyer für eine Spezialisierung und Vernetzung in der TCM _____	56
<i>Christophe Mohr</i>	
Fortbildungskalender _____	59
Ausklang	
Essgewohnheiten sanft ändern _____	63
<i>Antonie Danz</i>	
Ausblick + Impressum _____	64



S. 6

Andreas A. Noll
Die drei Geschlechter im alten China



S. 12

Olivia Kramer-Pojer
Männliche Unfruchtbarkeit auf dem Vormarsch



S. 26

Ruth Illing, Lingky Tan-Bleinroth
Kinderwunschbehandlung mit westlichen Arzneipflanzen, Teil 2



S. 53

Babett Ohlen, Tom Tucharth
Antike Nadeltechniken neu entdeckt

Ticker

Neuigkeiten in der Welt der Chinesischen Medizin

Im Folgenden ein Ausblick über aktuelle Nachrichten, Geschehnisse und Ankündigungen.

Petition der Hahnemann-Gesellschaft: Rettet den Wahl-tarif der gesetzlichen Krankenkassen!

(DD) Getarnt im „Entwurf eines Gesetzes für schnellere Termine und bessere Versorgung“ des Bundesgesundheitsministeriums heißt es unverfänglich: „Der Wahl-tarif zur Übernahme der Kosten für Arzneimittel der besonderen Therapierichtungen wird wegen geringer Nachfrage (bundesweit wenige hundert Versicherte) aufgehoben. Entsprechende Satzungsleistungen der Krankenkassen bleiben jedoch unberührt.“ Eine Streichung der Verordnungsfähigkeit könnte sich jedoch negativ auf die Verfügbarkeit alternativmedizinischer Arzneimittel auswirken. Der Wahl-tarif ist eine Möglichkeit für die Krankenkassen, sich im Wettbewerb zu positionieren und damit Therapierichtungen außerhalb der Hochschulmedizin zu fördern. Er bezieht sich konkret auf Phytotherapeutika, Homöopathika und Anthroposophika. Ggf. könnten

davon also auch Arzneimittel der chinesischen Arzneimitteltherapie betroffen sein. Die Hahnemann-Stiftung hatte Anfang des Jahres eine Petition im Deutschen Bundestag eingereicht und wurde von der Arbeitsgemeinschaft für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (AGTCM) durch einen Mitglieder-auf-ruf zur Teilnahme unterstützt. Zum Erscheinungsdatum dieser Ausgabe ist dieses Gesetz höchstwahrscheinlich bereits verabschiedet worden und man wird sehen, ob die Petition erfolgreich gewesen ist.

www.hahnemann-gesellschaft.de/projekte

Akupunktur im aktualisierten S3-Leitlinienentwurf „Diagnostik und Therapie der Adenokarzinome des Magens und ösophagogastralen Übergangs“ empfohlen

(DD) Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses Mitte Februar befand sich die S3-Leitlinie noch im Konsul-

tationsstadium, könnte als noch marginal verändert werden. Die Konsultationsfassung empfiehlt Akupunktur mit einer sehr hohen Übereinstimmung von 100% der beteiligten Fachexperten zur „Linderung krebserkrankter Schmerzen in einem multimodalen Programm“ und erklärt mit einer Übereinstimmung von 96%, dass „Akupunktur [...] in einem palliativen Setting komplementär zur Linderung therapiebedingter Nebenwirkungen (Übelkeit, Erbrechen, Fatigue) eingesetzt werden [kann]“. Sie bezieht sich dabei auf einem systematischen Review von 2017 mit 29 Studien, der zu dem Ergebnis kommt, dass krebserkrankte Schmerzen durch Akupunktur reduziert werden können. Das gilt für operations- und tumorbedingte Schmerzen, jedoch nicht für Schmerzen durch Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie.

Leitlinienprogramm Onkologie. Konsultationsfassung S3-Leitlinie Magenkarzinom. „Diagnostik und Therapie des Magens und ösophagogastralen Übergangs“. Langversion 2.01, Januar 2019.

– Anzeige –



- ◆ Narbenentstörung + Narbenpflege
- ◆ geeignet für div. Massagen
- ◆ Stauungen ableiten + Energiefluss fördern



Verkaufsstelle Deutschland: 07959-1442
Enercetica GmbH 056 664 76 06

Energetisch-leitfähige **KÖRPER- UND MASSAGECREME** www.enercetica.ch

Leserbriefe

Die hier veröffentlichten Leserbriefe repräsentieren nicht die Meinung der Qi-Redaktion, sondern dienen dem kommunikativen Austausch der Leserschaft.

Dr. med. Christoph Kunkel, Bad Kissingen

Im „Ticker“ der Qi, Ausgabe 01/2019 wird eingangs in Hinblick auf die 1970er Jahre Prof. Dr. Unschuld sinngemäß widergegeben. Die Qi resümiert: „Der Erfolg dieses neuen Produkts ‚TCM‘ basierte auf einer esoterischen Sehnsucht nach einer ganzheitlichen und natürlichen Heilkunde, ohne dass die Experten der ersten Stunde über das erforderliche Wissen, über die chinesische Sprache und die Medizingeschichte verfügt hätten. Oder die Anwendung durch umfangreiche Hospitationen hätten studieren können.“ Diesem ist entschieden in allen Punkten zu widersprechen. Ich nenne nur Franz Hübotter, Stephan Palos, Albert Chamfrault, Nguyen Van Nghi und nicht zuletzt Manfred Porkert, die bereits vor und in den 1960er Jahren, also lange vor dem Nixon-Besuch,

die Chinesische Medizin sprachlich und sachlich untersucht haben. Sie waren absolut kompetent, haben seitdem die Fachöffentlichkeit auch mit heute noch lesbaren und anwendbaren Vorschlägen zur Diagnose und Therapie versorgt. Bereits in den 1990er Jahren habe ich Herrn Prof. Dr. Unschuld auf einem Fachkongress öffentlich darauf hingewiesen, dass vor allem Prof. Dr. Manfred Porkert ein historisch begründetes und aus dem chinesischen Schrifttum hervorgehendes Bild der Chinesischen Medizin hier in Deutschland gezeichnet hat, völlig abseits irgendeines esoterischen Gedankens.

Heilpraktikerin Johanna Stoll, München

Herzlichen Glückwunsch zu dem wunderbaren Artikel in der neuen Qi

01/2019 von Martine Cornelissen. Endlich wieder einmal eine respektvolle und angemessene Annäherung über das Wunder neu entstehenden Lebens, die ganz im Sinne des daoistischen Weltverständnisses Wege in das Tiefe des Mysteriums insgesamt und das des Weiblichen eröffnet. Gerade zu spürbar wird Martine Cornelissens Beschreibung der außerordentlichen Gefäße und weckt ein tiefes Verständnis. Ihre Schüler kann ich nur beglückwünschen. Lange Zeit habe ich die Darstellung des Weiblichen und auch der sog. „Reproduktion menschlichen Lebens“ als oberflächlich und am Eigentlichen vorbei empfunden. Auch in Fachkreisen der TCM, obwohl es innerhalb der AGTCM ja hervorragende Lehrerinnen dafür gibt.

– Anzeige –

Hamid Montakab

Chinesische Medizin heute

Ein westliches Lehrbuch
der östlichen Heilkunst



Der smarte Einstieg in die Chinesische Medizin

2016
622 Seiten | Flexocover
261 Abbildungen | 4-farbig
UVP € 78,00 | ISBN 978-3-86401-043-9



Jetzt stöbern unter: www.verlag-systemische-medizin.de

medizin weiter denken.



Die drei Geschlechter im alten China

Andreas A. Noll

In diesem Artikel beleuchtet Andreas Noll die soziokulturelle Deutung der drei Geschlechterrollen im antiken China – und zeigt damit erstaunliche Parallelen zum heutigen Verständnis von Gender, Fortpflanzung und der Rolle des Mannes.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Genderfragen aus religions- und kulturwissenschaftlicher Sicht. Aber auch nahezu täglich, ganz konkret und praktisch in meiner Praxis, vor allem wenn es um Kinderwunschbehandlungen geht. Da geht es um Zeugung und Macht, Sex ohne Kinder, Kinder ohne Sex, um schwule Paare, um Samen- oder/und Eizellenspende, um Leihmutterchaft – kurzum um eine omnipräsente Entkoppelung der traditionell eigentlich innigen Verbindung zwischen Fortpflanzung, Sexualität und Liebe. Männer scheinen ihre Rolle als Hauptakteure zu verlieren, obwohl doch eigentlich schon immer *pater incertus est* (der Vater ist immer ungewiss) gegolten hat. Als Samenspende und Väter sind sie scheinbar leicht ersetzbar. All das, was wir bei uns traditionell mit einem Geschlecht assoziieren, scheint sich in diesen Konstellationen infrage zu stellen. Das dritte Geschlecht etabliert sich überall. Die Geschlechterrollen werden hinterfragt. Es sind aber Rollen, die Jahrtausende im hiesigen Kulturkreis zementiert wurden – es ist die beste Gelegenheit zu hinterfragen, wie denn diese insgesamt nun offensichtlich drei Geschlechter in der räumlichen und zeitlichen Ferne im alten China funktioniert haben. Fern von den alten Römern und Griechen und vor allem von der christlichen Kirche, die unsere Vorstellungen von Mann und Frau so intensiv geprägt haben.

In China hatten wir es mit einer besonderen Definition der Geschlechterrollen zu tun. Diese verändern sich auch dort im Laufe der Zeit – auch das alte China ist nicht der kulturell homogene Block, als der es vielfach angesehen wurde und wird. Das China der Han-Zeit um die Zeitenwende hatte andere Vorstellungen von sozialen und kulturellen Aufgaben, Rechten und Pflichten der Geschlechter als das der Tang-Zeit 700 Jahre später oder das der Ming-Zeit weitere 700 Jahre danach.

Die Frage ist: Wann hat sich wo und wie Mann/Frau definiert?

...zumal innerhalb einer Gesellschaft, einer Epoche, ja einer Schicht mehrere, einander widersprechende Leitbilder

vorgegeben sein können: Rollenmuster, die mehr die Gleichheit der Geschlechter betonen, Idealvorstellungen, die die Geschlechter als komplementär begreifen oder auch dichotomische Konzepte, wobei der Gegensatz in unterschiedlichen Zeiten des individuellen Lebenszyklus im einen Fall zugespitzt, im anderen abgemildert sein kann.

(Linck 1989: 343)

Wenn Weiblichkeit und Männlichkeit historisiert werden, ist an jede Kultur und an jede Epoche immer wieder neu die Frage zu stellen, was als Geschlechtsunterschied wahrgenommen und welche Bedeutung diesen Unterschieden zugeschrieben wird. (Wende in Kroll 2002: 357)

Die beiden biologischen Geschlechter (Sex) blieben gleich, aber es änderten sich mit den Zeiten die Rollen (Gender), die sie in der Gesellschaft spielten. Inzwischen löst sich aber auch diese Frage auf, ob das überhaupt etwas zu Trennendes ist. Genderforschung ist zudem de facto Frauenforschung, nur wenige KulturwissenschaftlerInnen beschäftigen sich mit der Rolle des Mannes in den Zeiten und Räumen.

Das Klischee bedient für China den männlichen, überaus dominanten Familienherrscher und die unterwürfige Frau mit aus – den Mann befriedigenden – Schönheitsidealen verkrüppelten Füßen. Beides entsprach den Tatsachen – jeweils zu seinen Zeiten. Die Rollen-Zuordnungen wurden im Laufe der Zeit von den – in der Regel konfuzianischen(!) – Schriftgelehrten festgeschrieben und überliefert, und erfuhren bei uns im Westen dann auch ihre zeitgemäß passende, die Vorstellungen vom fernen, exotischen und fremden China bedienende Transformation. Das Wissen über die chinesische Kultur und Gesellschaft ging auf dem langen Weg in den Westen durch vielfältige Filter: die Bereinigungen der Herrscherdynastien (Bücherverbrennungen/Umschreibungen), die Möglichkeiten der Geschichtsschreibung (wohlhabende konfuzianische Schriftgelehrte) bis hin zu einem pointierten Interesse des Westens (sehr differenzierte Interessenlage).

Das Ideal: die Einheit

Die alte chinesische Weltansicht prägen drei Termini: *Dao*, *Yin* und *Yang*. Die Vorstellung von „*Qi*“ ebenfalls – Begriffe, die sich kaum in andere Sprachsysteme übersetzen lassen. Ziel und über allem stehendes Postulat ist die Einheit in der Bewegung, in der immerwährenden Dynamik der Welt. *Yin* und *Yang* bilden im *Dao* die Einheit. So werden auch Mann und Frau als *Yin-Yang*-Paar betrachtet, die sich beim Sex vereinigen und so neues Leben (=Qi) schaffen. In der Vereinigung, der Interaktion mit dem Partner erlangt jeder Mensch die Harmonie, das *Dao*. Mann und Frau werden dabei *a priori* als gleichwertig gesehen, aber spielen arbeitsteilig verschiedene Rollen. Jeder Mensch für sich wird in sich wiederum harmonisch, wenn er einen Teil der anderen Polarität in sich integriert.

*Wer seine Mannheit kennt
und seine Weibheit wahr,
der ist die Schlucht der Welt.
Ist er die Schlucht der Welt,
so verlässt ihn nicht das ewige LEBEN,
und er wird wieder wie ein Kind.
Wer seine Reinheit kennt
und seine Schwäche wahr,
ist Vorbild für die Welt.
Ist Vorbild er der Welt,
so weicht von ihm nicht das ewige LEBEN,
und er kehrt wieder zum Ungewordenen um.
Wer seine Ehre kennt
und seine Schmach bewahrt,
der ist das Tal der Welt.
Ist er das Tal der Welt,
so hat er Genüge am ewigen LEBEN,
und er kehrt zurück zur Einfalt.*

Daodejing Kap. 28

Männer benötigen den weiblichen, Frauen den männlichen Daseinsaspekt, um ganz zu sein. Die fundamentale Bedeutung der Einheit von *Yin* und *Yang* spiegelt sich schon in der Darstellung der mythologischen Kulturgründer (Trigramme, Schrift u. a.) Fuxi und Nü Gua wider, die als Geschwister(-paar) eine durch ihre Unterleibe (=Qi) hergestellte Einheit bilden:

Vergleichbares finden wir übrigens auch in der westlichen Kultur. Platon schildert die Gründungsgeschichte der Menschheit, nach der es am Anfang „Kugelmenschen“ gab, die eine Einheit bildeten. Wegen Fehlverhaltens bewirkte Zeus als Strafe die Aufteilung in zwei Menschen, Mann und Frau. Das Streben nach Einheit,

Rundheit bleibt das Streben der Menschen – als weltweites Ideal:

*„Der Grund hiervon nämlich liegt darin, dass dies unsere ursprüngliche Naturbeschaffenheit ist, und dass wir einst ungeteilte Ganze waren. Und so führt die Begierde und das Streben nach dem Ganzen den Namen Liebe. Und vor Zeiten, wie gesagt, waren wir eins; nun aber sind wir um unserer Ungerechtigkeit willen getrennt worden von dem Gott...“
(Platon, Symposion, 192e-193a)*

Das Menschheitsideal ist dann androgyn – jenseits von und vereinigt in den Geschlechtern? Nicht selten finden wir androgyne Wesen, wenn wir uns Darstellungen von Vermittlern zwischen Himmel und Erde, den Menschen und Gottheiten anschauen: Engel im Christentum oder hinduistische und buddhistische Gottheiten.

Rollenspiele

Theater spielen wir immer. In unseren verschiedenen Identitäten stellen wir uns dar, präsentieren in einer Performance unsere jeweils erforderlichen Seiten. Als Kinder oder Greise, als Therapeuten oder Lebenspartner, eben auch als Männer und Frauen spielen wir je nach Lebenssituation verschiedene Rollen. In China wurden die Rollen klar definiert als Verflechtung von gegenseitigen Rechten und Pflichten. Der Konfuzianismus als Ordnungssystem definierte klar seit der Han-Zeit die „kindliche Pietät“, Rechte und Pflichten in der Familie und Generationen übergreifend im „Ahnenkult“, darüber hinaus und übertragen im Staat, im Verhältnis zum Kaiser und im Beamtenapparat.

Sozialer Status spielte eine Rolle – für die Frau eines Gelehrten galten andere Prämissen als für eine Bäuerin. Der Status in der Altershierarchie war entscheidend, wenn es um Rechte und Pflichten von Töchtern ging, die fast immer ja zu Ehefrauen oder Müttern und dann zu Großmüttern wurden. In der Ming-Zeit galt nicht die Frau, sondern die Mutter als wichtigste Frau im Leben eines Mannes. Bildungsstand, die Ethnie und die Region wie z. B. die Nähe zur konfuzianischen Hauptstadt hatten Einfluss auf die Vorstellungen der zu spielenden Geschlechterrolle. Und es gab einen marginalen Raum: die Religionen mit ihren Klöstern seit dem 5. Jahrhundert als Refugien für alle diejenigen, die mit dem konfuzianischen System kollidierten – darunter auch verwitwete oder verstoßene Frauen, die unter dem Dach dieser Religionssysteme leben konnten – und im religiösen Daoismus aufgrund ihres Geschlechts später sogar einen Vorsprung hatten gegenüber den Mönchen: bei der Imagination des inneren Embryos zur Erlan-



Abb. 1 Fuxi und Nü Gua

gung der Unsterblichkeit konnten sie auf ihren eigenen Uterus „zurückgreifen“.

Männerbilder

Gelehrter Wen 文 oder der Krieger Wu 武 – das war der „ideale Mann“ in der chinesischen Tradition. Eigentlich wie bei uns im Westen auch. Bis zum China der Tang-Zeit im 7. Jahrhundert war der Krieger das Idealbild eines Mannes. Dann im Neokonfuzianismus der Song-Zeit hatte ein richtiger Mann Gelehrter, Beamter oder auch Einsiedler zu sein. Die Kriegerrolle hatte sich nach Jahrzehnten mörderischer Auseinandersetzungen mit den Mongolen als weniger attraktiv erwiesen. Noch später, in der Ming- und Qing-Zeit, wurde dies durch das Postulat, die Vergeistlichung, Weltverneinung und Asexualität ersetzt.

Ahnenverehrung

Die generationsübergreifende Verbindung der Familien fand in China über die Männer statt. Sie garantierten die „Existenzgemeinschaft der Lebenden und Verstorbenen“ (Paul Unschuld „Medizin in China – eine Ideengeschichte“, S. 19f.) und ihnen oblag die Pflicht der Fürsorge für die Vorfahren – daraus konnten die gegenwärtigen Nachkommen auch auf Schutz und Unterstützung durch die Ahnen hoffen. Dieser diachronen Verbindung der Familien stand die synchrone Verbindung durch die Frauen gegenüber, die ihre eigenen Familien verlassen mussten, aber dafür ein regionales Netz von Clans und Verbin-

dungen herstellten. Entscheidend für das zukünftige Existieren der Ahnenkette waren jedoch die männlichen Nachkommen. Nur sie konnten die Gewähr dafür bieten, auch nach dem eigenen Tod versorgt zu werden. Der Abbruch der Ahnenkette bedeutete den endgültigen Abbruch aller Existenzen. Wenn jemand „Haus und Familie verlässt“ (*Chu Jia* 出家), so bedeutet es, dass mit ihm die Ahnenkette abgebrochen ist. Das ist der Fall, wenn der Weg ins (buddhistische oder daoistische) Kloster gewählt wird oder wenn die Fortpflanzungsfähigkeit freiwillig oder gezwungenermaßen genommen wird: das Dasein als Eunuch.

Jenseits von Männerbildern: Eunuchen

Neben Männern und Frauen mit ihren etablierten Rollen im Gesellschaftssystem gab es in China seit der Shang-Dynastie 1500 Jahre v.u.Z. ein drittes Geschlecht. Männer, denen ihre Geschlechtlichkeit genommen wurde – durch mehr oder weniger ausgeprägte Kastration. Sex, Zeugung von Kindern und insbesondere von Söhnen und somit die Fortsetzung der Ahnenkette, die ganze auf Männer-Frauenrollen abgestimmte chinesische Sozialstruktur traf auf diese Menschen nicht mehr zu. Konfuzius stoß dies schon unangenehm auf:

Not heaven but women and eunuchs bring misfortune to the mankind. Wives and those without balls with similar voices. (Shijing)¹

Wie wurde diese queere Rolle jenseits von Sex und Fortpflanzung, aber offensichtlich mit Liebe und sozialer Interaktion bewältigt? Anfangs wurden vor allem Kriegsgefangene durch Kastration zu Eunuchen gemacht.

„Die Kastration besiegtter Feinde, deren „Warenwert“ und Arbeitskraft man erhalten wollte, ohne sich der Gefahr der Rache oder der Zeugung von „fremden“ Nachkommen aussetzen zu müssen, war üblich. Das triumphale Abschneiden der Geschlechtsteile war nach gewonnener Schlacht ein althergebrachter Brauch.“ (Scholz, S. 32)

Später wurden zunehmend auch Männer aus dem chinesischen Kernland entmannt: beim Grabmal von Shi Huangdi – Stichwort Tonsoldaten-Armee – arbeiteten 700000 kastrierte Zwangsarbeiter, in manchen Quellen sind es

¹ dt. Übers.: Nicht der Himmel, sondern Frauen und Eunuchen bringen der Menschheit Unheil. Ehefrauen und solche ohne Hoden mit ähnlichen Stimmen.

„nur“ 150000 Eunuchen gewesen. In jedem Fall war die Kastration ein gebräuchliches Mittel, um die Menschen zu „neutralisieren“, wenn man sie nicht sofort umbringen wollte. Später rekrutierte sich das „dritte Geschlecht“ aus verschiedenen sozialen Schichten und arbeitete loyal zunächst in niedersten Küchen- und Reinigungsdiensten, später auch in der Führungsspitze des Beamtenapparats. Der Status eines Eunuchen bot eine gewisse Gewähr für gesellschaftlichen Aufstieg: Kinderkastration durch die Eltern und sogar die Selbstkastration mit der Aussicht auf Karriere waren durchaus üblich.

Aber auch am Kaiserhof erreichten Eunuchen schon früh entscheidende Positionen. In Ungnade gefallen war der berühmte Historiker Sima Qian (145–90 v. Chr.), doch machte er sich unentbehrlich: Der Kaiser brauchte ihn für die Geschichtsschreibung, die essenziell für den Machterhalt und die Machtlegitimation war. Es erfolgte die Kastration zwecks Erhalts des Herrschaftsapparats. Sima Qian hat seine wichtigsten Werke als Eunuch verfasst.

In den marginalen Räumen, den Randbereichen der chinesischen Gesellschaft fanden sich viele Eunuchen – so auch in den daoistischen und buddhistischen Klöstern. Aber auch in Klöstern anderer Religionen, wie in Indien oder im Christentum, war es nicht unüblich, auf diese Weise die Weltabgewandtheit zu demonstrieren und zu zementieren. Hier im Marginalen ist der Weg frei für die Transzendenz, hier kann sich tiefe, weltabgewandte Religiosität und vielfältige Kreativität entfalten. Die Geschlechtslosigkeit der Eunuchen passte dort hinein. Nicht zufällig begegnet uns da auch nahe beim Heiligen ein Mäandern zwischen den Geschlechtern: androgyne oder geschlechtslose Götterfiguren oder der geschlechtliche Wandel vom männlichen indischen Bodhisattva Avalokiteshvara zur weiblich gewordenen Kinderwunsch-Göttin Guanyin in China. Die Eunuchen bevorzugten als Religion den Buddhismus – bot er ihnen doch durch die Wiedergeburt die Möglichkeit eines anderen Lebens. Den religiösen Bedürfnissen der Frauen dienten so dann auch am Kaiserhof 18 buddhistische Lama-Priester, die als *Lohan* bezeichnet wurden. Der Konfuzianismus hingegen bot wenig Perspektiven für das Eunuchendasein – wenn Adoption den Weg nicht freigab – angesichts der Betonung der Ahnenreihe. Zudem gab es zwischen der Eunuchenoberschicht und den Konfuzianern über Jahrhunderte heftige (nicht nur verbale) Auseinandersetzungen – zu konträr war das Eunuchendasein den sitten- und familienbetonten Gelehrten. Auf zahlreichen Abbildungen von Mönchen und Priestern, aber auch von Hofbeamten sind Eunuchen übrigens in der Regel an ihrer absoluten Bartlosigkeit zu erkennen.

Eunuchen – fast überall

Nicht nur in China, sondern fast überall auf der Welt wurde die Kastration systematisch durchgeführt – zu verschiedenen Zwecken. In Byzanz, Ägypten, Europa (bis ins 20. Jahrhundert in den Opernhäusern Italiens und Spaniens), selbst in Afrika gab es Eunuchen. Im Falle von Judentum und Islam, wo die Beschneidung als religiöses Initiationsritual praktiziert wird, gibt es Diskussionen, ob diese Opferung der Vorhaut ein Relikt archaischer Kastrationen für Priester gewesen sein könnte.

Eunuchen am Kaiserhof

Die Kastration wurde auf drei mögliche Verfahren durchgeführt: „die Zerschlagung der Hoden, das Abschneiden des Penis bzw. die vollständige Resektion“ (Scholz 128). Die abgetrennten Hoden wurden getrocknet und aufbewahrt, um nach dem Tode mit dem Rest des Körpers zusammen beerdigt zu werden. Nur als Ganzes konnte der Körper *post mortem* „feinstofflich“ weiter existieren. Findet die Kastration vor der Geschlechtsreife statt – in China auch in der eigens dafür eingerichteten Kastrationsanstalt Can Shi (= Seidenraupenhaus im Staatsgefängnis), wird die Pubertät während der körperlichen Entwicklung gestoppt und die hohe Stimme bleibt erhalten – daher auch die Eunuchen als Opernsänger in Europa.

„Die Betroffenen erreichen oft auch einen Riesenwuchs und ein relativ hohes Alter, verbunden mit dem Anschein ewiger Jugend.“ (Scholz 26 und 108)

Eunuchen wurden tonangebend am Hof des chinesischen Kaisers, vor allem in der späten Han- (23–220 n. Chr.) und Ming-Zeit (1368–1644 n. Chr.).

Der letzte Kaiser Puyi hatte auch bei seiner Abdankung noch 2000 Eunuchen am Kaiserhof. Hunderttausende Eunuchen beherrschten von der Han- bis zu Qing-Zeit die Verbotene Stadt. Das gesamte Palastpersonal bestand aus Eunuchen, sie waren – nicht selten hochgebildet – untrennbar mit den höfischen Strukturen verbunden.

Die Eunuchen wurden „nach Kriterien der Schönheit und Willfähigkeit gewählt und genossen alle Vorteile einer Favoritenstellung; Ehren, Reichtum, Gunst und politische Macht.“ (Jugel, 123)

Es gab dort außer ihnen nur noch Frauen und den Kaiser als einzigen Mann. Entscheidend war für ihren herausragenden Status, dass sie eine Vertrauensposition sowohl

zum Kaiser als auch zur Kaiserin und den Konkubinen hatten – als Mittler zwischen Yin und Yang. Konkurrierend standen sie zu den machthungrigen Militärs und hohen Beamten. Mit ihrem exklusiven Zugang zu Kaiser und Kaiserin etablierten sich die Eunuchen als dominierende Machtfraktion bei Hofe. Sie garantierten so auch die Unabhängigkeit des Kaisers von anderen Machtzirkeln und Clans. Er hatte ja nur mit Menschen zu tun, die jenseits der Geschlechter, von Yin und Yang, von Himmel und Erde standen. Der enge Kontakt der Eunuchen zur Kaiserin gewährleistete die guten Verbindungen zu deren wichtiger, angeheirateter Familie.

„Allmählich führte das zur Ausweitung der politischen Funktion, Entscheidungsbefugnis und Einflußnahme der hohen Palasteunuchen, die sich so zu einem selbständigen, nicht zu umgehenden Machtfaktor im Staatsgefüge entwickelten.“ (Jugel 1997, S.130)

Der Einfluss der Eunuchen reichte bis in die intimsten Bereiche: Ihnen oblag die Aufsicht über das Sexualverhalten und die Fortpflanzungsaktivitäten des Kaisers – und konsequenterweise auch der Interpretationsspielraum. Nachwuchs oder jetzt besser nicht? Sie wählten die Sexualpartnerinnen aus und diese wurden nach dem Sex genau untersucht. Das Ergebnis wurde exakt protokolliert – schließlich drehte es sich um die Erzeugung eines Thronfolgers, auf die die Eunuchen somit den federführenden Einfluss hatten! Eunuchen waren beim Kaiserhof auch die Spezialisten für Medizin und Gifte für unbequeme Zeitgenossen und unerwünschten Nachwuchs. Auch die Frauen wurden medizinisch von Eunuchen versorgt, unter anderem mit Aphrodisiaka und Abortiva.

„So beobachteten die Frauen und Eunuchen den Verkehr, machten Notizen über Vollständigkeit der Samenabsorption,



Abb. 2 Qing-Dynastie: Die Kaiserin mit Palast-Eunuchen

on, hielten Tag und Stunde des Geschehens fest und berichteten dem Kaiser regelmäßig über den Gesundheitszustand der Frauen.“ (ebd., S. 122)

Daneben etablierten sich Eunuchen auch als Sexualobjekte des Kaisers – Homosexualität war bis in das 19. Jahrhundert am Kaiserhof keineswegs tabuisiert.

Die Eunuchen bildeten über die Dynastien hinaus ein Machtkontinuum am Kaiserhof. Sie waren langlebig. Tatsächlich lebten sie länger als die eher der Exzessivität verfallenen Kaiser, aber vielleicht so lange wie die Kaiserinmutter. Mit den Kaiserinnen und deren Verwandten konkurrierten sie jedoch auch um Militärmacht, waren sie doch anders als diese unabhängig von Kaiserwechseln. Die oben erwähnte Auswahl der Sexualpartner bescherte den Eunuchen auch die Möglichkeit, taktische Gegengewichte zu den Familien zu schaffen.

Durch sie wurden Informationen und natürlich auch Intrigen über Generationen von Regenten weitergetragen. Das ging so weit, dass Eunuchen auch hohe Beamten- und Militärpositionen besetzten. Berühmt ist der mingzeitliche muslimische Admiral Zhèng Hé, der mit 14 Jahren kastriert wurde und dadurch eine beispiellose Karriere erleben durfte. Er führte eine Flotte gewaltiger Schatzschiffe in sieben Reisen von China bis nach Afrika.

Integration ins System

Die Eunuchen entwickelten sich jedoch auch aus ihrer Rolle jenseits des konfuzianischen Familiensystems heraus. Ihnen wurde gestattet, eine Reihe von Frauen zu haben und in einem Erlass des Han-Kaisers Shun sogar Söhne (gleichen Familiennamens, aber keine Töchter) zu adoptieren. Das, was Jahrtausende lang ihre Vorteile waren, nämlich die Marginalität und die Außenseiterrolle, wurde hierdurch rückgängig gemacht. Nun waren sie wieder formal gleichberechtigte Akteure im konfuzianischen Sinne, konnten den Verpflichtungen den Ahnen gegenüber und als zukünftiger Ahn gerecht werden. Frauen waren für die Eunuchen dabei nicht nur Lebensgefährtinnen, sondern „Aushängeschilder“ in der konfuzianischen Gesellschaft – die Eintrittskarte zur Normalität. Auch begrifflich waren sie kinderlosen Männern als Huang Men gleichgestellt. Sie errichteten quasi eigene Clans und Dynastien, in denen auch die Ränge, Ämter und Lehen vererbt werden konnten und die ihre Macht durch eine wohlüberlegte Heiratspolitik der aufgenommenen/geraubten Töchter in andere einflussreiche Familien ausweiteten.

Diese Entwicklungen – beginnend in der späten Han-Zeit und endend mit dem Tod des letzten kaiserlichen Eunuchs Sun Yaoting 1996 in Peking – machen deutlich, wie Gendervorstellungen von der Sexualität abweichen und sich entwi-

ckeln können. Unsere modernen, westlichen Vorstellungen dieses „Themenkomplexes“ gehen von einer Einheit von Geschlechtlichkeit und Fortpflanzung aus, zwischen den beiden Geschlechtern verbunden durch die romantische Liebe. Die Geschichte der Eunuchen zeigt, dass es Angehörigen einer geschlechtlich nicht zugewiesenen Gruppe in verschiedenen Phasen gelang, gerade aufgrund ihrer marginalen Rolle führende Sonderpositionen und Privilegien zu erlangen. Bemerkenswert ist die dann folgende gesellschaftliche Integration sogar in das generationenübergreifende Ahnensystem. Sexualität und Gender waren völlig unabhängig voneinander, aber nicht mehr in den Randbereichen der Gesellschaft, sondern integriert im politisch-wirtschaftlich-kulturellen System. Mit allen Vor- und Nachteilen.

Geschlechterrollen unterliegen der Wandlung. Sie lösen sich auf, passen sich an wirtschaftliche, soziale und – im Fall der Reproduktionsmedizin – medizinische Erkenntnisse und Erfordernisse an. Neue Formen des Rollenspiels wurden schon immer gefunden. Die Entkoppelung der Fortpflanzung heutzutage von Liebe, Sex, Beziehungen bringt neue Herausforderungen, die der Ethik unserer Zeit entspringen: Männer müssen als Väter schon immer in der Unsicherheit der tatsächlichen leiblichen Vaterschaft leben. Nur die Mutter kann sich sicher sein, wer das Kind gezeugt hat. Aus dieser biologischen Konstellation ergaben sich – so der Diskurs – der Jahrtausendelange offene oder versteckte Repressionsapparat der Männer gegenüber den Frauen. Wann ist heutzutage der Mann ein Mann?

Ling Shu, Kap. 65

Qi Bo erwiderte: „Der Chongmai und der Renmai nehmen beide ihren Ausgang an der Gebärmutter und führen über das Rückgrat und das Reservoir der Meridiane (jingluo zhi hai). Ihre Abzweigungen an der Oberfläche führen über Unterleib nach oben zur Kehle, wo sie sich wieder voneinander trennen und sich an den Lippen und Mund wieder begegnen. Wenn Blut und Qi in diesen beiden Außerordentlichen Meridianen im Übermaß vorhanden ist, wird auch die Haut über ihnen erhitzt und ist voller Muskeln, wenn nur Blut allein in ihnen überreichlich vorhanden ist, wird es die Haut durchdringen (durchfließen, d. Ü.) und dort ganz feine Härchen wachsen lassen. Nun ist es aber so, daß es eine Eigentümlichkeit der physiologischen Konstitution von Frauen ist, dass bei ihnen ein Überschuss an Qi, dafür aber ein Mangel an Blut vorliegt, weil bei ihnen das Blut in ganz bestimmten zeitlichen Abständen abfließt. Das hat zum Ergebnis, daß die Außerordentlichen Meridiane Chongmai und Renmai Mund und Lippen nicht ausreichend (mit Blut, d.Ü.) ernähren können,

und das erklärt, warum Frauen weder einen Bart noch einen Lippenbart verfügen.“

Der Gelbe Kaiser fragte weiter: „Manche Männer tragen Verletzungen ihrer Geschlechtsorgane davon, was dann zu einer Erschöpfung ihres Yin-Qi (yinqi). So werden sie dann impotent (yin bu yong), aber dennoch haben sie einen Bart oder Lippenbart. Warum? So kann ja auch einem Eunuchen-Bart- oder Lippenbartwuchs vorhanden sein, welche Erklärung gibt es also dafür? Zu diesen Fragen möchte ich von dir mehr erfahren!“

Qi Bo antwortete: „Bei einem Eunuchen wurden die Geschlechtsorgane entfernt, es ist dabei zu einer Verletzung des Chongmai bei ihm gekommen und so wurde auch sein Blut sediert, was nie mehr rückgängig gemacht werden kann. dadurch kommt es zu einer Ansammlung von (geronnenem? d. Ü.) Blut unter der Haut, so daß Lippen und Mund nicht mehr ausreichend (mit Blut, d. Ü.) versorgt werden. Und das ist der Grund, warum Eunuchen weder über Backen- noch Lippenbartwuchs verfügen.“ (Übersetzung W.Schmidt)

Literatur

- Jugel, U., 1997: Politische Funktion und soziale Stellung der Eunuchen zur späten Hanzeit (25–220.n.Chr.), Wiesbaden, Steiner.
- Kroll, R., Hg., 2002: Metzler Lexikon Gender Studies, Stuttgart: J. B. Metzlersche Verlagsbuchhandlung.
- Linck, Gudula, 1989: Die Phönixe tanzen zu zweit – Weiblichkeits- und Männlichkeitsideal im früh- und spätkaiserlichen China, in: Martin/Zoepffel: Aufgaben, Rollen und Räume, Freiburg/München: Karl Alber.
- Schmidt, Muhammad W.G.A., 2014, Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, viademica.verlag berlin.
- Scholz, P., 1997: Der entmannte Eros, Düsseldorf/Zürich, Artemis & Winkler.
- Stent, G. C., 1879: Chinesische Eunuchen oder: Der Ursprung, Charakter, Habitus und Zurichtung der Hämmlinge Chinas, Leipzig, Schulze.

Andreas A. Noll,

Heilpraktiker mit Praxis für Chinesische Medizin in Berlin seit 1984 und München seit 2003. Studium von Sinologie und Religionswissenschaften an der FU Berlin, BA. Akupunktur-/TCM-Ausbildung in Sri Lanka und China sowie zahlreiche Studienreisen nach Chengdu, Shanghai, Beijing, Hongkong u.a. 1990 gründete er das Ausbildungszentrum Ost für Klassische Akupunktur und TCM (Shouzhong) in Berlin und leitete es zehn Jahre lang. Von 1999–2005 war er Vorsitzender der AGTCM. Als Dozent ist Andreas Noll in Deutschland, der Schweiz, Österreich und China tätig. Seit Mai 2006 ist er als Gastprofessor an die Chengdu University of TCM berufen.

Kontakt: info@praxis-noll.de, www.praxis-noll.de





Männliche Unfruchtbarkeit auf dem Vormarsch

Ursachen und Behandlungsstrategien mit Chinesischer Medizin

Olivia Kramer-Pojer

Unerfüllter Kinderwunsch ist eines der heißesten Themen unserer Zeit. Zwischen 10 und 15% aller Paare in den sogenannten Industrieländern haben bereits Probleme ein Kind zu zeugen. Abhilfe können oft Kinderwunschzentren schaffen. Und das häufig mit Erfolg, immerhin sitzt statistisch gesehen in jeder Schulklasse bereits mindestens ein Kind, das mithilfe der Reproduktionsmedizin gezeugt wurde. Im Sinne der Chinesischen Medizin sollten wir allerdings hinterfragen, was die Wurzel des Problems ist, und uns nicht damit zufriedengeben, dass die derzeitige Lösung der Kinderlosigkeit halbwegs zu funktionieren scheint.

Was ist also *Ben* (Wurzel) der steigenden Unfruchtbarkeit? Das ist gar nicht so schwierig zu beantworten. Unsere Gesellschaft, die westliche Medizin, aber auch die Chinesische Medizin fokussiert derzeit relativ ausschließlich auf die Behandlung der Frau, wenn es um die Kinderwunschbehandlung geht. Doch sind die Ursachen des unerfüllten Kinderwunschs eines Paares auch tatsächlich zu 90% bei der Frau zu suchen – wie es die Aufteilung der Behandlungsintensität vermuten ließe? Definitiv nicht. Blickt man auf die Ursachenverteilung für die verwehrte Elternschaft, so liegt zu 40% die Ursache bei der Frau, ebenso zu 40% beim Mann und zu 20% sind entweder beide Partner daran beteiligt oder die Ursache ist tatsächlich unbekannt. Das macht rechnerisch etwa 50% des sogenannten „male factor“, das heißt: Die Ursache der Unfruchtbarkeit ist häufig beim Mann zu suchen.

Damit zeichnet sich ein großes Problem unserer Gesundheitslandschaft ab. Obwohl die Hälfte der Ursachen beim Mann liegt, wird zu 90% die Frau behandelt, eine schlechte Lösungsstrategie. Woher kommt dieses Ungleichgewicht zwischen Ursache und Behandlung?

Teilweise wurde die gesunkene männliche Fruchtbarkeit schlichtweg übersehen. Dass die Spermienqualität in den letzten 30 Jahren um 50% gesunken ist, ist den meisten Männern und selbst Ärzten überhaupt nicht bekannt. 2010 hat die WHO sogar die Normwerte für das Spermio-gramm geändert – d. h. etliche Spermio-gramme, die laut den WHO-Kriterien von 2010 einen Normbefund ergeben, wären nach den WHO-Kriterien aus dem Jahr 1999 pathologisch gewesen.

Andererseits reicht ein einwandfreies Spermio-gramm oft nicht aus, um Rückschlüsse auf die Qualität der Spermien

Parameter	Referenzwert 2010	Referenzwert 1999
Samenvolumen	1,5 ml	2,0 ml
Spermienkonzentration	15 Mio./ml	20 Mio./ml
Spermienzahl/Ejakulat	39 Mio.	40 Mio.
Progressive Motilität	32%	50%
Totale Motilität	40%	50%
Normale Morphologie	4%	14%

Tab. 1 WHO-Referenzwerte für das Spermio-gramm im Vergleich

zu ziehen. Immer häufiger wird auch die Brüchigkeit der Spermien-DNA als Ursache für männliche Unfruchtbarkeit in Betracht gezogen, und besonders als Ursache für Frühaborte und wiederholte Fehlgeburten. Der Zustand der DNA kann nur mit Spezialuntersuchungen, die eben diese Spermien DNA-Fragmentierungen optisch und als rechnerischen Defragmentierungsindex aufzeigen, getestet werden. Diese Möglichkeit der Spermienqualitätstestung wird bei uns derzeit nur sehr selten genutzt.

Richtig wachgerüttelt bezüglich des Zustands des männlichen Genoms wurden wir alle wohl erst durch eine groß angelegte Studie, die 2017 ihren Weg in alle Medien weltweit schaffte: In einer Metaanalyse von 185 Studien wurden Samenanalysen von annähernd 43000 Männern über einen Zeitraum von 40 Jahren, 50 Länder inkludierend, ausgewertet. Das Ergebnis zeigt dramatische Änderungen: In den Industriestaaten der westlichen Welt war ein Rückgang der Spermienkonzentration zwischen 1973–2011 von über 52,4% zu verzeichnen, die Gesamtanzahl der Spermien war sogar um 59,3% rückläufig, während beide untersuchten Parameter bei Männern, die in Südamerika, Asien und Afrika lebten, nicht signifikant rückläufig waren.[1]

Das ist insgesamt eine ziemlich beängstigende Entwicklung. Bevor wir uns aber überlegen, wie wir das Ruder hoffentlich rumreißen können, müssen wir einen intensiven Blick auf die Ursachen dieses Spermageddons werfen: Abseits der üblichen Verdächtigen wie Varikozele, Hypogonadismus, Hodenhochstand und Orchitis, wird man da rasch in unseren Lifestylegewohnheiten fündig.

Östrogene und Xenööstrogene

Östrogene gelangen z. B. durch Verhütungsmittel ins Grundwasser (Pille seit den 1960er Jahren). Deutlich schädlicher sind die sogenannten Xenööstrogene. Sie fallen in die große Gruppe der Endokrinen Disruptoren (ED). Das sind Chemikalien oder gemischte Stoffe, die mit

unserem Hormonsystem interagieren und einen östrogenähnlichen Effekt aufweisen. Dadurch nehmen sie einen negativen Einfluss auf unsere Fortpflanzungshormone. Sie gelangen über die Industrie in unsere Umwelt und werden über den Boden und das Wasser von Mikroorganismen, Algen und Pflanzen aufgenommen. Die befinden sich z. B. in Plastikflaschen, Dosen, Frischhaltefolien, Sonnencremes, Deos, Konservierungsstoffen in Lebensmitteln, Wachstumsbeschleunigern in Fleisch und Geflügel, Pestiziden, Herbiziden, Industrieabfällen, Bodenglanzmitteln, Lösungsmitteln, Wasch- und Putzmitteln.

Im Labor fanden Wissenschaftler heraus, dass Xenööstrogene zu Anomalien an den Fortpflanzungssystemen von Tieren führen. Die Hormone binden sich sowohl bei Tieren als auch beim Menschen an die Östrogenrezeptoren, einschließlich dem reproduktivem Gewebe, Körperfett, Hypothalamus und Hypophyse.[2]

Antiandrogene

Weichmacher, wie Phtalate, haben einen antiandrogenen und östrogenähnlichen Effekt und haben in Studien zu Schäden im Hodengewebe, Anomalien im Reproduktionstrakt (geringeren anogenitalen Abstand, kleineres Skrotum und Penis, höhere Wahrscheinlichkeit für Kryptorchismus) und einer reduzierten Spermienproduktion geführt, weil sie eben die Testosteronproduktion hemmen. Sie werden seit den 1930er Jahren in Plastik, Kosmetika, Haarspray, Shampoo und Seife verwendet.[3]

Väterliches Alter

Mit fortgeschrittenem Alter kommt es naturgemäß zu Veränderungen in der Histologie des Hodens. Die Anzahl der für die Spermienproduktion und Reifung zuständige Zellen im Hodengewebe, wie Leydig Zellen, Sertoli Zellen und Stammzellen, nimmt ab. Das wirkt sich negativ auf die Spermienparameter aus: Das Samenvolumen sinkt jährlich um 0,03 ml, die Beweglichkeit um 0,7% und die progressive Beweglichkeit um 3,1%. [4] Doch das deutlich vermehrte Auftreten von DNA-Schäden der väterlichen Spermien und damit verbunden eine erhöhte Rate an Frühaborten bei fortgeschrittenem paternalen Alter hat weitaus drastischere Konsequenzen. Angesichts mangelnder Studiendaten fehlt bisher eine Definition, ab wann man von fortgeschrittenem paternalen Alter sprechen kann. Es dürfte sich jedoch um ab 40–45 Jahren handeln.[5]

Väterliches Gewicht

Das väterliche Gewicht ist für die Fertilität genauso wichtig wie das mütterliche. Eine Metaanalyse aus dem Jahr

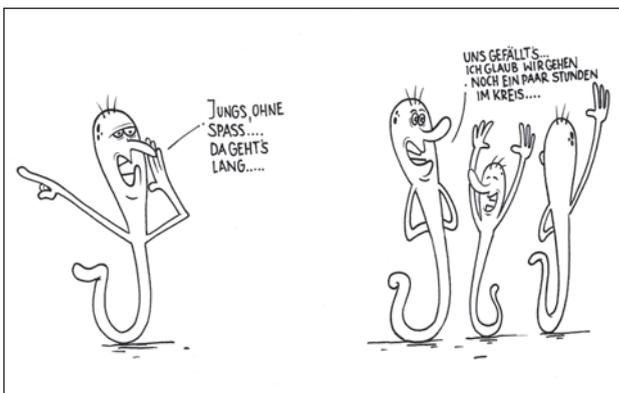


Abb. 1 Orientierungslos



2012 mit den Daten von 21 Studien kommt zu dem Ergebnis, dass übergewichtige bzw. adipöse Männer ein deutlich erhöhtes Risiko für Azoospermie (keine Spermien) oder Oligozoospermie (zu wenig Spermien) aufweisen.[6] Die Ursache dafür ist eine Störung der Hypothalamus-Hypophysen-Hoden-Achse und eine unregelmäßige Ausschüttung von GnRH als Reaktion auf die exzessive Kalorien- und Nahrungsaufnahme. Spannenderweise haben Versuche, in denen adipösen Männern ein Magenband gelegt wurde, und so eine ganz rasche Gewichtsabnahme erfolgte, keine Verbesserung der Spermienqualität erzielt. Im Gegenteil, die Spermioogramme wurden sogar desaströser. Hingegen kann man mit lifestylemodifizierter gesunder und kontrolliert langsamer Gewichtsabnahme, die auch Sport beinhaltet, die Spermienparameter verbessern.[7]

Skrotaltemperatur

Am besten funktioniert die Spermatogenese bei 34°C. Deshalb liegen die Hoden außerhalb des Körpers. Durch mehr Hitze kommt es zu einer Verschlechterung, daher sollten werdende Väter ab drei Monaten vor dem Zeugungsversuch folgende Dinge vermeiden:

- Sauna, heiße Bäder, Hitze am Arbeitsplatz (Bäcker, Küchen usw.)
- Tragen enger Unterwäsche (eine schottische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Kiltträger bessere Spermienparameter haben, generell werden Boxershorts empfohlen)
- Laptop auf dem Schoß führt zu einer Temperaturerhöhung um 2,8°C, Sitzen vor WLAN verbundenen Computern führt auch bei Tisch zu einer erhöhten Spermien-DNA-Fragmentierung, Handy in die Hosentasche stecken

Die Skrotaltemperatur steigt durch vermehrtes Skrotalfett bei adipösen Männern, sowie bei Hodenhochstand, Varicozele und im Zuge von Infektionen. Selbst langes Sitzen, gekleidet und mit den Oberschenkeln eng beieinander kann die Skrotaltemperatur auf 36°C steigen lassen. Das betrifft Männer, die viel Zeit sitzend, Auto fahrend oder gar mit eingeschalteter Sitzheizung verbringen. Die Skrotaltemperatur von Babys mit Plastikwindeln steigt um 1°C! Das kann bereits die zukünftige Zeugungsfähigkeit negativ beeinflussen.[8]

Rauchen

Raucher haben schlechtere Spermioogramme. Unter anderem durch die Belastung mit dem Schwermetall Cadmium, das durch den Tabakrauch in den Körper gelangt. Es

durchdringt die Blut-Hodenschranke und führt zu eingeschränkter Spermienbeweglichkeit und einer erhöhten Spermien-DNA-Brüchigkeit. Raucht der männliche Partner zum Zeitpunkt der „künstlichen Befruchtung“, reduziert das laut Studien die Erfolgsrate. Männliche Nachkommen von Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für Kryptorchismus und Hypospadie, eine geringere Hodengröße und geschädigte Spermien.[9] Innerhalb der ersten 15 embryonalen Wochen schädigt mütterliches Rauchen sogar die Stammzellen der Spermien des männlichen Fetus.[10]

Alkohol

Ethanol ist ein Hodentoxin und beeinflusst als solches dosisabhängig sowohl die Spermienqualität als auch die Beweglichkeit bis hin zu einer Azoospermie. Hier macht die Dosis das Gift.[7]

Medikamente

Viele Medikamente beeinflussen die Spermienbildung negativ bis hin zu Infertilität. Speziell Antibiotika, Mesalazin & Co, Corticosteroide, Antiandrogene wie Spironolacton, Testosteron und Anabolika, Antiepileptika, Psychopharmaka (speziell SSRIs), Antihypertensiva (besonders Kalziumantagonisten und Spironolacton), H2-Blocker (besonders Cimetidin), Antihistaminika (besonders Cetirizin) und Opioide beeinflussen die Spermatogenese und Spermienbeweglichkeit negativ, wenn dieser Effekt auch größtenteils reversibel ist. Im Januar 2018 erregte eine Studie großes Aufsehen, die zu dem Ergebnis kam, dass Ibuprofen die Testosteronproduktion stört.[11]

Bewegung und Ausruhen

Studien besagen, dass die Spermienkonzentration von Männern, die zwar regelmäßig, aber nicht exzessiv Sport treiben, deutlich besser ist als die von Männern, die wenig trainieren. Sehr intensives Training (zwei Stunden täglich bei fünf Einheiten pro Woche) führt allerdings zu einem Testosteronabfall von 40% und einer Reduktion der Spermienzahl um 50%. Generell sollte man auch beim Sport die Gefahr der Hodenüberhitzung bedenken. Radfahren von mehr als fünf Stunden pro Woche hat die Spermienkonzentration und -beweglichkeit gesenkt.[12]

Stress

Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Stress und reduzierter Fruchtbarkeit. Stress beeinträchtigt die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse durch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Janevic et

al. fanden in einer Studie heraus, dass belastende Lebensereignisse sich auf die Beweglichkeit, Form und Konzentration der Spermien auswirken. Stressbelastungen durch die Arbeit hatten der Studie zufolge allerdings keine Auswirkungen auf die Spermien. Mögliche Gründe sehen die Forscher in oxidativem Stress, einer Stoffwechsellage, die durch den Abbau von Stresshormonen ausgelöst werden kann.[13]

Ernährung

Eine ungesunde, unregelmäßige Ernährung beeinflusst die männliche Fruchtbarkeit negativ. Aber was ist ungesund in Bezug auf die Spermienqualität und was empfehlenswert? 2017 wurde eine große Analyse aller Studien zu diesem Thema durchgeführt. Sie kam zu folgendem Ergebnis: **Positiv** auf die Spermienparameter wirkt sich eine Ernährung aus, die reich an Omega-Fettsäuren, Antioxidantien (Vitamin E und C, β -Carotin, Selen, Zink, Cryptoxanthin und Lycopene) und anderen Vitaminen wie Vitamin D und Folat ist. (Nüsse sind ein heißer Tipp als Lieferant für viele der erwähnten Stoffe). Fisch, Schalentiere (Krebstiere, Scampi und Co) und Meeresfrüchte, Geflügel, Getreide, Gemüse und Obst als auch low-fat Milch beeinflussen die Spermien positiv.

Negativ: Produkte aus verarbeitetem Fleisch (Schinken, Salami, Speck, Würste und Wurstwaren aus der Dose), Sojaprodukte, Kartoffeln, Milchprodukte mit normalem Fettanteil, Käse, Kaffee, Alkohol, gesüßte Getränke, Zucker und Süßigkeiten wirken sich negativ auf die Spermienqualitäten aus. Es sollten zudem möglichst wenig gesättigte Fettsäuren und Transfette konsumiert werden.[14] Männliche Kinderwunschpatienten sollen sich am besten an die sogenannte Mittelmeerdiät (MedDiet) halten.[15]

Wie kommt die Chinesische Medizin ins Spiel?

Eine Optimierung des Lebensstils ist doch eines der zentralen Themen in der CM. Nachdem klar ist, was an Risikofaktoren für männliche Unfruchtbarkeit zu vermeiden ist bzw. worauf es zu achten gilt, können wir unsere Patienten entsprechend beraten. Wir müssen versuchen, die pathogenen Faktoren möglichst gering zu halten, sonst können wir mit Akupunktur und Kräutern immer nur Schadensbegrenzung betreiben und kommen – gerade, wenn es um so heikle Themen wie männliche Unfruchtbarkeit geht – nicht wirklich voran.

Der nächste Schritt für eine optimale Therapie ist eine ordentliche CM-Diagnostik. Je genauer wir das zugrunde liegende Muster identifizieren, umso treffsicherer sind wir mit unserer Punkte- oder Kräuterauswahl.

Bu Yu (männliche Infertilität) wird hauptsächlich von vier Mustern verursacht

Nieren-Yin-Mangel

Dieses Syndrom beeinträchtigt generell die Körperflüssigkeiten.

Veränderungen im Spermogramm: geringes Ejakulatvolumen, geringe Spermienzahl, verlängerte Verflüssigungszeit, hoher Anteil von Spermien mit abnormer Morphologie

Spezielle Symptome: Leere-Hitze mit vermehrter Libido, oft aber inkompletter Erektion, vorzeitiger Samenerguss

Generelle Zeichen: Leere-Hitze-Zeichen mit Hitzegefühl nachts, u. a. typische Nieren-Yin-Mangel-Zeichen (Kreuz-/Knieschmerzen, Tinnitus, Gedächtnisstörungen, Schlaflosigkeit)

Wer ist häufig betroffen: Dieses Syndrom kann alle Männer betreffen, kommt aber häufiger bei älteren Männern vor.

Punkteauswahl und Erläuterung:

Ni 3, Ni 6, Ni 9, Ren 4 – stärken Nieren-Yin

Bl 31, Bl 32 – lokale Punkte, um die Spermienqualität zu verbessern

Ni 2 – klärt Leere-Hitze

Ma 36 – unterstützt Flüssigkeiten

Ni 11, Ni 12, Ren 3 und Ren 6 – tonisieren Nieren-Qi im Unteren Jiao

Bl 23, Bl 52 – tonisieren Nieren-Qi

Nieren-Yang-Mangel

Nieren-Yang muss den Bao (Raum der Spermien) wärmen. Ohne Nieren-Yang ist dieser zu kalt, mit der Folge einer eingeschränkten Fruchtbarkeit.

Veränderungen im Spermogramm: schlechte Spermienbeweglichkeit, kaltes, dünnes und wässriges Sperma, verlängerte Verflüssigungszeit, abnorme Morphologie

Spezielle Symptome: schwacher Orgasmus und schwache Ejakulation, häufige Urinfrequenz, geringe Libido, erektile Dysfunktion (ED), vorzeitige Ejakulation

Generelle Zeichen: Kälte und Feuchtigkeit der Genitalien, Kälte und/oder Schmerzen im Kreuz oder Knie

Wer ist häufig betroffen? Kann bei allen Männern vorkommen, häufiger aber bei älteren Männern.

Punkteauswahl und Erläuterung:

Ni 3, Ni 7, Ni 12 – tonisieren Nieren-Qi und Nieren-Yang

Ma 29, Ren 8 Moxa – wärmen den Unteren Jiao, verringern Impotenz

Bl 32, Bl 35, Ma 30, Ren 2 und Ren 4 – lokale Punkte, um Nieren-Yang und die Spermienproduktion zu fördern

Bl 23, Bl 52, Du 4 – wärmen und tonisieren Nieren-Yang

Du 20 – hebt das Yang



Abb. 2 Akupunktur bringt Spermien auf Trab

Feuchte Hitze

Entsteht unter anderem aus einer schwachen Milz. Hier ist der „Drainagegraben“ geschädigt, der pathogene Faktor Feuchtigkeit sinkt in den unteren Erwärmer und kann sich dort in Feuchte-Hitze und/oder -Schleim umwandeln. Zusätzlich können nicht ausgeheilte Urogenitalinfektionen, Kaffee, Alkohol und viel fettes oder gebratenes Essen die Entstehung feuchter Hitze fördern.

Veränderungen im Spermogramm: dickes, gelbliches/trübes Sperma, fehlende oder verlängerte Verflüssigungszeit, hoher Anteil an Leukozyten oder Eiter im Ejakulat, geringes Volumen, hoher Anteil abgestorbener Spermien, geringe Beweglichkeit

Spezielle Symptome: verzögerte Ejakulation, Priapismus oder die Unfähigkeit zu ejakulieren, ziehendes und schmerzhaftes Gefühl in den Genitalien nach dem Sex, geschwollene Genitalien, juckend, gerötet, überwärmt, übelriechende Genitalregion, genitales Ekzem, häufige Blasenentzündungen/Prostatitis, „Ausfluss“ aus dem Penis

Generelle Zeichen: Schweregefühl/ Schmerzen in den Lenden, in die Beine ausstrahlend, generell Schwäche und Müdigkeit, schwerer Kopf, trockener Mund mit Wunsch nach kalten Getränken, lose, klebrige Stühle, süßer Geschmack im Mund

Punkteauswahl und Erläuterung:

Ma 28, Ma 30, Bl 28, Ren 3 – lokale Punkte, um Feuchte-Hitze in den Genitalien zu klären

Bl 35 und Ren 1 – klärt Feuchte-Hitze, behandelt Impotenz

Bl 27, Bl 28 – klärt Ausfluss aus dem Penis

Le 1, Le 3, Le 5, Le 8, Ni 8, Ni 10 – klärt Feuchte-Hitze der Genitalien, lindert Schwellungen und Juckreiz

Ma 28, Mi 9, Ren 9 – drainieren Feuchtigkeit aus dem Unteren Jiao

Le 2, Di 11, Ni 2 – klären Hitze und Juckreiz in der Genitalregion

Mi 6, Mi 7 – drainieren Feuchtigkeit

Ni 3, Ni 7, Ren 4 – stärken Nieren-Qi

Leber-Qi-Stagnation und Blutstase

Ein guter Fluss von Qi und Blut ist wichtig für die Funktion der Genitalorgane. Emotionen können ein Grund für Qi-Stagnation sein, aber ebenso fehlende Bewegung. Zunehmendes Alter, fehlende Bewegung (besonders im Beckenbereich) sowie schlechte Ernährung führen zu einem „festen Bauch“ und beeinträchtigen so den Qi- und Blutfluss. Mit der Zeit führt die Qi-Stagnation zu Blutstase mit Unfruchtbarkeit.

Veränderungen im Spermogramm: keine Spermien oder geringe Dichte und Zahl, schlechte Beweglichkeit, hoher Anteil an abnorm geformten Spermien, Antispermien-Antikörper, hoher Anteil von Erythrozyten im Ejakulat
Spezielle Symptome: ein Skrotum, das sich anfühlt wie ein „Sack voller Würmer“ (Varikozele), ein Gefühl von Spannung, Schwere und Schmerz im Bereich von Skrotum und Perineum, inguinale Schmerzen während der Ejakulation (bohrend), ED, Schmerz in den Hoden, Knoten und Verhärtungen in den Hoden, Besenreiser an den Beinen
Generelle Zeichen: fixierter Schmerz im unteren Abdomen, lange Krankengeschichte, livide Lippen, livide Phänomene in der Blickdiagnose (Besenreißer, Krampfadern, Spider Nävi, Altersflecken etc.)

Punkteauswahl und Erläuterung:

Bl 32, Bl 35, Ma 29, Ma 30, Ren 1, Ren 2, Ren 3 – lokale Punkte, um Blut und Qi in der Genitalregion zu beleben, lindern Schmerzen

Le 1, Le 3, Le 5, Le 6 – bewegt Qi und Blut in den Genitalien

Bl 17, Mi 10 – beleben Blut

Ma 29 Moxa – wärmt und bewegt Qi und Blut im Unteren Jiao

Mi 6, Mi 8 – bewegt Qi im Unteren Jiao und in den Genitalien

Rezeptur:

Wu Zi Yan Zong Wan (五子衍宗丸 Pille aus fünf Samen zum Entwickeln der Ahnen)

■ Tu Si Zi (<i>Semen Cuscutae Chinensis</i>).....	18 g
■ Gou Qi Zi (<i>Semen Lycii Chinensis</i>)	18 g
■ Fu Pen Zi (<i>Fructus Rubi Chingii</i>).....	15 g
■ Che Qian Zi (<i>Semen Plantaginis</i>).....	9 g
■ Wu Wei Zi (<i>Fructus Schisandrae Chinensis</i>).....	6 g

Diese Rezeptur ist ein großartiges Rundum-Tonikum für Spermien und kann einfach modifiziert werden. Sie unterstützt Nieren-Yin, -Yang und Jing, hält die Essenz, klärt Feuchte-Hitze und Hitze der Leber. *Fu Pen Zi* erhöht außerdem den Testosteronspiegel. *Gou Qi Zi* und *Tu Si Zi* verbessern die Spermienbeweglichkeit.

Nun bleibt nur noch der optimale Therapiezeitraum abzuklären:

Die Spermienentwicklung dauert 72 Tage, rechnet man die Reifung dazu, so sprechen wir von einem optimalen Therapiezeitraum von **10–12 Wochen vor geplanter Befruchtung**. Erst dann kann sichergestellt sein, dass das Ejakulat voller optimierter, aufgepumpter Spermien ist.

Empfohlene Behandlungsfrequenz: mindestens einmal wöchentlich akupunktieren, über 10–12 Wochen

Eine zusätzliche Therapie mit fruchtbarkeitssteigernden Nahrungsergänzungsmitteln über den gesamten Therapiezeitraum hindurch hat sich in Studien als äußerst erfolgreich erwiesen.

In diesem Sinne, liebe KollegInnen: Ran an den Mann!

Olivia Krammer-Pojer live

Wenn Sie mehr zu den Behandlungsstrategien männlicher Spermienqualität erfahren möchten (insbesondere auch individuell abgestimmter Kräuterrezepturen), erwartet Sie bei Olivia Krammer-Pojers Vorträgen zur Andrologie auf dem diesjährigen TCM Kongress Rothenburg eine Fülle praktisch anwendbarer Informationen.

Leitfaden: Andrologie in der Chinesischen Medizin, Mittwoch, 29.05., 9–12.30 Uhr

TCM Strategien zur Verbesserung der Spermienqualität, Mittwoch, 29.05., 15–18.30 Uhr.

Weitere Informationen unter ww.tcm-kongress.de/

Quellenangaben

Studien

- [1] Levine H, Jorgensen N, Martino-Andrade A. Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-analysis. *Human Reproductive Update* 2017; 23 (6): 646–659.
- [2] Di Nisio and Foresta Water and soil pollution as determinant of water and food quality/contamination and its impact on male fertility, *Reproductive Biology and Endocrinology* (2019) 17:4.
- [3] Swan SH, Main KM, Liu F et al. Decrease in anogenital distance among male infants with prenatal phthalate exposure. *Environ Health Perspect* 2005; 113 (8): 1056–1061.
- [4] Hellstrom et al Semen and Sperm Reference Ranges for Men 45 Years of Age and Older, *Journal of Andrology* Volume27, Issue3, May-June 2006, Pages 421–428.
- [5] Ramasamy et al: male biological clock, *Fertil Steril*, 2015; 103: 1402–6.
- [6] Sermondade N, Faure C, Fezeu L et al. BMI in relation to sperm count: an updated systematic review and collaborative meta-analysis. *Hum Reprod Update* 2013; 19 (3): 221–23.
- [7] Yao et Mills, Male infertility: lifestyle factors and holistic, complementary, and alternative therapy, *Asian Journal of Andrology* (2016) 18, 410–418.
- [8] Partsch CJ, Aukamp M, Sippell WG. Scrotal temperature is increased in disposable plastic lined nappies. *Arch Dis Child* 2000; 83 (4): 364–368.

- [9] Fowler PA, Cassie S, Rhind SM et al. Maternal smoking during pregnancy specifically reduces human fetal desert hedgehog gene expression during testis development. *J Clin Endocrinol Metab* 2008; 93 (2): 619–626.
- [10] Sobinoff AP, Sutherland JM, Beckett EL et al. Damaging legacy: maternal cigarette smoking has long-term consequences for male offspring fertility. *Hum Reprod* 2014; 29 (12): 2719–2735.
- [11] Kristensen DM, Desdoits-Lethimonier C, Mackey AL et al. Ibuprofen alters human testicular physiology to produce a state of compensated hypogonadism. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2018; 115 (4): E715–E724.
- [12] Jozkow et Rossato: The impact of intense Exercise on Semen Quality, *American Journal of Men's Health*, 2017.
- [13] Janevic T, Kahn LG, Landsbergis P et al. Effects of work and life stress on semen quality. *Fertil Steril* 2014; 102 (2): 530–53.
- [14] Salas-Hueto et al: Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: a systematic review of observational studies, *Human Reproduction Update*, Vol.23, No.4 pp. 371–389, 2017.
- [15] Karayiannis et al: Association between adherence to the Mediterranean diet and semen quality parameters in male partners of couples attempting fertility, *Human Reproduction*, Vol.32, No.1 pp. 215–222, 2017.

Literatur

- Becker S. Fertilitätsstörungen des Mannes. Extrakt 2008; 2: 1–14.
 Clavey S. Notes on the treatment of male infertility. *JCM* 2003.
 Deadman P. The treatment of male subfertility with acupuncture. *JCM* 2008; 88: 4.
 Brown L, Häberle M. Sticking it to the man. Vortrag, Rothenburg Kongress 2017.
 Damone B. Principles of Chinese Medical Andrology. Blue Poppy Press; 2008.
 Szmelskyj I. Acupuncture for IVF and Assisted Reproduction. Churchill Livingstone; 2014.
 Lyttleton J. Treatment of Infertility with Chinese Medicine. Churchill Livingstone; 2013.
 Glover J: Treating male infertility with acupuncture and Chinese herbal medicine, 2018; Im Internet: www.healthyseminars.com
 Singh S.: The Y Factor-acupuncture and herbs to improve sperm parameters, 2016, IF Symposium Vancouver.
 Schneider M, Urech-Ruh C, Talimi S et al. Neues zum Spermogramm und dessen Einfluss auf Abklärung und Therapie. *FHA* 2011; 2: 4–13.
 Huber F, Beise U. Guideline: Männliche Infertilität. *Medix* 2017; Im Internet: www.medix.ch
 IVF Register 2017. Im Auftrag des beim Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz eingerichteten IVF-Fonds; 2018.

Dr. med. univ. Olivia Krammer-Pojer

Seit 2010 Praxis für Chinesische Medizin, Referentin u. Vorstandsmitglied der OGKA, Kongressorganisation TAO-Kongress Graz. U.a. Zertifikat für „TCM in der Kinderwunschbehandlung“ der deutschen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin. Fortbildungsdiplome für TCM und Akupunktur der Uni Nanjing und Wuhan. Kurse in TCM Andrologie bei B. Damone und G. Maciocia. Autorin von Geheimnisse aus der Jadekammer – Potenzstörungen und Libidoverlust mit Chinesischer Medizin behandeln.
 Dr. med. Olivia Krammer-Pojer, Wolfgruben-Eberg 128, 8200 Gleisdorf, Österreich, office@tcmordination.at





Das Yang des Mannes stärken

Vier Rezepturen aus Ost und West

Florian Ploberger

In der Andrologie haben wir es häufig mit einer Nieren-*Yang*-Schwäche zu tun. Dieser Artikel befasst sich daher genauer mit zwei absoluten Klassikern unter den zwei chinesischen Rezepturen, die das *Yang* tonisieren. Interessanterweise lassen sich zwei wirksame Entsprechungen aus der westlichen Phytotherapie für sie finden.

Die hier besprochenen vier Rezepturen werden eingesetzt, um das *Yang* zu wärmen bzw. zu tonisieren und können somit zur Behandlung von Krankheitsbildern wie Infertilität, erektile Dysfunktion und Libidoverlust verwendet werden. Das Nieren-*Yang* wird oft als das „wahre“ *Yang* bezeichnet. Aus diesem Grund enthalten die meisten der *Yang* tonisierenden Rezepturen Nieren-*Yang* tonisierende Kräuter, auch wenn das Milz- oder Lungen-*Yang* tonisiert werden soll. Männer, die einen Nieren-*Yang*-Mangel aufweisen, fühlen sich körperlich erschöpft. Meistens fehlt es ihnen an Antrieb. Körperlich besteht bei ihnen ein Kältegefühl sowie eine Abneigung gegenüber Kälte. Da diese Kälte aufgrund eines Mangels besteht, empfinden Patienten eine von außen zugefügte Wärme – beispielsweise durch Moxibustion oder zusätzliche Kleidungsstücke – als angenehm. Dies geschieht im Unterschied zu Kältesymptomen, die durch das Eindringen eines „Pathogenen Erregers“ verursacht werden. Wenn der „Pathogene Erreger“ Kälte in den Körper eingedrungen ist, frieren entsprechende Menschen auch nach dem Anziehen zusätzlicher Bekleidungsstücke weiter.

Weitere typische Symptome sind: eine Schwäche im Bereich des unteren Rückens und der unteren Extremitäten; Schmerzen, die durch Bewegung (*Yang*!) und Wärmeanwendungen (*Yang*!) besser werden; Libidomangel, möglicherweise Impotenz, häufiges Urinieren eines hellen Urins, nächtliches Wasserlassen, Stuhlgang mit Resten unverdauter Nahrungsmittel am frühen Morgen; ein blasser Zungenkörper mit weißem, feuchtem Zungenbelag sowie ein tiefer (*Chen*), langsamer (*Chi*) und leerer (*Xu*) Puls.

Bei der Analyse der Rezepturen fällt die gegenseitige Abhängigkeit von *Yin* und *Yang* auf. Da das Eine (*Yin*) das Andere (*Yang*) hervorbringt, enthalten Rezepturen, die das *Yang* tonisieren sollen, zusätzlich Kräuter, die das *Yin* nähren. *Yin* dient in diesem Zusammenhang als „Brennstoff“ für die Entwicklung des *Yang*. Das Eine (*Yang*) kann nicht ohne das Andere (*Yin*) existieren und umgekehrt.

Um einen *Yang*-Mangel zu beheben, benötigt man Zeit. Es wäre ein Fehler, zu glauben, dass bei Männern, die einen massiven *Yang*-Mangel aufweisen, durch die Gabe von scharf-heißen Kräutern in kurzer Zeit das *Yang*-*Qi* tonisiert und somit Krankheitsbilder wie Infertilität, erektile Dysfunktion und Libidoverlust innerhalb kurzer Zeit behandelt werden können. Eine übermäßige Einnahme scharf-heißer Kräuter würde eher dazu führen, dass sich zusätzlich zu dem bestehenden *Yang*-Mangel ein *Yin*-Mangel entwickeln würde, denn die scharf-heißen Kräuter verletzen das *Yin*. Es ist empfehlenswert, das *Yang*-*Qi* langsam aufzubauen. Nicht ohne Grund geben die klassischen TCM-Quellen an, dass es bis zu drei Jahre benötigt, um einen *Yang*-Mangel erfolgreich therapieren zu können!

Rezeptur zum Tonisieren des Nieren-*Yang*

Jin Gui Shen Qi Wan (Nieren-*Qi*-Pille)

- **Rdx. Rehmanniae praeparata** (*Shu Di Huang*)9 g Kaiserkraut
- **Frucus Corni** (*Shan Zhu Yu*)6 g Ministerkraut
- **Rhz. Dioscorea** (*Shan Yao*)6 g Ministerkraut
- **Rdx. Lateralis Aconiti Carmichaeli Praeparata** (*Fu Zi*)2 g Ministerkraut
- **Ram. Cinnamomi** (*Gui Zhi*)2 g Ministerkraut
- **Rhz. Alismatis** (*Ze Xie*)3 g Polizeikraut
- **Poria Cocos** (*Fu Ling*)4 g Polizeikraut
- **Cortex Moutan** (*Mu Dan Pi*)4 g Polizeikraut

Wirkung:

Wärmt und tonisiert das Nieren-*Yang*

Indikation:

Untere Rückenschmerzen, die durch Bewegung und Wärmeanwendungen besser werden; Kältegefühl der unteren Körperhälfte, Spannungsgefühl im Unterbauch, Kraftlosigkeit der Beine, schwach ausgeprägte Libido, Appetitlo-

sigkeit, Ödeme (Ansammlung von Gewebsflüssigkeit), v. a. in den Unterschenkeln

Entsprechende westliche Krankheitsbilder:

Chronische Nephritis, chronische Urethritis, Diabetes mellitus, Hypothyreose, chronische Arthritis, Impotenz, Ejakulationsstörungen, Hypotonie, Vertigo (Schwindel), chronische Glomerulonephritis Lumboischialgie (Lendenwirbelsäulenbeschwerden), Herzinsuffizienz, Harninkontinenz, Dysurie, Anurie, chronische Prostatitis sowie Ödeme

Zunge: blass, geschwollen; spärlicher, weißer, feuchter Belag

Puls: tief (*Chen*), langsam (*Chi*) und schwach (*Ruo*)

Beschreibung der klassischen TCM-Rezeptur

Die Rezeptur nährt, ohne zu befeuchten; sie wärmt, ohne Trockenheit zu erzeugen und tonisiert sowohl das Nieren-*Yin* als auch das Nieren-*Yang*. *Jin Gui Shen Qi Wan* enthält dieselben Kräuter, wie *Liu Wei Di Huang Wan* plus Kräuter, die das Nieren-*Yang* tonisieren. Interessant ist Folgendes: durch die Kräuter der Rezeptur wird die Leere-Hitze wieder zu ihrer Quelle, nämlich in den Bereich des Nieren-*Yang*, zurückgeleitet.

Jin Gui Shen Qi Wan kann eingesetzt werden, um einen gestörten Flüssigkeitshaushalt aufgrund eines Nieren-*Yang*-Mangels zu therapieren. Das Nieren-*Yang* ist für die Umwandlung und Bewegung der Flüssigkeiten des Körpers zuständig. Es leitet das Reine nach oben und das Unreine nach unten. Wenn das Nieren-*Yang* geschwächt ist, ist die Transportfunktion behindert. Dies kann sich beispielsweise in Schwierigkeiten beim Wasserlassen manifestieren. Wenn das Nieren-*Yang* geschwächt ist, können zusätzlich Ödeme (Wasseransammlungen) auftreten.

Analyse der einzelnen Kräuter

Rdx. *Rehmanniae praeparata* (*Shu Di Huang*) nährt als Kaiserkraut das Nieren-*Yin* und Leber-Blut. Fr. *Corni* (*Shan Zhu Yu*) und Rdx. *Dioscoreae* (*Shan Yao*) tonisieren als Ministerkräuter Leber und Milz und ermöglichen damit eine Blut- und *Yin*-Produktion. Fr. *Corni* (*Shan Zhu Yu*) ist sauer und thermisch leicht warm. Es tonisiert das Leber- und Nieren-*Yin* und schützt durch seine adstringierende Wirkung vor einem weiteren Substanzverlust. Das süße, thermisch neutrale Rdx. *Dioscoreae* (*Shan Yao*) tonisiert das Milz-*Qi*, stabilisiert die Nieren und nährt die Essenz (*Jing*). Rdx. *lateralis Aconiti praeparata* (*Fu Zi*), ein weiteres Ministerkraut, besitzt einen scharfen Geschmack und ist thermisch heiß. Es tonisiert das Nieren-*Yang* und vertreibt Kälte und Feuchtigkeit. Ram. *Cinnamomi* (*Gui Zhi*), unterstützt Rdx. *Aconiti* (*Fu Zi*),

indem es im Bereich der Gelenke die Meridiane wärmt und Stagnationen auflöst. Beide Kräuter ergänzen sich in ihrer Nieren-*Yang* tonisierenden und wärmenden Wirkung. Zusätzlich verbessern sie den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Rdx. *Aconiti* (*Fu Zi*) wird in der Chinesischen Medizin hauptsächlich in der präparierten Form verwendet. Dabei wird Rdx. *Aconiti* (*Fu Zi*) mit Salz präpariert. Durch diese Zubereitungsart kann durch Rdx. *Aconiti* (*Fu Zi*) äußerst effizient das Nieren-*Yang* tonisiert werden. Die Polizeikräuter Rhz. *Alismatis* (*Ze Xie*), *Poria Cocos* (*Fu Ling*) und Ctx. *Moutan* (*Mu Dan Pi*) wirken regulierend. Rhz. *Alismatis* (*Ze Xie*) leitet Feuchtigkeit aus. *Poria Cocos* (*Fu Ling*) tonisiert das Milz-*Qi* und leitet ebenfalls Feuchtigkeit aus. Ctx. *Moutan* (*Mu Dan Pi*) wirkt Hitze-klärend. Die Kombination von Rhz. *Alismatis* (*Ze Xie*), *Poria Cocos* (*Fu Ling*) mit Ram. *Cinnamomi* (*Gui Zhi*) stärkt den Bereich des Unteren Erwärmers und regt die Diurese (Harnfluss) an. Ctx. *Moutan* (*Mu Dan Pi*) kühlt zusätzlich das Blut und löst Blut-Stagnationen auf. Diese Wirkung wird durch die Kombination mit Ram. *Cinnamomi* (*Gui Zhi*) verstärkt. Insgesamt handelt es sich bei der Rezeptur *Jin Gui Shen Qi Wan* – wie bereits oben beschrieben – um eine relativ ausgewogene Rezeptur, die sowohl das *Yin* nährt als auch mit scharf-heißen Kräutern wie Rdx. *Aconiti praeparata* (*Fu Zi*) und Ram. *Cinnamomi* (*Gui Zhi*) das Nieren-*Yang* tonisiert.

Es sollte nur die präparierte Aconit-Wurzel verwendet werden! Wenige Gramm der unpräparierten Wurzel können tödlich sein! Auch die präparierte Aconit-Wurzel wird üblicherweise länger vorgekocht. Test auf Toxizität: man nimmt die gekochte Flüssigkeit nach deren Abkühlung in den Mund. Wenn ein Taubheitsgefühl bzw. ein Brennen auf der Zunge auftritt, ist die Aconit-Wurzel noch immer toxisch und muss weiter gekocht werden.

Nieren-*Yang* tonisierende Rezeptur aus westlichen Kräutern¹

Diese Rezeptur entspricht der chinesischen Rezeptur *Jin Gui Shen Qi Wan*.

- **Semen Anethi** (*Dillsamen*)5 g (Kaiserkraut)
- **Fructus Foeniculi** (*Fenchelsamen*)3 g (Ministerkraut)
- **Semen Foenugraeci** (*Bockshornkleesamen*)5 g (Ministerkraut)
- **Fructus Juniperi** (*Wacholderfrüchte*)5 g (Ministerkraut)
- **Ramulus Cinnamomi** (*Zimtzwige*)2 g (Ministerkraut)
- **Herba Thymi** (*Thymian*)4 g (Ministerkraut)



- **Herba Galeopsidis** (*ockergelber Hohlzahn*)
..... 5 g (Ministerkraut)
- **Herba et Radix Taraxaci** (*Löwenzahn*)
..... 2 g (Polizeikraut)

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern

Als Kaiserkraut dieser Rezeptur dienen *Dillsamen* (Semen Anethi). Diese sind scharf, thermisch warm und können eingesetzt werden, um das Nieren-*Yang* zu tonisieren. Unterstützt werden sie in ihrer Wirkung durch die Ministerkräuter *Fenchelsamen* (Fructus Feoniculi), *Bockshornklee-samen* (Semen Foenugraeci), *Wacholderfrüchte* (Fructus Juniperi) und *Zimtzwige* (Ramulus Cinnamomi). *Zimtzwige* sind scharf, süß und thermisch warm und können eingesetzt werden, um Wind, Kälte und Feuchtigkeit (*Bi*-Syndrom) aus dem Bereich der Gelenke auszuleiten. Sie wärmen und erleichtern die Zirkulation des *Qi* im Körper. *Thymian*, ein weiteres Ministerkraut der Rezeptur, ist bitter, thermisch warm und kann ebenfalls eingesetzt werden, um das Nieren-*Yang* zu tonisieren. Ein Kraut mit bitterem Geschmack, das thermisch warm ist, ist relativ selten. Diese Kombination eignet sich hervorragend, um das Nieren-*Yang* zu tonisieren! Zusätzlich senkt *Thymian* (Herba Thymi) das Lungen- und Magen-*Qi* ab und kann eingesetzt werden, um Schleim-Kälte-Stagnationen im Bereich des Unteren Erwärmers entgegenzuwirken. Das letzte Ministerkraut dieser Rezeptur ist der *ockergelbe Hohlzahn* (Herba Galeopsidis). Dieser tonisiert das Nieren-*Yin*. Er liefert die Substanz (das *Yin*), welche notwendig ist, um das *Yang-Qi* tonisieren zu können. Als Polizeikraut dieser Rezeptur dient *Löwenzahn* (Herba et Rdx. Taraxaci). Dieses Kraut ist bitter, thermisch kalt und kann eingesetzt werden, um Feuchte Hitze auszuleiten. In dieser Rezeptur bewahrt es die scharfen, thermisch heißen *Yang* tonisierenden Kräuter davor, das *Yin* zu verletzen.

Rezeptur zum Tonisieren von Nieren-Yang, Essenz und Blut

You Gui Wan (Pille, die das Rechte (Niere) wiederherstellt)

- **Cortex Cinnamomi cassiae** (*Rou Gui*)
..... 4 g (Kaiserkraut)
- **Rdx. lateralis Aconiti praeparata** (*Fu Zi*)
..... 2 g (Kaiserkraut)
- **Rdx. Rehmanniae praeparata** (*Shu Di Huang*)
..... 8 g (Ministerkraut)
- **Fructus Corni officinalis** (*Shan Zhu Yu*)
..... 6 g (Ministerkraut)

- **Fructus Lycii** (*Gou Qi Zi*) 5 g (Ministerkraut)
- **Rhz. Dioscoreae oppositae** (*Shan Yao*)
..... 6 g (Ministerkraut)
- **Cortex Eucommiae Ulmoidis** (*Du Zhong*)
..... 5 g (Ministerkraut)
- **Rdx. Angelicae sinensis** (*Dang Gui*)
..... 4 g (Ministerkraut)
- **Semen Cuscutae chinensis** (*Tu Si Zi*)
..... 4 g (Ministerkraut)

Wirkung:

Tonisiert das Nieren-*Yang*, tonisiert das Blut und nährt die Nieren-Essenz (*Jing*)

Indikation:

Erschöpfungszustände nach langer Krankheit, Abneigung gegenüber Kälte, Kältegefühl der unteren Körperhälfte, nächtliche Samenergüsse, Kraftlosigkeit der Beine, schwach ausgeprägte Libido, weiche Stühle, Ödeme (abnorme Ansammlung von Flüssigkeit in Körpergeweben), die vor allem im Bereich der Unterschenkel zu finden sind

Entsprechende westliche Krankheitsbilder:

Impotenz (Unfruchtbarkeit), Ejakulationsstörungen, Sterilität (Unfruchtbarkeit), Hypotonie (niederer Blutdruck), Vertigo (Schwindel), Tinnitus (Ohrensausen), Osteoporose (Reduzierung der Knochendichte), Lumboschialgie (Lendenwirbelsäulenbeschwerden), Harninkontinenz (Unfähigkeit, den Harn zu halten), Anurie (Harnverhalten), chronische Prostatitis (Entzündung der Vorsteherdrüse), Ödeme (abnorme Ansammlung von Flüssigkeit in Körpergeweben) sowie Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)

Zunge: geschwollener, blasser Zungenkörper; feuchter, weißer Zungenbelag

Puls: leer (*Xu*), langsam (*Chi*)

Beschreibung der klassischen TCM-Rezeptur

Die rechte Niere wird dem Nieren-Feuer bzw. dem Nieren-*Yang* zugeordnet. Die Rezeptur *You Gui Wan* wurde entwickelt, um das Nieren-*Yang* zu wärmen und zu tonisieren. Dabei handelt es sich um eine der besten Rezepturen, um einen Nieren-*Yang*-Mangel, aber auch einen Blut- und Essenz-Mangel (*Jing*-Mangel) zu therapieren. Sie ist immer dann indiziert, wenn das Nieren-*Yang* geschwächt ist; beispielsweise bei alten Menschen oder nach chronischen Erkrankungen. Die Nieren werden in der TCM den *Yin*-Organen zugeordnet. Aus diesem Grund kann behauptet werden, dass *You Gui Wan* „das *Yang* im Bereich des *Yin*“ stärkt. Es finden sich sowohl Kräuter, die das Nieren-*Yin* nähren, als auch Kräuter, die das Nieren-*Yang* tonisieren, in der Rezeptur.

Zur Analyse der einzelnen Kräuter:

In dieser Rezeptur ist Rdx. *lateralis Aconiti praeparata* (*Fu Zi*) als Kaiserkraut enthalten. Dieses Kraut wärmt und tonisiert in Kombination mit Ctx. *Cinnamomi cassiae* (*Rou Gui*) das Nieren-Yang.

Die Ministerkräuter Rdx. *Rehmanniae praeparata* (*Shu Di Huang*), Fr. *Corni* (*Shan Zhu Yu*), Rdx. *Dioscoreae* (*Shan Yao*), Fr. *Lycii* (*Gou Qi Zi*), *Semen Cuscutae* (*Tu Si Zi*) und Ctx. *Eucommiae* (*Du Zhong*) nähren das Nieren- und Leber-Yin sowie die Milz.

Rdx. *Rehmanniae* (*Shu Di Huang*) eignet sich speziell, um das Leber-Blut und Nieren-Yin zu nähren. Fr. *Corni* (*Shan Zhu Yu*) und Rdx. *Dioscoreae* (*Shan Yao*) tonisieren das Leber-Yin und Milz-Qi und tragen damit indirekt zur Essenz (*Jing*)-Produktion bei. Fr. *Lycii* (*Gou Qi Zi*), *Semen Cuscutae* (*Tu Si Zi*) und Ctx. *Eucommiae* (*Du Zhong*) nähren und tonisieren das Leber- und Nieren-Yin. Diese Kräuter können eingesetzt werden, um ein Gefühl der Schwäche sowie Schmerzen in der Lendenwirbelsäulenregion zu therapieren. Rdx. *Angelicae sinensis* (*Dang Gui*) ist der Rezeptur als Ministerkraut beigelegt, um das Blut zu nähren.

Entsprechende Rezeptur aus westlichen Kräutern

Diese Rezeptur entspricht der chinesischen Rezeptur *You Gui Wan*.

- **Semen Anethi** (*Dillsamen*)5 g (Kaiserkraut)
- **Fructus Juniperi** (*Wacholderfrüchte*)
.....5 g (Kaiserkraut)
- **Cortex Cinnamomi** (*Zimtrinde*)3 g (Kaiserkraut)
- **Herba Absinthii** (*Wermut*).....1 g (Kaiserkraut)
- **Folium Rosmarini** (*Rosmarin*)5 g (Kaiserkraut)
- **Radix Petroselinii** (*Petersilienwurzel*)
.....3 g (Ministerkraut)
- **Herba Equiseti** (*Ackerschachtelhalm*)
.....6 g (Ministerkraut)

Beschreibung der Rezeptur aus westlichen Kräutern:

Die Kombination der Kaiserkräuter *Dillsamen* (*Semen Anethi*), *Wacholderfrüchte* (*Fructus Juniperi*), *Zimtrinde* (*Cortex Cinnamomi*), *Wermut* (*Herba Absinthii*) und *Rosmarin* (*Folium Rosmarini*) kann eingesetzt werden, um das Nieren-Yang zu tonisieren. *Dillsamen* (*Semen Anethi*)

senken zusätzlich das Magen-Qi ab und wirken tonisierend auf den Bereich des Verdauungstraktes. *Wacholderfrüchte* (*Fructus Juniperi*) besitzen neben der Nieren-Yang-tonisierenden auch eine Feuchtigkeit ausleitende Wirkung. *Zimtrinde* (*Cortex Cinnamomi*) kann zusätzlich eingesetzt werden, um Wind-Kälte zu vertreiben und Qi und Blut aufzubauen. In dieser Qi und Blut aufbauenden Wirkung wird *Zimtrinde* (*Cortex Cinnamomi*) durch *Wermut* (*Herba Absinthii*) ergänzt. Der in der Rezeptur befindliche *Rosmarin* (*Folium Rosmarini*) besitzt neben der Qi und Yang tonisierenden auch eine Qi-Stagnation auflösende Wirkung. Er ist aufgrund seines leicht bitteren, scharfen Geschmacks und seiner thermisch warmen Eigenschaft ein ideales Tonikum für Menschen mit einem Nieren-Yang-Mangel. Die süße, thermisch warme *Petersilienwurzel* (Rdx. *Petroselinii*) ist der Rezeptur als Ministerkraut hinzugefügt, um das Blut zu tonisieren. Der bittere, adstringierende, thermisch kühle *Ackerschachtelhalm* (*Herba Equiseti*), ein weiteres Ministerkraut, tonisiert das Nieren-Yin. *Ackerschachtelhalm* (*Herba Equiseti*) ist immer dann indiziert, wenn Kraftlosigkeit der Beine und Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule vorliegen. Die Kombination der beiden Kräuter *Rosmarin* (*Folium Rosmarini*) und *Wermut* (*Herba Absinthii*) ist geeignet, um Ödeme (Wasseransammlungen), die aufgrund eines Nieren-Yang-Mangels im Bereich des Unteren Erwärmers vorliegen, auszuleiten.

Literaturempfehlung

Ploberger, Florian (2017) Das große Buch der westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, 4., erweiterte Auflage, Schiedlberg: Bacopa.

Dr. Florian Ploberger,

B.Ac., MA, TCM-Arzt, Univ.-Lektor, Tibetologe, Fachbuchautor, Präsident der Österreichischen Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM).
www.florianploberger.com



Anmerkungen

- 1 Viele traditionelle, chinesische Rezepturen können hervorragend durch Rezepturen aus westlichen Kräutern ersetzt werden. Speziell auf dem Gebiet der Feuchte-Hitze ausleitenden Kräuter, aber auch der Yang tonisierenden Kräuter können wir hier in Europa auf zahlreiche hervorragende wirksame Kräuter zurückgreifen. Schwieriger ist es, die Gruppe der Blut und Qi tonisierenden TCM-Kräuter adäquat durch westliche Kräuter zu ersetzen. Sowohl die Blut tonisierenden als auch die Qi tonisierenden Kräuter können nicht 1:1 durch westliche Kräuter ersetzt werden. Es gibt beispielsweise kaum westliche Entsprechungen für *Radix Angelicae sinensis* (*Danggui*), *Radix Ginseng* (*Renshen*) oder *Radix Astragalus* (*Huangqi*).



Meisterwurz, das Nieren-Yang-Tonikum

Potent, westliches Heilkraut gegen Impotenz

Birgit Baur-Müller

Über Potenzprobleme spricht „Mann“ nicht. Es ist bekannt, dass die chinesischen Männer Schwächen dieser Art elegant mit Rückenschmerzen oder schwachen Knien umschreiben, aber auch unsere Patienten kommen oft wegen anderer Beschwerden in die Praxis und fragen dann gegen Ende der Behandlung oft etwas verschämt, ob es auch etwas gäbe, um die männliche Potenz zu stärken. In der westlichen Kräuterheilkunde fehlten mir dafür bisher die „starken“ *Yin* und *Yang* tonisierenden Pflanzen und so war ich begeistert, als mir mit der Meisterwurz (*Imperatoria obstrutium*) eine Pflanze begegnete, die hier ihr Einsatzgebiet haben könnte.

*Der Meister aller Heilwurzeln erwärmt durch seine extreme Schärfe den unteren Menschen. (Leonhard Fuchs 1543)
Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin. (Volksmedizin, zit. n. Lingg 2010)
[...] bringet die erstorbenen und kalten / zun Ehelichen Wercken ungeschickten Männer zu kräftten. (Tabernaemontanus, zit. n. Süßmut 2014)*

Diese Zitate geben einen ersten Eindruck, welche Bedeutung die Pflanze als *Yang* stärkendes Tonikum haben könnte. Mir begegnete die Pflanze im letzten Sommer, und nachdem ich genauere Nachforschungen betrieben hatte, begann ich, sie in meine Arbeit zu integrieren.

Die energetische Situation verbessern

Mir scheint wichtig, und hier unterstützt uns die Chinesische Medizin mit ihrem ganzheitlichen diagnostischen System, dass man versucht, die energetische Situation möglichst genau einzuschätzen, denn wir wollen ja nicht einfach ein „pflanzliches Viagra“ verordnen, das das geschwächte System nur noch weiter ausbrennen würde. Die Patienten befinden sich oft in einer Art „midlife crisis“, sind durch den Beruf körperlich und geistig ausgebrannt, familiär sind die größten Herausforderungen bewältigt, die Kinder gehen ihre Wege und es fehlt oft auch an Anerkennung für die eigenen Leistungen, die jedoch weiterhin täglich gefordert werden und

Indikationen in der westlichen Phytotherapie	Wirkung gemäß TCM
Stoffwechselanregend, stärkend, blut- und milchbildungsfördernd, appetitanregend (1)	Milz- <i>Qi</i> stärkend
Steigert die Immunabwehr, antiviral, antibakteriell, fiebersenkend (1)	Wei- <i>Qi</i> stärkend
Schmerzstillend bei unspezifischen Gelenkschmerzen (2) Gelbsucht	Bewegt das <i>Qi</i> , v. a. auch das Leber- <i>Qi</i>
Löst Schleim in der Lunge und im Dickdarm (Diarrhoe v.a. nach Antibiotika-Einnahme oder chronisch latentem Parasitenbefall) (2)	Löst Lungen-Schleim-Kälte, löst Schleim im Dickdarm
Steigert die Fruchtbarkeit bei Frauen und die Potenz bei Männern, wärmt den Uterus (2)	Tonisiert das Nieren- <i>Yang</i>
Fördert die Menstruation, treibt die Nachgeburt aus (2)	Bewegt <i>Qi</i> und Blut im Uterus
„Burn-out“ (2)	Tonisiert das Leber-Blut, tonisiert das Nieren- <i>Yang</i>
Löst Steine, antiarteriosklerotisch (1,2)	Löst zähen Schleim

(1) Lingg 2010; (2) Süßmuth 2014

Tab. 1 Die Meisterwurz im Überblick

erfüllt sein wollen. So ist die Lebensbatterie massiv geschwächt, die Kräfte reichen gerade noch für das tägliche Pflichtprogramm und für Lust und Liebe gibt es schon lange keinen Raum mehr. So ist „Mann“ dann oft regelrecht schockiert, wenn sich das auf der körperlichen Ebene zeigt und neben der Libido auch die physische Potenz abnimmt.

Adelheid Lingg umschreibt die Botschaft der Meisterwurz:

...ich gebe Schwung und Energie, indem ich den Meister in dir wecke. Sonnen- und Marskräfte vereinen sich in mir zum Lichtkrieger und das gibt Kraft ersten Ranges. (zit. n. Lingg 2010)

Sie bezeichnet die Pflanze auch als „Alpenginseng“ und betont die lebenserhaltende und lebensverlängernde Wirkung; für den Praktiker der Chinesischen Medizin alles Hinweise auf eine Nieren stärkende Wirkung. Die Meisterwurz, als Pflanze für Magen-, Darm-, Galle- und Leberstörungen eng mit der Engelwurz verwandt (Pahlow 2006), ist in ihrem Wirkungsspektrum meiner Meinung nach allerdings erweitert um die tonisierende Wirkung auf das Nieren-Yang. Hier gilt es allerdings zunächst nachzuweisen, dass das auch in der Praxis zutrifft. So verordne ich die Pflanze seit letztem Sommer immer dann, wenn Nieren-Yang-Schwäche Teil der Diagnose ist.

Möglichkeiten der Anwendung

Eine Idee oder unsere Intuition kann uns auf einen neuen Weg führen. Ob dieser auch gehbar ist oder dahinführt,

wo man es erwartet, wird erst deutlich, wenn man ihn geht. So begann ich, die Meisterwurz in der Praxis einzusetzen. Auch wenn Patienten das gleiche westliche Krankheitsbild zeigen, wissen wir, dass in der Chinesischen Medizin verschiedene Syndrommuster, sozusagen unterschiedliche Wurzeln, zu den gleichen Zweigen führen. So habe ich die Meisterwurz, bei obiger Indikation, in die Rezepturen integriert. Anhand von zwei Patientenbeispielen möchte ich zwei Rezepturvorschläge zeigen:

1. Fall

Der 45-jährige Patient ist seit sieben Jahren in der Praxis bekannt. Ursprünglich kam er wegen einer dekompensierten Herzinsuffizienz zur Behandlung. Bei der aktuellen Vorstellung in der Praxis waren akut extreme Blasenentleerungsstörungen sowie ein Ausbleiben der morgendlichen Erektion im Vordergrund der Beschwerden. Er hatte kurz zuvor längere Zeit bei starker Kälte am Bahnhof gestanden.

Die **Zunge** ergab folgenden Befund: Farbe normal, Magen-Lungen-Riss, feucht, wenig Belag

Im **Puls** zeigte sich ein leerer Lungenpuls, Milz- und Leberpuls waren geschwächt, beide Nieren-Pulse waren kaum tastbar.

Meine **Diagnose** lautete: Eindringen von Kälte in die Blasenleitbahn, Nieren-Yang-Schwäche, mit Kälte und Schleim im unteren Erwärmer, was die Leitbahnen verlegt. Neben Akupunktur und Moxibustion wurden u. a. die in Tabelle 2 genannten Kräuter verordnet.

Pflanze	Wirkung
Rhiz. Imperatoriae	Siehe oben
Rad. Gei urbani	Tonisiert das Qi im Allgemeinen, v. a. von Magen und Milz, löst zähen Schleim, bewegt Qi von Magen und Leber
Herb. Solidaginis	Löst feuchten Schleim, bewegt das Leber-Qi im unteren Erwärmer, reguliert das Blasen-Qi, klärt Schleim, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus dem unteren Erwärmer
Fr. Anisi	Bewegt das Qi in der Prostata, tonisiert das Milz-Qi- und -Yang, bewegt das Leber-Qi, tonisiert das Nieren-Yang
Herb. Basilici	Tonisiert das Milz- und Nieren-Yang, vertreibt Kälte aus dem Uterus (vergleichbar mit der Prostata beim Mann)
Fol. Rosmarini	Tonisiert das Nieren-Qi und das Nieren-Yang, tonisiert und bewegt das Milz-Qi, tonisiert das Milz-Yang, vertreibt feuchte Kälte im Urogenitalsystem bei Nieren-Yang-Schwäche, vertreibt Uterus-Kälte (Prostata beim Mann)
Cort. Cinnamomi	Wärmt die Meridiane, tonisiert das Milz- und das Nieren-Yang, trocknet Nässe, vertreibt Kälte im Uterus (Prostata beim Mann)
Rhiz. Agropyri	Bewegt Flüssigkeiten in Leber und Niere, leitet Feuchtigkeit aus, reguliert das Nieren- und Blasen-Qi, bewegt das Blasen-Qi
Herb. Rutae	Bewegt das Qi im Uterus, vertreibt Kälte aus dem Uterus (Prostata beim Mann), tonisiert das Nieren-Qi, transformiert Schleim und Feuchtigkeit, tonisiert das Milz-Qi- und -Yang

Tab. 2 Rezeptur mit Meisterwurz für Fall 1



Pflanze	Wirkung
Rhiz. Imperatoriae	Siehe oben
Rad. Gei urbani	Tonisiert das Qi im Allgemeinen, v. a. von Magen und Milz, löst zähen Schleim, bewegt das Qi von Magen und Leber
Rad. Armoraciae	Tonisiert das Yang, tonisiert und wärmt das Nieren-Yang, vertreibt Feuchtigkeit und Kälte aus dem unteren Erwärmer, bewegt Flüssigkeiten in der Niere, wärmt die Mitte, fördert das Pankreas
Herb. Artemisiae abs.	Bewegt das Qi von Leber und Magen, tonisiert das Leber-Qi, tonisiert das Milz-Qi und -Yang, tonisiert das Nieren-Yang
Herb. Hyperici	Bewegt das Qi in Niere und Darm bei Schwäche, beruhigt Nieren-Angst, tonisiert und reguliert Nieren- und Herz-Qi
Herb. Anserinae	Leitet feuchte Kälte/Hitze aus dem Urogenitalsystem und dem Darm, tonisiert das Milz-Qi, hebt das Qi
Herb. Rutae	Tonisiert das Nieren-Qi, Nieren-Angst, bewegt das Magen-Qi, reguliert und tonisiert die Milz, transformiert Feuchtigkeit und Schleim
Sem. Urticae	Tonisieren die Essenz
Rad. Helenii	Tonisiert das Yang des mittleren Erwärmers, tonisiert das Qi im Allgemeinen, löst feuchten Schleim aus Darm/Milz, bewegt das Qi in Magen und Leber, löst feuchte Kälte aus dem Urogenitalsystem, bewegt das Nieren-Qi

Tab. 3 Rezeptur mit Meisterwurz für Fall 2

Anwendung

Die Kräuter wurden zu gleichen Teilen, je 10 g, verordnet und der Patient bereitete sich täglich einen Liter Tee zu. Dabei werden zunächst 2 EL mit 500 ml kochendem Wasser übergossen und mindestens 10 Minuten ziehen gelassen. Die gleiche Kräutermenge wird dann anschließend nochmals mit 500 ml kochendem Wasser zubereitet. Nach der zweiten Akupunkturbehandlung, zehn Tage später, waren die Beschwerden ca. 60% besser.

Fall 2

Dieser Patient ist seit acht Monaten in der Praxis bekannt. Seine Beschwerden sind u. a. starke Erschöpfung mit spontaner Schweißneigung, Schlaf-Apnoe-Syndrom und Potenzprobleme.

Zungenbefund: Farbe normal, tiefer Magen-Riss, bräunlicher Belag im hinteren Drittel, Zungenkörper etwas geschwollen

Meine **Diagnose** lautete: Milz- und Magen-Qi-Schwäche, Feuchtigkeitsbelastung im unteren Erwärmer, Nieren-Yang-Schwäche

Es wurden u. a. die in Tabelle 3 genannten Kräuter verordnet: Die Kräuter wurden zu gleichen Teilen, *ana partes*, verordnet, fein vermahlen und in Gelatinekapseln abgefüllt. Der Patient nimmt täglich fünf Kapseln ein. Da der energetische Zustand des Patienten sehr erschöpft war, erholt er sich nur langsam, allerdings stetig. Beim Vergleichszungenbefund sechs Monate später sind die bräunlichen Beläge verschwunden.

Fazit

Nach dem derzeitigen Stand meiner Anwendungsversuche ist der Meisterwurz auch bei anderen Symptomen der Nieren- und Milz-Yang-Schwäche vielversprechend. Die Erprobung in der Praxis wird zeigen, ob der Meisterwurz den Erwartungen gerecht werden und eventuell den gerade heute so wichtigen Platz eines Nieren-Tonikums einnehmen kann.

Literaturempfehlungen

Baur-Müller B (2016) Westliche Heilpflanzen in der Chinesischen Medizin. Springer, Berlin Heidelberg.
 Bedrik K (2010) Westliche Heilpflanzen in der TCM. MLV mbH, Uelzen.
 Holmes P (1989) The Energetic of Western Herbs Bd.1 & 2. Snow Lotus Press, Boulder, Colorado.
 Lingg A (2010) Das Heilpflanzenjahr. Kosmos, Stuttgart.
 Ploberger F (2011) Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. BACOPA, Schiedlberg.
 Ross J (2010) A Clinical Materia Medica. Greenfield Press & VGM, Bad Kötzing.
 Süßmuth A (2014) Lexikon der Alpenheilpflanzen. AT Verlag Aarau und München.
 Volksmedizin, aus Lingg (2010), Das Heilpflanzenjahr, Frankh Kosmos Verlags-GmbH & Co.KG, Stuttgart.

Birgit Baur-Müller

ist als Ärztin für Akupunktur (Zusatzbezeichnung 2004) seit 1998 in privater Praxis niedergelassen. Studium der Chinesischen Medizin und chinesischen Kräuterheilkunde mit westlichen Kräutern bei Françoise Ramakers und Jeremy Ross. Birgit Baur-Müller, Mohnweg 19, 86845 Großaitingen, 08203/951738, birgit@baur-mueller.de



Practical Dermatology In Chinese Medicine

with
Dr. Mazin Al-Khafaji

Munich, Germany Post Graduate TCM Diploma Course 2019/20

TCM DERMATOLOGY WITH MAZIN

Skin disorders in their various forms are amongst the most common diseases suffered by mankind, accounting for no less than 1 in 5 of all hospital admissions to out patient departments in the Western world.

Despite this prevalence, and the resources put into this field, many patients remain dissatisfied with conventional treatment options available and look elsewhere for solutions.

Chinese herbal medicine has a very real and enduring answer for many diseases of the skin. It can induce spectacular and long lasting change in a whole range of intractable conditions such as eczema, acne and psoriasis, and yet due to a lack of specialist training and clinical experience, numerous practitioners of Chinese medicine fail to achieve optimal results that are well within their grasp.

DIPLOMA COURSE 2019/20

Starting October 2019, Mazin Al-Khafaji's Diploma Course is the epitome in Chinese Medicine Dermatology. Held for the first time in Germany for easy access for our European students, the course runs over four 3-day weekends throughout the year, with optional enrolment to the Final Examination and for "Module 5: Allergy & Autoimmunity Masterclass".

***Continuing Education Points:
equivalent to 91 CEU NCCAOM /
California Board***

To register & for more information
please visit www.mazin-al-khafaji.com.
Any further questions
please email admin@mazin-al-khafaji.com.

Mazin is an outstanding teacher, clinician and scholar, and has built an impressive reputation for his success rates in treating unusual and difficult diseases over the last 30 years. His teaching is firmly rooted in a lifetime of practicing herbal medicine and his experiences derived during his studies in China & his clinical work at Avicenna, UK. With the aid of over 3000 slides and numerous case studies, Mazin will provide an in-depth practical approach to understanding and treating the 20 most prevalent skin diseases seen in clinic. For many, attending Mazin's course and mastering the material he teaches has become the missing link that changes their practice forever, and leads them to achieve dramatic and life changing results for their patients.

• Psoriasis - Before/During/After Treatment

• Stasis Eczema - Before/During/After

• Atopic Eczema - Before/During/After



Kinderwunschbehandlung mit westlichen Arzneipflanzen

in der Chinesischen Medizin nach Jeremy Ross, Teil 2

Ruth Illing, Lingky Tan-Bleinroth

In der letzten Ausgabe der *Qi* wurden die Integrative Chinesische Medizin (ICM) und einige ihrer wichtigen westlichen Arzneipflanzen in der Behandlung von Kinderwunsch nach dem System von Jeremy Ross vorgestellt. Teil 2 befasst sich nun mit zentralen Behandlungsaspekten und zwei konkreten Rezepturen für eine erfolgreiche Behandlung bei Kinderwunsch. Damit zeigen wir anhand von Fertilitätsstörungen, wie Schulmedizin, TCM und westliche Arzneipflanzen integrativ eingesetzt werden können.

„Die Reproduktion ist unser tiefster und ursprünglichster Instinkt. Es ist der biologische Sinn unseres Daseins.“

Die Integrative Chinesische Medizin (ICM) arbeitet auf mehreren Ebenen gleichzeitig: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Schulmedizin werden nicht alternativ oder ausschließlich, sondern ergänzend angewendet. Die Erkenntnisse und Stärken beider medizinischen Richtungen werden synchron und synergistisch genutzt. Integrativ bedeutet auch, dass nicht nur Akupunktur oder chinesische Heilkräuter, sondern auch westliche Arzneipflanzen nach den Kriterien der TCM verwendet werden können.

Die Diagnostik und Differentialdiagnostik in der TCM spielt eine wichtige Rolle für das Gelingen einer guten Behandlung, auch bei der Therapie von Infertilität. Vor allem funktionelle Störungen wie z. B. Zyklusstörungen, PCO-Syndrom, Lutealinsuffizienz, Endometriose, idiopathische Subfertilität oder stress-induced reproductive dysfunction (SIRD) kommen primär für eine Therapie mit TCM infrage. Organische Störungen wie z. B. Tubenfaktor, Myome, Polypen oder Adhäsionen sind zum großen Teil Domäne der Schulmedizin, können aber mithilfe der TCM ergänzend behandelt werden. Auch zur Begleitung bei ART (z. B. Insemination oder IVF/ICSI) hat die TCM eine wesentliche Bedeutung.



Abb. 1 Kinderwunsch im alten China: Frauen mit dem Wunsch, ein Kind gebären zu können, klopfen in der Ming- und Qing-Dynastie am 15. Tag des 1. Lunarmonats an das Tor Zhèngyángmén. Dieses steht im Süden vom Platz des Himmlichen Friedens Tian'anmen, genau in der Achse des Kaiserpalastes Gùgong. Der chinesische Begriff für Gebärmutter bedeutet Zīgōng Palast des Kindes.

Grundsätzlich gibt es bei der Behandlung von Frauen mit Kinderwunsch verschiedene Therapiestrategien in der Chinesischen Medizin. Welche Therapiestrategie infrage kommt, hängt auch davon ab, wie lange eine Frau schon versucht, schwanger zu werden, ob und welche Pathologien funktioneller oder organischer Art vorliegen. Auch das Alter und der Leidensdruck spielen eine wichtige Rolle. Idealerweise sollte man als TCM-Therapeut eine gute Zusammenarbeit mit Gynäkologen und Kinderwunschzentren aufbauen, da es immer häufiger notwendig ist, mehrgleisig zu arbeiten: schulmedizinisch und naturheilkundlich, in diesem Fall mit westlichen Arzneipflanzen in der TCM. Die verschiedenen Behandlungsaspekte spielen hier eine wichtige Rolle.

1. Konstitutionelle Behandlung

Die Konstitution kann sich im Menstruationszyklus widerspiegeln und hat damit einen großen Einfluss auf das Schwangerwerden und Halten der Schwangerschaft. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, sollte immer zuerst die Konstitution behandelt werden, um optimale Voraussetzungen für die Schwangerschaft zu schaffen.

2. Zyklusphasensynchrone Behandlung

Die jeweilige Konstitution der Frau beeinflusst auch hier die Auswahl an Kräutern, aber das Hauptaugenmerk der Therapiestrategie liegt auf der Begleitung der jeweiligen Zyklusphase. Wichtig ist die Kenntnis der Zyklusphasen aus

Sicht der TCM und die Messung der Basaltemperatur. Bei der Messung der Basaltemperatur geht es nicht nur um den Zeitpunkt des Eisprungs, sondern vor allem um den Charakter des Verlaufs. Auch die Auswahl der Kräuter richtet sich nach dem Charakter des Temperaturverlaufs, der je nach Konstitution und Imbalance verändert sein kann. Grundsätzlich betrachtet man in der TCM den weiblichen Zyklus in vier Phasen:

Jede dieser Zyklusphasen hat ihre eigenen Besonderheiten und kann entsprechend behandelt werden. Ob eher konstitutionell und/oder zyklusregulierend gearbeitet wird, hängt vom Einzelfall ab. Prinzipiell gilt: Um die Voraussetzung für eine Schwangerschaft zu optimieren, ist es wichtig, sowohl die Konstitution als auch die Zyklusphasen direkt zu unterstützen. Beide Aspekte der Behandlung berücksichtigen folgende gemeinsame Ziele:

Zyklusregulierung

Vorrangiges Ziel in der Infertilitätstherapie der Frau mit TCM ist die Normalisierung des Menstruationszyklus und die Fähigkeit, natürlich schwanger zu werden. Anhand des Charakters und Verlaufs der Basaltemperaturkurve lässt sich ablesen, welche Art von Imbalance vorliegt (s. Zusammenfassungen nach den vier Imbalancen). Die Basaltemperaturkurve ergänzt die TCM Anamnese, sowie die Puls- und Zungendiagnostik. Folgende Veränderungen oder Diagnosen können mit westlichen Arzneipflanzen behandelt werden:

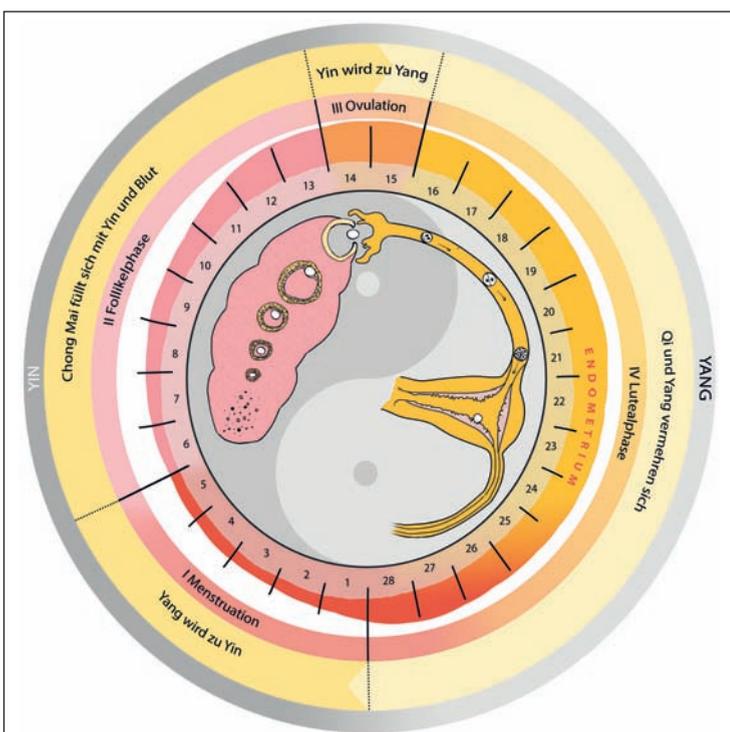


Abb. 2 Zyklusphasen und ihre Entsprechungen in der TCM, © Illing/Tan-Bleinroth

- Zyklustempoanomalie (z. B. Ameno-, Oligo-, Polymenorrhoe, Zwischenblutungen)
- Zyklustypusanomalie (z. B. Hyper- oder Hypomenorrhoe)
- Corpus Luteum Insuffizienz
- PMS, PCO-Syndrom, Dysmenorrhoe, Endometriose
- Prävention habitueller Aborte

Verbesserung der Ovarialfunktion

Bei diesem Behandlungsaspekt geht es insbesondere um die Versorgung und Stimulation der Eizelle, den zeitlichen Ablauf der Ovulation, die Qualität des Endometriums und die Einnistung. Die TCM-Therapie hat dabei keinerlei Einfluss auf die Anzahl der Oozyten oder auf die genetische Zusammensetzung der Eizelle.

Unterstützung des Immunsystems und Stressreduktion

Akute oder chronische Entzündungsherde im Körper können ungünstige Einflüsse auf die Reproduktion haben. Eines der ersten Behandlungsziele in der TCM bei Kinderwunsch ist es, vorliegende Pathogene und Restpathogene auszuleiten und erst danach mit der konstitutionellen oder zyklusphasensynchronen Therapie zu beginnen.

Des Weiteren ist die Neurobiologie der reproduktiven Abläufe bei stress-sensitiven Individuen eingeschränkt. Mit der Exposition von Stress wird die Dysfunktion des neuralen Systems verstärkt und die reproduktiven Funktionen beeinträchtigt. Bei Stress findet der Blutfluss in den reproduktiven Organen als letztes Berücksichtigung. Maßnahmen, die die Resilienz stärken und helfen, effektive Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress zu erlernen, sind gerade in der Kinderwunschbehandlung von enormer Bedeutung.

3. Begleitung bei ART (z. B. Insemination, IVF oder ICSI)

Auch eine Insemination oder künstliche Befruchtung (IVF/ICSI) lässt sich sehr gut mit TCM begleiten. Hierbei unterstützt die TCM die jeweilige Behandlungsphase bei ihrem jeweiligen Behandlungsziel, ähnlich wie bei der zyklusphasensynchronen Begleitung. Der Unterschied ist, dass hier nicht nur das Ziel der jeweiligen Behandlungsphase (z. B. Follikelreifung während der Stimulation oder Einnistungsphase nach dem Embryotransfer) unterstützt, sondern auch die individuelle Konstitution ergänzend behandelt wird. Zum Beispiel kann die Follikelreifung während der Stimulationsphase oder das Unterstützen der Haltefunktion nach dem Embryotransfer mit TCM verbessert werden. Auch die

Wirkung der Medikamente kann während der ART verbessert und deren Nebenwirkungen reduziert werden.

Bei intaktem Leber-Qi wird zudem das Risiko von Unterbauchschmerzen und -schwellungen während der ART reduziert und die Wahrscheinlichkeit eines Überstimulations-syndroms deutlich verringert.

Rezepturenvorstellung

Anhand zweier Rezepturen soll gezeigt werden, wie mit westlichen Heilkräutern nach dem System von Jeremy Ross Infertilität behandelt werden kann. Hierbei ist es wichtig zu unterscheiden, ob wir vor allem bestimmte Zyklusphasen unterstützen oder primär die Konstitution. Haben wir mehr Zeit für die Behandlung zur Verfügung, wird der konstitutionellen Behandlung der Vorzug gegeben. In der Phase der Konzeptionsversuche liegt der Schwerpunkt bei der zyklusphasensynchronen Behandlung mit Rezepturen für alle vier Zyklusphasen (s. Abbildung 2).

Rezept Basis Phase II

Natürlicher Konzeptionszyklus

Ab nach der Regel bis zum Eisprung

Dosis/Verabreichungsform: 3x3–5 ml täglich mit Wasser, idealerweise mit Abstand zur Mahlzeit. Alle Arzneipflanzen werden als Tinktur (1:3–1:5) oder Flüssigextrakt (1:2) verwendet.

Einnahmezeitpunkt/-dauer: Ab Abklingen der Regel bis ca. 13. Zyklustag, bzw. bis zwei Tage nach dem Eisprung

Thema dieser Rezeptur: Unterstützung der 2. Zyklusphase (Follikelphase). Sie wird ab nach der Regel bis zum Eisprung gegeben.

Das Besondere an Rp Basis Phase II: Diese Rezeptur ist in eine Serie von Rezepturen eingebettet, die zusammen den kompletten Zyklus begleiten und je nach Vorliegen von Imbalancen gezielt unterstützen. Hierbei hat jede Rezeptur zum Ziel, die jeweilige Zyklusphase zu regulieren. Sie werden der Konstitution entsprechend modifiziert. Alle Geschmäcker sind vertreten: das Süße und Bittere tonisieren, das leicht Adstringierende sorgt dafür, dass die Qualität der Eizelle gehalten wird und das Aromatisch-scharfe bewegt sowohl Qi als auch Blut, was für das Follikelwachstum wichtig ist.

Ziel dieser Rezeptur: Verbesserung von Eizellqualität und -wachstum, wodurch ein guter Eisprung herbeigeführt werden soll.

Zunge/Puls: Unterschiedlich. Zunge und Puls sind neben den Symptomen entscheidend für die Modifikation der Re-

Mittel	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft [1]
Angelica sin.	1	warm	süß, bitter, scharf	Blut tonisierend, Uterus regulierend
Lycium LE [2]	1,5	neutral	süß, etwas adstringierend	Blut und Niere tonisierend
Serenoa LE	1,5	neutral	süß, etwas adstringierend	Niere tonisierend
Artemisia abs.	1	warm-kühl	bitter, aromatisch	Uterus tonisierend/regulierend
Salvia mil.	1	kühl-kalt	bitter	Blut bewegend
Vitex	1	neutral	etwas bitter, scharf, aromatisch	Uterus tonisierend, regulierend
Chamaelirium	1	neutral	bitter, sauer-adstringierend	
Turnera	1	warm	bitter, aromatisch, scharf	Niere tonisierend

Tab. 1 Rezept Basis Phase II

zeptur, also für die der Konstitution entsprechende Auswahl der Kräuter.

Temperatur: Neutral bis leicht warm. Diese Zyklusphase braucht einerseits etwas Wärme für die Follikelentwicklung und andererseits Kühle für eine gute *Yin*-Versorgung der Eizelle.

Therapieprinzip: *Yin* und Blut tonisieren, etwas *Qi* und Blut bewegen, etwas *Yang* tonisieren, *Jing* unterstützen

Anwendung: Wenn eine natürliche Konzeption angestrebt wird und die Optimierung der Zyklusregulation mehr im Vordergrund steht. Die Konstitution wird hierbei zyklusphasensynchron berücksichtigt. Jeder Zyklus kann für die Konzeption genutzt werden. Es muss immer die Basaltemperaturkurve berücksichtigt werden.

Rezepturanalyse

Angelica sin. ist das Frauenkraut in der TCM und wird in vielen Rezepturen für gynäkologische Erkrankungen verwendet. In dieser Rezeptur tonisiert und bewegt es Blut und reguliert den Zyklus hinsichtlich seiner Regelmäßigkeit und Länge.

Lycium tonisiert Nieren-*Qi*, Nieren-*Yin* und -*Yang* sowie Nieren-*Jing* und Leber-Blut und unterstützt als solches vor allem die Qualität der Eizellen.

Serenoa unterstützt ebenfalls das Nieren-*Qi*, -*Jing*, -*Yin* und -*Yang* und unterstützt zusammen mit Lycium die Eizellqualität. Außerdem verbessert es die Libido. Zusammen mit Artemisia abs tonisiert Serenoa auch das Milz-*Qi*, was der Follikelreifung ebenfalls zugute kommt.

Artemisia abs. reguliert den Zyklus bei Zyklusunregelmäßigkeiten oder PMS. Es unterstützt in dieser Rezeptur als *Qi*-bzw. Leber-*Qi*-bewegende Arzneipflanze die Eizellreifung und beruhigt auf emotionaler Ebene insbesondere

nervöse Anspannung. Zusätzlich tonisiert Artemisia abs. das Milz-*Qi*, um die Follikelreifung zu unterstützen.

Salvia mil. Zusammen mit Artemisia abs. reguliert, tonisiert und bewegt Salvia mil. ebenfalls das Uterus-*Qi* und sorgt dafür, dass die Eizelle gleichmäßig wachsen kann, wobei Salvia mil. vor allem Blut bewegt aber auch etwas tonisiert. Die beruhigende Wirkung auf den Herz-Geist spielt vor allem bei Palpitationen, Angst, Unruhe und Schlafstörungen eine wichtige Rolle.

Vitex reguliert ebenfalls vor allem das *Qi* von Uterus, Leber und Niere. In dieser Rezeptur reguliert es den Zyklus und kann z. B. Zyklustempostörungen behandeln. Vitex senkt den Prolaktinspiegel über einen dopaminergen Wirkmechanismus.

Chamaelirium tonisiert als sog. Uterustonikum Gebärmutter und Niere und unterstützt das Fortpflanzungssystem besonders bei atonischen Zuständen wie z. B. Amenorrhoe, drohender/habituelle Fehlgeburt und uterinen Blutungen aufgrund von Schwäche.

Turnera tonisiert Nieren-*Qi* und -*Yang* z. B. bei Schwäche, Erschöpfung oder reduzierter Libido. Auch wenn in dieser Zyklusphase das *Yin* im Vordergrund steht, ist es wichtig, zumindest eine *Yang* tonisierende Arzneipflanze in der Rezeptur zu haben.

Sicherheitshinweise [3]

TCM Kontraindikationen: Bei Milz-*Qi*-Schwäche mit Durchfall sowie bei Hitze-Zeichen.

Spezifische Mittel: Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Artemisia abs., Chamaelirium, Salvia mil, Vitex.

Schwangerschaft: Kontraindiziert. Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Artemisia abs., Leonurus.

Veränderung der Symptome	Modifikation	Anteil
+ Erschöpfung (Nieren- u. Milz-Qi-Mangel) + nervöse Erschöpfung, emotionale Labilität oder Hitzewallungen	+ Avena	1
+ schwache Konstitution (Nieren-Qi- u. -Yang-Mangel) + reduzierte Libido oder Erschöpfung	+ Panax qui.	1
+ PMS mit Kopfschmerzen (hyperaktives Leber-Yang und Uterus-Qi- u. Blut-Stagnation) + unregelmäßiger/zu langer Zyklus	+ Salvia off.	1
+ Kälte + kalte Extremitäten oder Kältegefühle im Epigastrium	+ Zingiber	0,5–1

Tab. 2 Modifikationen für Rp Basis Phase II

Stillzeit: Kontraindiziert. Beachte Sicherheitshinweise zu Artemisia abs., Salvia mil., Vitex.

Wechselwirkungen: Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Lycium, Vitex.

Modifikation (mögliche Beispiele): Die Modifikationen richten sich nach Symptomatik, TCM-Diagnosen, Basaltemperaturkurve sowie Zungen- und Pulsdiagnose der Patientin (s. Tabelle 2).

Zusammenfassung nach den vier Imbalancen [4]

Wie die einzelnen Arzneikräuter in dieser Rezeptur wirken, lässt sich aus vorangegangener Tabelle ablesen. Die Betonung liegt vor allem auf Tonisieren und, weniger ausge-

prägt, Bewegen. Beachte: Jedes Arzneikraut hat oft eine Vielzahl an Funktionen. Hier werden nur die für diese Rezeptur relevanten Funktionen zusammengefasst.

Rezept Artemisia 9 (Jeremy Ross) modifiziert

Infertilität

Le-Qi-Stagnation

Dosis/Verabreichungsform: 3x3–5 ml täglich mit Wasser, idealerweise mit Abstand zur Mahlzeit. Alle Arzneipflanzen werden als Tinktur (1:3–1:5) oder Flüssigextrakt (1:2) verwendet.

Mangel tonisieren		Störung beruhigen	
Angelica sin.	Blut-Tonikum	Artemisia abs.	Beruhigt hyperaktives Leber-Yang/Leber-Wind
Lycium	Leber-Blut, Nieren-Jing-/Yin-/Yang-Tonikum	Salvia mil.	Beruhigt Herz-Geist
Serenoa	Nieren-Jing-/Uterus-Tonikum, Nieren-Yin-/Yang-Tonikum, Nieren-/Milz-Qi-Tonikum		
Artemisia abs.	Leber-Qi-/Blut-/Milz-Tonikum		
Salvia mil.	Etwas Blut tonisierend		
Vitex	Uterus-/Leber-/Nieren-Qi regulierend		
Chamaelirium	Uterus-/Nieren-Qi-/Jing-Tonikum		
Turnera	Nieren-Qi-/Yang-Tonikum		
Stagnation bewegen		Fülle ausleiten	
Angelica sin.	Blut bewegend		
Serenoa	Etwas Uterus-/Nieren-Qi bewegend		
Artemisia abs.	Leber-/Uterus-Qi bewegend		
Salvia mil.	Blut bewegend		
Vitex	Uterus-/Leber-/Nieren-Qi regulierend		

Tab. 3 Zusammenfassung nach den vier Imbalancen der Rp Basis Phase II

Einnahmezeitpunkt/-dauer: Als konstitutionelle Therapie über den gesamten Zyklus. Bei von der Norm abweichender Menstruationsblutung sollte immer eine zusätzliche Regelrezeptur gegeben werden. Kann über mehrere Monate mit entsprechenden Modifikationen eingenommen werden.

Thema dieser Rezeptur: Konstitutionelle Behandlung von Infertilität, wenn Le-Qi-Stagnation überwiegt.

Das Besondere an dieser Rezeptur: Es werden die verschiedenen Aspekte eines gestörten Leber-Qi-Fluss behandelt, wie z. B. hyperaktives Leber-Yang und „Leber-greift-die-Milz“ an. Die Leber-Qi-Stagnation kann insbesondere Auswirkungen auf die erste Zyklushälfte haben, die auf Bewegung angewiesen ist. Dies betrifft Follikelreifung, Ovulation und Transport der Eizelle und kann damit die Fertilität einschränken. Die bitteren und warmen Eigenschaften in dieser Rezeptur tonisieren und bewegen das Qi im Allgemeinen und insbesondere im Verdauungstrakt, was bei Leber-Qi-Stagnation besonders wichtig ist.

Ziel dieser Rezeptur: Behandlung der Konstitution bei Leber-Qi-Stagnation vor der Konzeption, um eine regelmäßige Follikelreifung und Ovulation zu unterstützen und so den Rhythmus des Zyklus zu optimieren.

Therapieprinzip: Qi- und Leber-Qi bewegen, Leber-Qi besänftigen, Blut tonisieren und etwas bewegen, Milz etwas regulieren, um Chong- und Ren Mai zu regulieren.

Gynäkologische Symptome: unregelmäßiger Zyklus, evtl. weniger oder mehr Blutungen, dunkles, klumpiges Blut, PMS mit Mammadistensionen, evtl. Dysmenorrhoe, abdominale oder thorakale Distensionen, Schmerzen um die Ovulation, Schmerzen und Schwellungen im Abdomen während einer Hormonstimulation

Allgemeine Symptome: Reizbarkeit, Frustration, zu viel Druck, zu viel Ärger, Stimmungs labilität, Depressivität, zyklusabhängige Kopfschmerzen

Zunge: dunkelrot bei Hitze, evtl dünner weißer oder gelber Zungenbelag, evtl. leichte Rötung der Ränder

Puls: drahtig

Temperatur: neutral bis leicht warm

Anwendung: Diese Rezeptur gehört zu der konstitutionellen Therapie bei Infertilität und findet daher ihre Anwendung vor Konzeptionsversuch oder vor ART. Sobald die Konzeption angestrebt wird, kommen andere Rezepturen zur Anwendung.

Rezepturanalyse

Artemisia abs. reguliert in dieser Rezeptur als Leber-Qi-bewegende Arzneipflanze den Zyklus und beruhigt aufsteigendes Leber-Yang. Auf emotionaler Ebene gleicht es nervöse Anspannung aus, was bei Kinderwunsch besonders wichtig ist. Die Uterus-Qi regulierende Wirkung kann sowohl anregend als auch beruhigend sein.

Ruta reguliert als wichtiges Nierenkraut nicht nur das Nieren-Qi, sondern auch das Leber- und Uterus-Qi. In dieser Rezeptur ergänzt es Artemisia abs. in zweierlei Weise in seiner Funktion: 1. das Leber-Yang zu besänftigen und behandelt z. B. PMS mit nervöser Anspannung oder Kopfschmerzen aufgrund von Leber-Qi-Stagnation und 2. das Uterus-Qi zu regulieren, z. B. bei Zyklusstörungen oder Dysmenorrhoe.

Salvia mil. Zusammen mit Artemisia abs. reguliert und bewegt Salvia mil. das Uterus-Qi. Seine Blut bewegende Eigenschaft ist geeignet, um z. B. unregelmäßige Regelblutungen, Dysmenorrhoe oder Amenorrhoe zu behandeln. Die beruhigende Wirkung auf den Herz-Geist spielt vor allem

Mittel	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft [5]
Artemisia abs.	1	warm-kühl	bitter, aromatisch	Uterus tonisierend, regulierend
Ruta	1	warm-kühl	bitter, aromatisch, etwas scharf	
Hydrastis	1	kühl	bitter	entzündungshemmend, Uterus regulierend Blut bewegend
Salvia mil.	1	kühl-kalt	bitter	
Mentha pip.	0,5	warm-kühl	aromatisch, scharf	verdauungsfördernd, karminativ, entspannend
Rosmarinus	0,5	warm	aromatisch, bitter, scharf	
Angelica sin.	1	warm	süß, bitter, scharf	tonisierend, stimulierend
Glycyrrhiza	0,5	neutral-kühl	süß	

Tab. 4 Rezept Artemisia 9 (Jeremy Ross) modifiziert

Veränderung der Symptome	Modifikation	Anteil
+ Schlafstörungen (Herz-Geist-Störung) + Ängstlichkeit oder Palpitationen	+ Lavandula - Rosmarinus	1 0,5
+ Amenorrhoe (Qi-Stagnation und Schleim-Nässe in den Leitbahnen) + evtl. Adipositas, PCOS	+ Phytolacca	1
+ Hitzegefühle (Hitze/Feuchte-Hitze, hyperaktives Leber-Yang) + Unruhe, Reizbarkeit	+ Scutellaria baic. - Rosmarinus	1 0,5
+ Flüssigkeitsretention (Nieren-/Blasen-/Leber-/Uterus-Qi-Stagnation) + evtl. Völlegefühl im unteren Abdomen	+ Petroselinum	0,5–1

Tab. 5 Modifikationen für Rp Artemisia 9 modifiziert

bei Palpitationen, Angst, Unruhe und Schlafstörungen eine große Rolle.

Hydrastis reguliert die Schleimhäute, leitet feuchte Hitze und Schleim aus und reguliert Uterus-Qi und -Blut. Pathophysiologisch kann eine Leber-Qi-Stagnation zu feuchter Hitze führen, was sich beispielsweise in Entzündungen im kleinen Becken, Kolpitis, Adnexitis, chronischen Unterbauchschmerzen oder Leukorrhoe äußern kann. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Hydrastis beugen Folgeproblemen der Leber-Qi-Stagnation vor.

Mentha pip. fördert die Verdauung, indem es Milz und Magen reguliert. In dieser Rezeptur unterstützt es die Regulation des Leber-Qi und hilft Stagnationen aufzulösen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, damit das Uterus-Qi gut reguliert wird.

Rosmarinus ist ein scharfes und stark wärmendes Kraut. Als wichtiges Kraut für die Leber bewegt und tonisiert Rosmarinus auch Milz und Magen. Hier bildet es ein Milz stärkendes und Leber-Qi bewegendes Trio mit Artemisia abs. und Mentha pip. und unterstützt dabei die Verdauung. Zudem gleicht es zusammen mit Ruta und Artemisia abs. hyperaktives Leber-Yang aus, um die emotionale Ausgeglichenheit zu unterstützen. Rosmarinus tonisiert darüber hinaus leicht das Blut.

Angelica sin. tonisiert und bewegt als eines der wichtigsten Kräuter für gynäkologische Erkrankungen. Es reguliert den Zyklus hinsichtlich seiner Regelmäßigkeit und Länge und beugt Blut-Stagnation vor.

Glycyrrhiza ist ein Qi tonisierendes Adaptogen. Es mäßigt den bitteren, scharfen und aromatischen Geschmack und gleicht die warme Temperatur von einigen Kräutern aus. Dies ist wichtig, da Rezepturen, die bei Kinderwunsch gegeben werden, insgesamt nicht zu warm sein sollten.

Sicherheitshinweise [3]

TCM Kontraindikationen: Milz-Qi Schwäche mit Durchfall sowie bei Hitze-Zeichen.

Spezifische Mittel: Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Artemisia abs., Glycyrrhiza, Rosmarinus, Ruta, Salvia mil.

Wichtig: Kontrazeption während Einnahme der Tinktur notwendig.

Schwangerschaft/Stillzeit: Kontraindiziert. Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Artemisia abs., Rosmarinus, Ruta, Salvia mil.

Wechselwirkungen: Beachte Sicherheitshinweise zu Angelica sin., Glycyrrhiza, Salvia mil.

Modifikation (Beispiele): Die Modifikationen richten sich nach den TCM-Diagnosen, der Basaltemperaturkurve der Frau, sowie Zungen- und Pulsdiagnose.

Zusammenfassung nach den vier Imbalancen

Wie die einzelnen Arzneikräuter in dieser Rezeptur wirken, lässt sich aus Tabelle 6 ablesen. Die Betonung liegt vor allem auf der Bewegung von Stagnation und auf dem Tonisieren von Milz-Qi und Blut. Beachte: Jedes Arzneikraut hat oft eine Vielzahl an Funktionen. Hier werden die für diese Rezeptur relevanten Funktionen zusammengefasst.

Fazit

Der integrative Behandlungsansatz leistet einen wesentlichen Beitrag zur erfolgreichen Begleitung unserer Kinderwunschaare. Damit können wir den Bedürfnissen der Paare ganzheitlich und fachlich kompetent nachkommen. Sowohl die konstitutionelle als auch die zyklusphasensynchrone Infertilitätsbehandlung mit westlichen Kräutern in der Chinesischen Medizin haben das Ziel, die natürlichen Ressourcen, spontan schwanger zu werden, zu nutzen und auch die Bedingungen zum Schwangerwerden und Halten der Schwangerschaft zu optimieren, auch in Vorbereitung auf eine ART (assisted reproductive technology).

Mangel tonisieren		Störung beruhigen	
Artemisia abs.	Leber-Qi-/Blut-/Milz-Tonikum	Artemisia abs.	Beruhigt hyperaktives Leber-Yang/Leber-Wind
Ruta	Nieren-/Uterus-/Milz-Tonikum	Ruta	Beruhigt Nieren-Angst/hyperaktives Leber-Yang/Leber-Wind
Salvia mil.	Etwas Blut tonisierend	Salvia mil.	Beruhigt Herz-Geist
Rosmarinus	Milz-/Leber-/Blut-Tonikum	Rosmarinus	Beruhigt hyperaktives Leber-Yang
Angelica sin.	Blut-Tonikum		
Glycyrrhiza	Qi-Tonikum, mäßigend		
Stagnation bewegen		Fülle ausleiten	
Artemisia abs.	Leber-/Uterus-Qi bewegend	Hydrastis	Reguliert Schleimhäute/klärt feuchte Hitze/Schleim-Hitze
Ruta	Uterus regulierend/Nieren-Qi bewegend	Salvia mil.	klärt Blut-Hitze
Salvia mil.	Blut/Uterus-Qi bewegend		
Hydrastis	Uterus-Qi regulierend		
Rosmarinus	Leber-/Milz-Qi bewegend		
Mentha pip.	Leber-/Milz-Qi regulierend/bewegend		
Angelica sin.	Blut bewegend		

Tab. 6 Zusammenfassung nach den vier Imbalancen: Rp Artemisia 9 modifiziert

Dr. med. Ruth Illing

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Medizinstudium in Bonn, Münster und Berlin. Facharztausbildung in Thüringen. Seit 1998 Ausbildungen in Akupunktur und TCM mit Schwerpunkt Gynäkologie und Geburtshilfe. Ausbildung in Westliche Heilkräuter und TCM nach Jeremy Ross an der Wiener Schule für TCM. Seit 2006 frauenärztliche Tätigkeit mit Schwerpunkt Reproduktionsmedizin und TCM. Lehrtätigkeit an der Wiener Schule für TCM und in der Gesellschaft Ärzte für Akupunktur in Wien. Seit 2012 in Niederlassung mit Schwerpunkt integrative Kinderwunschbehandlung, Gynäkologie und TCM in Österreich. www.gyn-tcm-praxis.at



Lingky Tan-Bleinroth

Fachärztin für Allgemeinmedizin. Medizinstudium Universität Witten/Herdecke. Facharztausbildung in Bonn, Berlin, Brüssel. Seit 1987 Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Bereichen der Chinesischen Medizin. Seit 2005 in eigener Praxis in Wien tätig mit Schwerpunkten in Westlichen Heilkräutern sowie Gynäkologie/Kinderwunsch in der Chinesischen Medizin. Seit 2009 Lehrtätigkeit im Be-



reich Westliche Heilkräuter in der TCM in Österreich (WS-TCM und ÖGKA), Deutschland (VSM Verlag), Portugal (Instituto Van Nghi) und Polen (TOMO). 2013–2016 Studienaufenthalt in Peking. www.allgemeinmedizin-wien.at

Literatur

Illing R., Tan-Bleinroth L. Skriptum 2016: Die Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen mit westlichen Heilkräutern in der TCM, Teil 3: Kinderwunschbehandlung.
 Mills S., Bone, K. The Essential Guide to Herbal Safety, Churchill Livingstone/Elsevier, 2005.
 Mills S., Bone, K. Principles and Practice of Phytotherapy, Churchill Livingstone/Elsevier, 2013.
 Ross J. Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin, Kombination und Integration, Verlag Ganzheitliche Medizin (VGM), 2006.
 Ross J. Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin, Eine klinische Materia Medica, VGM, 2009.
 Wu, Yuning. Beijing Hospital of TCM, TCM in der Gynäkologie, Lehrgang 2008.

Anmerkungen

- [1] Anmerkung: Es werden die für diese Rezeptur relevanten Eigenschaften beschrieben.
- [2] LE= Liquid Extract / Flüssigextrakt
- [3] siehe auch Jeremy Ross: Eine klinische Materia Medica.
- [4] Erläuterung der vier Imbalancen nach Jeremy Ross: es gibt über 70 Organsyndrome in der TCM. Diese lassen sich grundsätzlich in 4 Imbalancen einteilen: Mangel, Störung, Stagnation und Fülle. Dies erlaubt dem Therapeuten sowohl Symptome, Syndrome, Kräuter, Nahrungsmittel etc. in Übereinstimmung mit den vier Imbalancen zu bringen und letztendlich wie in diesem Fall die bestmögliche Rezeptur für Patienten zusammenzustellen.
- [5] Anm.: Es werden die für diese Rezeptur relevanten Eigenschaften beschrieben.

Bai zhu in den gynäkologischen Rezepturen Fu Qing-Zhus

Verlorengehendes bewahren, Angespanntes entspannen

Andreas Kalg

Als mich die Redaktion der *Qi* fragte, ob ich ein Pflanzenportrait über ein Lieblingsskraut des berühmten Gynäkologen Fu Qing-Zhu aus der Qing-Dynastie schreiben könnte, dachte ich zuerst: Fu Qing-Zhu verwendet gerne Leber-Blut und Nieren-Essenz supplementierende Kräuter wie *Angelicae sinensis Radix (Dang gui)*, *Paeoniae Radix Alba (Bai shao)*, *Corni Fructus (Shan zhu yu)* und *Rehmanniae Radix preparata (Shu di huang)* oder auch Nieren-Yang wärmende und Essenz supplementierende Kräuter wie *Cuscutae Semen (Tu si zi)*, *Eucommiae Cortex (Du zhong)* oder *Morindae officinalis Radix (Ba ji tian)*. Das ist im Grunde nichts Besonderes in der Gynäkologie der späten Ming- und frühen Qing-Dynastie. Man könnte ihn als einen gemäßigten Vertreter der Schule des Wärmenden Supplementierens auffassen. Doch plötzlich fiel mir ein Kraut auf, das Fu Qing-Zhu besonders geprägt hat: *Atractylodis macrocephalae Rhizoma (Bai zhu)*.

Bai zhu ist kein typisch gynäkologisches Kraut, da es nicht primär aufs Blut oder auf die Nieren-Essenz wirkt. Doch finden wir dieses Kraut bereits in den gynäkologischen Kapiteln des *Jin Gui Yao Lue* (Das Wichtigste aus der Goldenen Truhe) von Zhang Zhongjing mehrfach erwähnt. Dort taucht es bezeichnenderweise in Rezepturen auf, die Erkrankungen in der Schwangerschaft behandeln. In Kap. 20 des *Jin Gui Yao Lue* wird *Dang Gui Shao Yao San* (Chinesische Angelika und Päonien Pulver) bei Bauchschmerzen in der Schwangerschaft empfohlen, *Dang Gui San* (Chinesische Angelika Pulver) zur allgemeinen Behandlung von Beschwerden in der Schwangerschaft und *Bai Zhu San* (*Atractylodes* Pulver) zur gezielten Ernährung des Fetus. Alle drei werden zur Behandlung von Problemen in der Schwangerschaft empfohlen. Und alle drei enthalten *Atractylodis macrocephalae Rhizoma (Bai zhu)*.

Bai zhu trägt zum Erhalt der Schwangerschaft bei

Bai zhu stärkt die Milz und leitet Wasser aus. Dadurch verbessert sich die Resorption von Nahrungssenz aus der aufgenommenen Nahrung. Bei Durchfall oder weichem Stuhl

wird dieser durch das Ausleiten überschüssigen Wassers normalisiert. Dem Organismus stehen somit wieder mehr Nährstoffe zur Verfügung, was auch der Entwicklung des Fetus zugute kommt. Diese Milz stärkende Wirkung ist ein Aspekt der Wirkung von *Bai zhu* in der Schwangerschaft. Der andere wichtige Aspekt der Wirkung von *Bai zhu* ist die Stärkung der Haltefunktion. Es ist eine bedeutende Leistung von Fu Qing-Zhu, diese Stärkung der Haltefunktion über die kräftigende und regulierende Wirkung von *Bai zhu* auf das Gürtelgefäß (*Dai Mai*) erklärt und diese Methode in der Praxis etabliert zu haben.

Fu Qing-Zhu verwendet *Bai zhu* häufig in der Schwangerschaft, aber nicht nur. Er setzt es in nahezu allen gynäkologischen Bereichen ein. Sein Werk *Fu Qing-Zhus Frauenheilkunde* enthält elf Kapitel. Mit Ausnahme des Kapitels über Geburtskomplikationen, wo es nicht um das „Halten“ der Schwangerschaft geht, sondern um ein komplikationsloses Entbinden, wo gerade nichts zurückgehalten werden soll, finden sich in allen übrigen Kapiteln Rezepturen, die *Bai zhu* enthalten. Besonders hoch ist die Anwendungshäufigkeit von *Bai zhu* in den fünf Kapiteln „Kinderwunsch“ (neun von zehn Rezepturen enthalten *Bai zhu*), „Schwangerschaft“ (neun von zwölf Rezepturen enthalten

Bai zhu), „starke Uterusblutungen (*xue beng*)“ (fünf von sieben Rezepturen enthalten *Bai zhu*), „Post partum & Wochenbett“ (sieben von zehn Rezepturen enthalten *Bai zhu*) und „Zyklusstörungen“ (sieben von 14 Rezepturen enthalten *Bai zhu*).

In der Summe enthalten 45 der insgesamt 77 Rezepturen seines Werks *Bai zhu*, das sind annähernd 60%. Daran erkennt man, wie wichtig dieses Kraut für Fu Qing-Zhu war. Neben der Anwendung in der Schwangerschaft und bei der Kinderwunschbehandlung verwendet Fu Qing-Zhu *Bai zhu* besonders häufig zur Behandlung von Blutungen und Schmerzen.

Hohe Dosierung bei Fu Qing-Zhu

Fu Qing-Zhu verschreibt *Bai zhu* meist relativ hoch dosiert. Die niedrigste Tagesdosis liegt bei 9 g – und das nur in fünf von 45 Rezepturen. In den meisten Rezepturen ist *Bai zhu* eines der Hauptkräuter oder sogar die Kaiserarznei, mit Tagesdosen von 15, 30 oder 60 g, in einer Rezeptur zur Behandlung von starken Uterusblutungen sogar von 500 g. In 19 von 45 Rezepturen wird *Bai zhu* mit 30 g hoch doziert und in 20 der 45 Rezepturen finden wir eine mittlere Dosis von 15 g.

Bai zhu kann gleichzeitig supplementieren und ausleiten

Bai zhu stärkt die Milz in ihrer Umwandlungs-, Transport- und Haltefunktion, mehrt das *Qi* und trocknet Feuchtigkeit. Die Haltefunktion der Milz erstreckt sich auch auf das Halten des Bluts in den Gefäßen. In diesem Sinne verwendet Fu Qing-Zhu *Bai zhu* als Kaiserarznei mit 30 g Tagesdosis in der Rezeptur *Yin Jing Zhi Xue Tang* (Essenz zurückhaltendes und Blutung stillendes Dekokt), unterstützt durch die Ministerarznei Ginseng Radix (*Ren shen*) mit 15 g, zur Behandlung von starken, unaufhörlichen Uterusblutungen nach dem Geschlechtsverkehr. Beide Kräuter zusammen, so Fu Qing-Zhu, „supplementieren in dieser Rezeptur das *Qi*“. Kombiniert mit den adstringierenden und blutstillenden Kräutern Corni Fructus (*Shan zhu yu*), verkohltem Ingwer, Zingiberis Rhizoma preparatum (*Hei Jiang*) und der ebenfalls verkohlten Droge Schizonepetae Herba carbonisatus (*Jing Jie Tan*) wird die Blutung gestillt. Gleichzeitig wird durch die Kombination der *Qi* supplementierenden Kräuter *Bai zhu* und *Ren shen* mit den Blut und Essenz supplementierenden Kräutern *Rehmanniae Radix preparata* (*Shu di huang*) und Corni Fructus (*Shan zhu yu*) die verlorengegangene Essenz wieder aufgebaut. Hier kommen also die haltende bzw. festigende Wirkung ebenso wie die supplementierende Wirkung von *Bai zhu* zum Einsatz.

Selbst in der überwiegend Hitze klärenden Rezeptur *Li Huo Tang* (Feuer ableitendes Dekokt) gibt Fu Qing-Zhu zu Feuer drainierenden und Toxine herauslösenden Kräutern noch das Milz stärkende und konsolidierende Kraut *Bai zhu* hinzu, „um die Erde zu unterstützen“.

Wenn etwas nach unten fließt, was nicht abfließen soll, wie bei vaginalem Ausfluss, zu starken oder unzeitgemäßen Uterusblutungen, bei chronischem Durchfall oder habituellem Abort, ist immer die Haltefunktion der Milz beeinträchtigt, die mit *Bai zhu* gestärkt werden kann. Dass dieses unkontrollierte Nach-unten-Abfließen, was immer auch einen Verlust an essentiellen Substanzen bzw. Nährstoffen bedeutet, mit einer Milz-*Qi*-Schwäche assoziiert ist, kommt bei Fu Qing-Zhu besonders deutlich in seiner Beschreibung der Pathogenese von Ausfluss beim Muster der Rezeptur *Wan Dai Tang* (Ausfluss beendendes Dekokt) zum Ausdruck. Dort heißt es: „Weißer Ausfluss bedeutet ein Übermaß an Feuchtigkeit und eine Schwäche des Feuers [d. h. eine Schwäche des *Yang*-Aspekts des Milz-*Qi*]. ... Ist Milz/Erde geschädigt, sinkt das feuchte *Qi* der Erde nach unten, wodurch die Milz-Essenz [also die aus der Nahrung gewonnene Essenz] nicht bewahrt wird, sondern verloren geht. So kann [die Nahrungssenz] nicht in Blut umgewandelt werden und als Menstruationswasser zur Verfügung stehen. Stattdessen wird sie zu einer weißen, schlüpfrigen Flüssigkeit.“ In der Rezeptur *Wan Dai Tang* wird entsprechend eine hohe Dosis (30 g) von *Bai zhu* verwendet, um gleichzeitig die Milz zu stärken, Feuchtigkeit auszuleiten und den *Ren Mai* wie auch den *Dai Mai* zu festigen. In dieser Rezeptur stellt *Bai zhu* die Kaiserarznei dar und wird von der Ministerarznei *Dioscoreae Rhizoma* (*Shan yao*) unterstützt, die mild adstringiert und Milz und Nieren stärkt. Gleichzeitig finden wir mit *Atractylodis Rhizoma* (*Cang zhu*) noch einen Assistenten, der die Feuchtigkeit trocknende und aromatisch Feuchtigkeit umwandelnde Wirkung von *Bai zhu* verstärkt. Beide *Atractylodes*-Arten ergänzen einander dabei synergistisch.

Bai zhu festigt Chong, Ren, Du und Dai Mai

Dieses Nach-unten-Abfließen von wertvollen Substanzen kann man nicht nur als Milz-*Qi*-Schwäche, sondern auch als eine Schwäche von *Ren*, *Du* und *Dai Mai* verstehen. Diese Sichtweise ist für Fu Qing-Zhu besonders typisch. Schließlich ist es auch überhaupt kein Widerspruch, wenn man sich fragt, ob diese Verlustsyndrome nun durch eine Milz-*Qi*-Schwäche oder durch eine Schwäche dieser außerordentlichen Gefäße bedingt sind. Es ist letztlich das Milz-*Qi*, neben der Nieren-Essenz und dem Nieren-*Qi*, welches das *Qi* dieser Gefäße füllt. Dem Milz-*Qi* kommt hier vor allem die nach oben führende und haltende Wir-

kung zu. Wenn Fu Qing-Zhu eine hohe Dosis von *Bai zhu* verschreibt, ist sein Ziel, das Milz-Qi zu stärken und damit auch das Qi von *Ren*, *Du* und *Dai Mai* nach oben zu führen. Dies hat er auch ausdrücklich in seinem Kommentar zur Rezeptur *Sheng Dai Tang* (Den *Dai Mai* anhebendes Dekokt) formuliert: „Diese Rezeptur fördert den Qi-Fluss [im Bereich] von Lenden und Nabel, namentlich supplementiert sie das Qi des *Ren Mai* und des *Du Mai* und führt deren Qi hinauf.“

Bei der Behandlung von „Infertilität von Frauen mit Lendenschmerzen und Druckgefühl im Bauch“ verwendet Fu Qing-Zhu die Rezeptur *Sheng Dai Tang* (Den *Dai Mai* anhebendes Dekokt) mit *Bai zhu* hoch dosiert (30 g) als Kaiserarznei, kombiniert mit 15 g Ginseng Radix (*Ren shen*) als Ministerarznei. Diese Art von Infertilität führt Fu Qing-Zhu auf einen gestörten Qi-Fluss in *Ren* und *Du Mai* zurück, was wiederum zu einer Schwäche und Erschlaffung des *Dai Mai* führt. Daher kommt es entweder gar nicht erst zur Einnistung oder der eingenistete Embryo geht bald wieder verloren. Durch das gestörte Auf- und Absteigen des Qi, mit einem geschwächten Aufsteigen und einem überbetonten Absteigen, oder Festhängen, kann es auch zu diversen Knoten- oder Tumorbildungen im Bauchraum kommen. Hier stärkt Fu Qing-Zhu mit *Bai zhu* als Kaiserarznei den *Ren*, *Du* und *Dai Mai*.

Eine andere Rezeptur mit *Bai zhu* als Kaiserarznei ist *Yuan Tu Gu Tai Tang* (Der Erde helfendes und den Fetus festigendes Dekokt). Hiermit behandelt Fu Qing-Zhu drohenden Abort bei Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen in der Schwangerschaft, was er auf eine ausgeprägte Schwäche von Milz- und Magen-Qi zurückführt. Mit einer hohen Dosis von *Bai zhu* (60 g) „rettet“ Fu Qing-Zhu „Milz und Magen“, wobei er unterstützend Kräuter gibt, die das Herz- und Nieren-Yang wärmen, damit diese Funktionskreise wiederum die Erde wärmen und nähren. Das Verhältnis der „Milz und Magen rettenden“ Kräuter dieser Rezeptur zu den Herz- und Nieren-Feuer rettenden“ Kräutern gibt er selbst mit 80:20 an. Also auch hier finden wir wieder schwerpunktmäßig ein Stärken der Haltefunktion der Milz und damit eine Kräftigung von *Ren*, *Du* und *Dai Mai*.

Ursprünge und Vorbilder

Fu Qing Zhu beschrieb zwar die Wirkung von *Bai zhu* auf die außerordentlichen Gefäße, doch kann man die derartige Anwendung von *Bai zhu* viel weiter zurückverfolgen, allerdings ohne dass man früher das Modell der außerordentlichen Gefäße zur Erklärung bemüht hatte. Schon die Vorläuferrezepturen von Fu Qing Zhus Rezepturen aus dem *Jing Gui Yao Lue* setzten *Bai zhu* ein. Beispielsweise weist Fu Qing-Zhus Rezeptur *Kai Yu Zhong Yu Tang* (Stau-

ung auflösendes Dekokt zum Einpflanzen der Jade) große Ähnlichkeiten mit *Dang Gui Shao Yao San* sowie der Song-zeitlichen Rezeptur *Xiao Yao San* (Frei-Umherstreifen-Pulver) auf. Mit *Kai Yu Zhong Yu Tang* behandelt Fu Qing-Zhu „Infertilität von neidischen und eifersüchtigen Frauen“, was er auf eine Stauung des Leber-Qi zurückführt. Konzeptionell sind hier große Überschneidungen mit dem Rezepturenmuster von *Xiao Yao San* gegeben. Man findet hier bereits das in der modernen TCM so oft diagnostizierte Muster der Leber-Qi-Stauung. Fu Qing-Zhu erklärt dies wie folgt:

„Wenn das Qi der Milz/Erde blockiert ist, kann das Qi [im Bereich] von Lenden und Nabel nicht frei fließen. Wenn das Qi [im Bereich] von Lenden und Nabel nicht frei fließt, kann es nicht den *Ren Mai* durchdringen und nicht den *Dai Mai* erreichen. Also ist dann auch das Qi des *Dai Mai* blockiert. Wenn das Qi des *Dai Mai* blockiert ist, dann ist das Tor zur Gebärmutter verschlossen... Das Besondere an dieser Rezeptur ist, dass sie die Stauung der Leber auflöst und die Bedrückung der Milz durch Ausbreitung des Qi aufhebt, wodurch auch das Qi von Herz und Nieren Entspannung erfährt. Deshalb wird [das Qi im Bereich von] Lenden und Nabel frei fließen und sowohl *Dai Mai* als auch *Ren Mai* werden durchgängig sein.“

In dieser Rezeptur ist *Bai zhu* allerdings mit 15 g nur ein Assistent zur Stärkung der Milz und zur Regulierung von *Ren* und *Du Mai*. Die Kaiserarznei ist hier die Leber erweichende *Paeoniae Radix Alba* (*Bai shao*), mit 30 g, die von den Qi und Blut regulierenden *Cyperus Rhizoma* (*Xiang fu*) und *Angelicae sinensis Radix* (*Dang gui*) unterstützt wird, um das gestaute Leber-Qi zu bewegen.

Vorreiter Ming Yi Bie Lu

In diesem Zitat taucht auch ein interessanter Begriff auf, der auf einen sehr alten Klassiker der Chinesischen Medizin verweist. Im Werk *Ming Yi Bie Lu* (Verschiedene Aufzeichnungen Berühmter Ärzte) von Tao Hongjing finden wir unter anderem folgende Beschreibungen zu *Atractylodis Rhizoma* (*zhu*), die für die spätere Anwendung bei Fu Qing-Zhu maßgeblich gewesen sind (seinerzeit unterschied man noch nicht zwischen *Cang zhu* und *Bai zhu*). Dort heißt es, „*Atractylodis Rhizoma* (*zhu*) behandelt ... unaufhörlichen Brechdurchfall und es reguliert das Blut zwischen Lenden und Bauchnabel.“

Auf diese regulierende Wirkung von *Bai zhu* auf das Qi und Blut im Bereich zwischen Nabel und Lenden bezieht sich Fu Qing-Zhu wiederholt in seinem Werk. Der *Ren Mai* durchzieht den Nabel; die Lenden werden vom *Du Mai* versorgt. Zwischen den beiden spannt sich der *Dai Mai*, der vom Qi dieser beiden Gefäße abhängt und selbst wiederum regulie-

rend auf beide einwirkt. Wenn es also darum geht, das *Qi* dieser drei Leitbahnen zu stärken und zu regulieren, ist *Bai zhu* das Hauptkraut für Fu Qing-Zhu. Es ist das große Verdienst von Fu Qing-Zhu, diese Erkenntnisse der frühen Klassiker in die Gynäkologie seiner Zeit übertragen haben. In der Rezeptur *Ping Gan Kai Yu Zhi Xue Tang* (Leber beruhigendes, Stauung öffnendes und Blutungen stillendes Dekokt) zur Behandlung von Menorrhagie und Erbrechen aufgrund von Leber-*Qi*-Stauung verwendet Fu Qing-Zhu *Bai zhu* mit 30 g neben *Paeoniae Radix Alba* (*Bai shao*) als eines der beiden Hauptkräuter, zusammen mit dem Assistenten *Bupleuri Radix* (*Chai hu*). Dazu schreibt er: „Das Besondere an dieser Rezeptur ist, dass *Bai shao* die Leber beruhigt, *Chai hu* die Stauung öffnet und *Bai zhu* [die Region von] Lenden und Nabel reguliert“. Auch hier wird *Bai zhu* verwendet, um den *Dai Mai* zu regulieren und dadurch Blutungen zu stillen.“

Ein weiteres Beispiel, wo sich Fu Qing-Zhu explizit auf das Zitat aus dem *Ming Yi Bie Lu* stützt, findet sich bei der Rezeptur *Jia Wei Si Wu Tang* (Verstärktes Vier-Substanzen-Dekokt) zur Behandlung von sehr unregelmäßigen Menstruationsblutungen, wobei die Blutung plötzlich einsetzt, dann ebenso plötzlich wieder aufhört und auch Schmerzen unregelmäßig kommen und gehen. Auch diese Symptomatik führt Fu Qing-Zhu auf gestauten Leber-*Qi* zurück. In der Erklärung zu seiner Modifikation von *Si Wu Tang* schreibt Fu Qing-Zhu, dass *Bai zhu*, zusammen mit *Glycyrrhizae Radix* (*Gan cao*) und *Corydalis Rhizoma* (*Yan hu suo*) die Region von „Lenden und Nabel reguliert und die Bauchschmerzen harmonisiert“.

Bai zhu wirkt zugleich kräftigend und entspannend auf den Dai Mai

Fu Qing-Zhu verwendet *Bai zhu* nicht nur, um den *Dai Mai* zu stärken, um damit den Verlust von nach unten abfließenden Körperflüssigkeiten zu verhindern. *Bai zhu* scheint für ihn eine in beide Richtungen regulierende Wirkung zu haben. Einen zu schlaffen *Dai Mai* kann man mit *Bai zhu* straffen und kräftigen; einen übermäßig angespannten *Dai Mai* kann man mit *Bai zhu* in entsprechenden Kombinationen entspannen und regulieren. Die paradigmatische Rezeptur, um ein übermäßig angespanntes Gürtelgefäß zu entspannen, ist *Kuan Dai Tang* (*Dai Mai* weitendes Dekokt), welches „Infertilität von Frauen mit verkrampftem Unterleib“ behandelt. Fu Qing-Zhu erklärt dieses Muster folgendermaßen: „Das Gürtelgefäß verbindet Lenden und Nabel. Es sollte locker sein und nicht angespannt. Dass das Gürtelgefäß hier angespannt ist, beruht darauf, dass das *Qi* [im Bereich] von Lenden und Nabel nicht flüssig zirkuliert. Und dass das *Qi* [im Bereich] von

Lenden und Nabel nicht flüssig zirkuliert, beruht [wiederum] auf einem *Qi*-Mangel von Milz und Magen. Bei einem *Qi*-Mangel von Milz und Magen ist das *Qi* [im Bereich] von Lenden und Nabel blockiert. Ist das *Qi* im [Bereich von] Lenden und Nabel blockiert, dann ist der *Dai Mai* angespannt und verkrampft. Dies wird dann die Gebärmutter affizieren.“ Die Wirkungsweise der Rezeptur *Kuan Dai Tang*, worin *Bai zhu* als Kaiserarznei mit 30 g enthalten ist, beschreibt Fu Qing-Zhu so: „Das Besondere an dieser Rezeptur ist, dass sie sowohl Milz als auch Magen supplementiert und auch das *Qi* im [Bereich von] Lenden und Nabel reguliert. So wird das Gürtelgefäß auf natürliche Weise entspannt, wodurch es in die Lage versetzt wird, die Schwangerschaft zu halten.“ In dieser Rezeptur wird *Bai zhu* auch wieder mit der Leber entspannenden Päonienwurzel (*Bai shao*) kombiniert, „um die Leber zu beruhigen, sodass die Leber die Milz nicht überwältigt“, wie Fu Qing-Zhu in Anlehnung an das Fünf-Wandlungsphasen-Modell schreibt. Die übrigen Kräuter dieser Rezeptur wirken supplementierend auf *Qi*, Blut und Nieren-Essenz, sodass hiermit nicht nur eine Entspannung, sondern auch eine Kräftigung des *Dai Mai* erzielt wird. Nach Fu Qing-Zhus Verständnis ist die Verkrampfung des *Dai Mai* wie oben beschrieben aus einer Schwäche des *Qi* der Mitte entstanden. Deswegen benutzt er auch hier wieder *Bai zhu* als Hauptkraut.

Fazit

Fu Qing-Zhu verwendet *Bai zhu* als ein Kraut, das Milz und Magen als zentralen Dreh- und Angelpunkt des Organismus stärkt und reguliert. Der Austausch von oben und unten wird dadurch reguliert, verlorengene Substanzen werden bewahrt, die Sonderleitbahnen *Ren Mai*, *Du Mai*, *Chong Mai* und *Dai Mai* reguliert und das *Qi* des ganzen Körpers dadurch harmonisiert.

Andreas Kalg

Doktor der Chinesischen Medizin
(Studium Zhejiang Chinese Medical University in Hangzhou und Doktorstudium in Kooperation mit der TCM Academy Cologne in Köln).



Bei seinem Studium in China hat er auch Huang Huang kennengelernt, den er seit 2010 jährlich nach Deutschland einlädt und übersetzt. Mitbegründer des Forschungs- und Fortbildungsinstituts für Klassische Chinesische Medizin „Jing Fang Institut Deutschland“ (www.jingfang-institut.de). Er praktiziert als Heilpraktiker in Herboren, Hessen. Kontakt: info@tcm-kalg.de

TCM bei Frauen in den Wechseljahren

Martina Bögel

Brennende Hitze schießt ins Brustbein ein, quasi aus dem Nichts kommend, steigt sie vom Brustkorb über den Hals und ergießt sich in Windeseile – einer Welle gleich – über das Gesicht. Auf dem Dekolleté hinterlässt die Hitzewelle einen roten Flush, auf der Stirn bilden sich feine Schweißperlen. In weniger als einer Minute ist der Spuk vorbei. Von dieser Art der Hitzewallung sind viele Frauen in den Wechseljahren betroffen.

„Also so was!“, platzt es aus der noch jugendlich wirkenden Patientin amüsiert heraus. „Mir wird neuerdings so warm, früher habe ich immer gefroren. Ich glaube, ich komme in die Wechseljahre.“ Die betroffene 49-jährige Patientin ist wegen eines Impingement-Syndroms in der TCM-Praxis in Behandlung und hat gut auf die Akupunktur in Kombination mit *Tuina* angesprochen. Nun treten plötzlich Hitzewallungen auf, auch der Schlaf ist unruhiger und die Schlafqualität schlechter geworden. Die Zunge der Patientin ist blass mit wenig Belag. Der Puls wirkt rau (*Se*) und ggf. etwas schwach (*Wei*...).

Eine chinesische Arzneimittelrezeptur lehnt sie als therapeutische Maßnahme aufgrund ihres empfindlichen Magens ab, aber mit einer Teerezeptur aus westlichen Kräutern¹ ist sie einverstanden. Sie erhält daraufhin eine individuell zugeschnittene Rezeptur (s. Tabelle 1).

Bereits beim nächsten Termin nach vier Wochen ist die Schlafqualität wieder gut, die Hitzewallungen sind besser geworden. Allerdings würde sie nun nicht mehr so leicht wie früher frieren, stellt die Patientin schmunzelnd fest. Das veränderte Temperaturempfinden wird von ihr eher als angenehm wahrgenommen.

Fallbeispiel: Wechseljahrbeschwerden bei Frauen über 60

Eine weitere Patientin, 64 Jahre, ist übergewichtig und leidet an Divertikulitis, Reflux und einem HWS-Syndrom auf der Basis von Nackenverspannung. Ihre Beine sind von Besenreisern überzogen, seit Kurzem leidet sie unter heftigen Hitzewallungen. Das Bett ist oft nassgeschwitzt. Sie reagiert mit innerer Unruhe und Nervosität, und neigt seit einiger Zeit

Arzneidroge	Dosis	Wirkung	Funktion	Temperatur	Geschmack
Salvia fol (<i>Jing Fan</i>)	50 g	Vermindert <i>Yin</i> -Mangel, Reduziert Schwitzen (insb. Leere-Hitze)	Kaiserkraut	warm-kühl	bitter
Humulus lupulus flos (<i>Jing Fan</i>)	20 g	Vermindert <i>Yin</i> -Mangel	Ministerkraut	kühl	aromatisch, bitter, scharf
Alchemilla herba (<i>Jing Fan</i>)	20 g	Tonisiert das <i>Yin</i>	Ministerkraut	neutral	bitter, adstringierend
Trifolium pratense flos (<i>Jing Fan</i>)	20 g	Tonisiert das <i>Yin</i>	Ministerkraut	kühl	süß, salzig
Melissae herba (<i>Jing Fan</i>)	20 g	Beruhigt den Shen/Geist, tonisiert das Magen- <i>Qi</i> und Milz- <i>Yin</i>	Assistent	warm	aromatisch, bitter, leicht scharf
Menthae piperitae fol (<i>Jing Fan</i>)	30 g	Tonisiert das Magen- und Milz- <i>Yin</i>	Botschafter	kühl, neutral, warm	aromatisch, scharf

Tab. 1 Rezeptur „Wechseln“

zu rezidivierenden Blasenentzündungen. Häufiger leidet sie unter Übelkeit. Die Zunge weist Trockenheitszeichen im Bereich der Mitte (Milz und Magen auf). Der Puls ist schlüpfrig (*Hua*). Sie wird zunächst mit Akupunktur und Tuina behandelt.

Ausgewählte Akupunkturpunkte:²

- Pe 6 *Neiguan* (Inneres Tor) *Luo*-Punkt, Öffnungspunkt des *Yin*-Verbindungsgefäßes, wirkt bei Übelkeit
- *Yin Tang* (Siegelhalle), wirkt beruhigend
- Ma 40 *Feng Long* (Reiche Wölbung), wandelt Schleim und Feuchtigkeit um
- Le 3 *Tai Chong* (Großes Branden) *Shu*-Bachpunkt, *Yuan*-Quellpunkt, Erde-Punkt, *Ma Danyang* Himmels-Stern-Punkt, verteilt das Leber-*Qi*, unterdrückt das Leber-*Yang*, wirkt auf Bluthochdruck
- Ren 3 *Zhong Ji* (Zentrum der Extreme), *Mu*-Punkt der Blase, Kreuzungspunkt des *Ren Mai* mit der Milz, Leber- und Nierenleitbahn, unterstützt die Blase, reguliert die *Qi*-Transformation und leitet Feuchte Hitze aus

Die Patientin spricht gut auf die Akupunktur an und reagiert positiv auf die *Tuina*-Massagen. Sie zeigt sich insgesamt als lebensbejahender, positiv denkender Mensch. Da sie das Essen sehr genießt, kann sie sich zunächst nicht mit dem Abnehmen anfreunden. Sie beginnt aber mit *Qigong*, was ihr mehr Gelassenheit, Ruhe und Beweglichkeit gibt. Nicht alle Frauen nehmen die Wechseljahre so gelassen hin wie die beiden hier vorgestellten Patientinnen. Für viele sind sie ein Verlust der Jugend. Sie gehen mit seelischen und körperlichen Beschwerden einher, die ihre Lebensqualität deutlich einschränkt. Auch im sozialen Gefüge findet oftmals eine Zeit der Wandlung statt. Die Kinder sind großgezogen. Nun sind sie aus dem Haus, studieren oder gründen selbst eine Familie. Beruflich sehen Frauen in den Wechseljahren junge Kolleginnen „nachwachsen“ und fragen sich, ob sie schon zum alten Eisen gehören. Nicht selten steht auch eine berufliche Neuorientierung an.

Wechseljahre aus Perspektive der westlichen Medizin

Bei den Wechseljahren (Klimakterium) handelt es sich um eine Übergangsphase der Frau vom fruchtbaren zum unfruchtbaren Zustand. Das Klimakterium beginnt, wenn die Zyklen unregelmäßig werden. Bei einigen Frauen werden die Zyklen auch kürzer. Bei vielen Frauen nimmt hierbei die Blutmenge während der Menstruation ab, bei anderen Frauen kann sie auch zunehmen. Den Beginn der Wechseljahre nennt man Prämenopause. Der Zeitpunkt der letzten Regelblutung wird als Menopause bezeichnet. Sie wird rückwirkend ein Jahr nach der letzten Regelblutung defi-

niert. Als Postmenopause bezeichnet man die Phase nach dem Klimakterium. Sie dauert in der Regel etwa 15 Jahre und geht in das Senium (70–80 Jahre) über.

Der prozentuale Anteil der Frauen in den Wechseljahren bzw. in der Menopause wächst vor dem Hintergrund der „Babyboomer“ zurzeit beträchtlich. Während der Wechseljahre kann sich die Menstruation auf unterschiedliche Art und Weise verändern (s. Tabelle 2).

Veränderte Menstruation in den Wechseljahren

Hypomenorrhoe (schwache Regelblutung)
Hypermenorrhoe (starke Regelblutung)
Menorrhagie (verlängerte Menstruation)
Schmierblutungen vor und nach der Menstruation
Verkürzte Zyklen unter 25 Tagen (Polymenorrhoe)
Verlängerte Zyklen über 35 Tage (Oligomenorrhoe)
Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö)

Tab. 2 Veränderungen der Menstruation im Klimakterium

Menopausenalter multifaktoriell bedingt

Im Durchschnitt setzen die Wechseljahre im Alter von 47 Jahren ein. In Mittel- und Nordeuropa haben die Frauen durchschnittlich ihre letzte Regelblutung mit 51 Jahren. Der Eintritt der Menopause ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig, die entweder zu einem verfrühten oder auch verspäteten Eintritt der Wechseljahre führen (s. nachfolgende Auflistung):

Einflussfaktoren für verfrühte Wechseljahre:³

- Frauen von Müttern mit früher Menopause
- Frauen mit Gebärmutterentfernung
- Frauen ohne Kinder
- Unterernährung
- Starkes Rauchen
- Diabetikerinnen
- Blindheit

Einflussfaktoren für verspätete Wechseljahre:

- Frauen von Müttern mit später Menopause
- Frauen mit vielen Geburten
- Frauen mit späten Geburten
- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Frauen, die lange Zeit die Pille genommen haben
- Frauen mit polyzystischen Ovarien
- Frauen mit Übergewicht

Beschwerdebilder

Zu den typischen Beschwerden der Wechseljahre gehören Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schlafstörungen (häufig aufgrund von Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen), Herzrasen, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Stimmungsschwankungen mit depressiven Verstimmungen oder Reizbarkeit und Aggressionen, Kopfschmerzen (oft migräneartig), Konzentrationsstörungen, Nervosität und Angstzustände. Als weitere Symptome können auftreten: eine verringerte Durchblutung der Schleimhäute (trockene Scheide, Augen, Mundschleimhaut), Harninkontinenz (Blasenschwäche), erhöhte Neigung zu Harnwegsinfektionen, Gewichtszunahme mit Fettumverteilung, trockene Haut und Haare, Haarwuchs an Kinn und Oberlippe, Libidoverlust. Etwa 20% der Frauen leiden unter deutlich ausgeprägten Beschwerden, 60% weisen leichte Beschwerden auf und 20% sind nicht von Wechseljahrsbeschwerden betroffen.⁴

Bei einigen Frauen führt die nachlassende Progesteronbildung zu einem relativen Östrogenüberschuss, verbunden mit Spannungsgefühl in den Brüsten, Stimmungsschwankungen, Erschöpfungsgefühl, Kopfschmerzen, Ödeme, Nervosität und Gewichtszunahme.

In einer späteren Phase kann der Östrogenabfall Hitzewallungen und Schweißausbrüche auslösen. Bemerkbar macht sich die hormonelle Veränderung auch durch Haut- und Schleimhauttrockenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen sowie Stimmungsschwankungen, die sich in Form von Weinerlichkeit und Reizbarkeit äußern können.

Wenn sich gleichzeitig ein Testosteronmangel einstellt, kann sich dies in verminderter Libido, Antriebschwäche und Ausdünnung der Schambehaarung bemerkbar machen. Der Testosteronüberschuss hingegen führt zu verstärktem Haarwuchs, besonders an Kinn und Oberlippe, einer tieferen Stimme und kann die sexuelle Erregbarkeit verstärken.

Über 70% der betroffenen Frauen sind von sogenannten vasomotorischen Störungen betroffen, d. h. die Gefäße reagieren in den Wechseljahren nicht mehr angemessen auf bestimmte äußere Reize.

In diesem Lebensabschnitt kann sich durch den Östrogenmangel Osteoporose und Arteriosklerose entwickeln. Denn Östrogene verringern den Knochenabbau und senken den Spiegel des gefäßschädigenden LDL-Cholesterins.

Hormonersatztherapie

Bei ausgeprägten klimakterischen Beschwerden kann die Hormonersatztherapie zum Einsatz kommen. Sie ist in der letzten Zeit zunehmend in Verruf geraten, weil sie bei bestimmten Frauen das Risiko zu einem Mammakarzinom, Herzinfarkt oder Schlaganfällen erhöht.^{5,6}

Viele Frauen haben dadurch eine kritischere Haltung gegenüber der Hormonersatztherapie entwickelt und wenden sich vermehrt an TCM-Therapeutinnen oder -Therapeuten.

Wechseljahre aus Sicht der Chinesischen Medizin

Aus Sicht der Chinesischen Medizin werden die Lebens- und Reifungsphasen der Frau in 7-Jahreszyklen beschrieben. Danach findet die Menopause nach 7x7 Jahren, also mit 49 Jahren statt.⁷ Dieses Alter ist nicht weit von dem aktuellen durchschnittlichen Eintritt in die Menopause im Alter von 51 Jahren entfernt. D. h., über viele Jahrhunderte hinweg hat sich an diesem Zeitpunkt kaum etwas geändert. In den Wechseljahren kommt es zu einer Umkehr von Blut (*Xue*) und *Qi*. Wurde vor den Wechseljahren im Sinne eines Überlaufgefäßes das Blut Richtung Uterus geleitet, ändert sich nun die Fließrichtung und das Blut und die Essenz (*Jing*) werden zum Herzen geschickt, um den *Shen* zu nähren. Hierdurch entsteht eine veränderte Physiologie der Frau, die zunächst auch der Auslöser für die genannten Beschwerdebilder sein kann. Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die seelische und mentale Ebene. Frauen in den Wechseljahren nehmen sich, andere und ihr Umfeld eventuell ganz anders wahr.

Zwei Sichtweisen der Pathophysiologie

In der Jin-Dynastie (12.–13. Jahrhundert) und *Yuan*-Dynastie (12.–13. Jahrhundert) existierten zwei verschiedene Schulen in Bezug auf die Pathophysiologie der Menopause: Die *Yi Shui*-Schule um Zhang Yuan Su (12. Jahrhundert) maß der Veränderung der *Qi*-Dynamik eine zentrale Bedeutung bei. Demgegenüber entwickelte Zhu Dan Xi (1281–1358) die *Yin* nährende Schule.

Prinzip der Yin nährenden Schule

Bei einem *Yin*-Mangel kann das *Yang* nicht mehr gehalten werden und steigt als Leere-Feuer auf. Als therapeutisches Prinzip gilt es, das *Yin* zu nähren und damit das Feuer zu kühlen, auszuleiten und das Leere-Feuer zu „löschen“.

Prinzip der Yi Shui-Schule um Zhang Yuan Su

Wenn die Hitze aufsteigt, gerät die *Qi*-Dynamik außer Kontrolle. Therapeutischer Ansatz ist es, die Mitte, also Milz und Magen zu stärken und das *Qi* zu halten. Die Anhänger der *Yi Shui*-Schule vertraten die Auffassung, dass eine starke Förderung des *Yins* zu Feuchtigkeitsansammlungen in der Mitte beitragen könnten und dadurch die *Qi*-Dynamik noch weiter blockiert wird.

Aktuell wird in den chinesischen Lehrbüchern der TCM die Nahrung des *Yins* favorisiert, da man hauptsächlich von einer Abnahme des Nieren-*Yin* und der Essenz (*Jing*) ausgeht. In der praktischen Anwendung wird man aber oftmals mit komplexen Syndromen in den Wechseljahren konfrontiert, die eine individuelle Vorgehensweise erforderlich machen, um einen optimalen therapeutischen Effekt zu erzielen. Dies kann häufig nicht unabhängig von der *Qi*-Dynamik gesehen werden.

Menopausale Frauen lassen sich vereinfacht in zwei Haupttypen einteilen:

1. Der *Yang*-Typus: ist aktiv und schlank, eher von Trockenheit und Unruhe betroffen
2. Der *Yin*-Typus: legt deutlich an Gewicht zu und ist von Feuchtigkeitsretention Ödemen und Nachtschweiß betroffen

Sowohl der *Yang*-Typus als auch der *Yin*-Typus können von Hitzewallungen betroffen sein. Sehr häufig kommen Mischtypen vor. Die Auswahl der geeigneten Rezeptur ist dem vorliegenden Syndrom auf Basis der chinesischen Diagnostik anzupassen.

Ben Tun Qi-Syndrom

In der Chinesischen Medizin wurde für Hitzewallungen eine eigene Syndrom-Bezeichnung kreiert: Das *Ben-Tun-Qi*-Syndrom oder das Rennende-Ferkel-Syndrom.

Es geht mit einem Flush oder einer „Wallung“ einher, die anfallsartig auftritt und als eine Pathologie des *Chong Mai* angesehen wird. Wenn Blut und *Qi* sich nicht in Balance befindet, kann das *Qi* unkontrolliert entlang des *Chong Mai* vom Unterbauch bis zur Kehle oben schießen. Hierbei können auch Palpitationen auftreten.

Bei Hitzewallungen haben sich die folgenden chinesischen Arzneien zur *Ben*- und *Biao*-Behandlung bewährt:^{8,9}

- *Huang Bai* (*Phellodendri Cortex*) und *Mu Dan Pi* (*Moutan Cortex*) kühlen, leiten Feuchte-Hitze aus.
- *Zhi Mu* (*Anemarrhenae Radix*) kühlt und reichert *Yin* an.
- *Sheng Di Huang* (*Rehmanniae Radix*) kühlt und nährt das Blut.
- Tritt vor allem Nachtschweiß auf, kann *Bai He* (*Lilii Bulbus*) eingesetzt werden.
- Soll die Niere gestärkt werden, kann zusätzlich *Tu Si Zi* (*Cuscutae Semen*) verwendet werden.
- Treten hierbei auch Schlafstörungen auf, fügt man *He Huan Pi* (*Albiziae Cortex*) hinzu.

Depressive Verstimmungen

Bei depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen liegt oftmals eine Leber-*Qi*-Stagnation vor, aber auch das Lungen-*Qi* kann in Mitleidenschaft gezogen sein. Das Lungen-*Qi* lässt sich mit *Bai He* (*Lilii Bulbus*) und – bei gleichzeitig vorliegender Trockenheit – mit *Mai Men Dong* (*Ophiopogonis Radix*) oder *Tian Men Dong* (*Asparagus Radix*) behandeln.

Er Xian Tang – der Hit bei Wechseljahrsbeschwerden

Eine sehr häufig in China und weiteren asiatischen Ländern eingesetzte Rezeptur ist *Er Xian Tang* (Zwei-Unsterbliche-Dekokt). Die Rezeptur erfasst ein breites Spektrum an klinischen Befunden während der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Gemütsschwankungen, Nachtschweiß, Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Palpitationen und häufiges Wasserlassen. *Er Xian Tang* wärmt das Nieren-*Yang*, tonisiert das Nieren-*Jing* und leitet Mangel-Feuer aus der Niere aus. Bei in der Menopause auftretenden Bluthochdruck empfiehlt es sich, *Du Zhong* (*Eucommiae Cortex*) zu ergänzen. Bei Schlafstörungen werden *Yuan Zhi* (*Polygalae Radix*) und *Suan Zao Ren* (*Ziziphi Spinosae Semen*) hinzugegeben.

Yin-Mangel der Niere und Leber mit aufsteigendem Leber-Yang¹⁰

Häufig findet man bei Frauen, die unter Wechseljahrsbeschwerden leiden, einen *Yin*-Mangel von Nieren und Leber, kombiniert mit aufsteigendem Leber-*Yang*. Hier schießt das *Yang* nach oben, weil das schwache *Yin* von Niere und Leber nicht in der Lage ist, das *Yang* zu bändigen. Als Symptome treten Hitzewallungen, Nachtschweiß, Migräne und Tinnitus auf. Das therapeutische Prinzip besteht in der Stärkung des Nieren- und Leber-*Yin*, um das *Yang* zu halten. Der Puls ist meist drahtig und oberflächlich, die Zunge rot und belaglos.

Als Akupunktur bietet es sich an, den *Ren Mai* auszuwählen, da er das *Yin* des Körpers kontrolliert, sowie den *Chong Mai*, der als Reservoir des Bluts gilt.

Ausgewählte Akupunkturpunkte:

- Ni 3 (*Tai Xi*) *Shu*-, *Yuan*- und Erdepunkt, nährt die Nieren, klärt Hitze und unterstützt das *Jing*
- Le 3 (*Tai Chong*) *Shu*-, *Yuan*- und Erd-Punkt, verteilt das Leber-*Qi*, klärt Leber-Feuer, nährt Leber-*Yin* und Blut und beruhigt den Geist
- Four Gates; Di 4 + Le 3: beruhigen den Geist und harmonisieren den *Qi*-Fluss

Studienlage zur TCM bei Wechseljahrsbeschwerden

In neueren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass *Er Xian Tang* eine Vielzahl pharmakologischer Effekte, z. B. auf der Ebene des Hypothalamus und auf das Immunsystem, entfaltet.¹¹

In Deutschland sollen laut einer Studie Cc. 48% der menopausalen Frauen traditionelle medizinische Verfahren wie z. B. die TCM in Anspruch nehmen.¹² Die TCM erhöht laut neueren Studien die therapeutischen Möglichkeiten in den Wechseljahren.¹³ Aktuelle Studienergebnisse geben Hinweise, dass sich mit Hilfe der Kombination von Akupunktur, Moxibustion und der chinesischen Pharmakologie wahrscheinlich synergistische Effekte erzielen lassen.¹⁴ Eine günstige therapeutische Kombination scheint die Psychotherapie in Kombination mit der TCM darzustellen.¹⁵ In Bezug auf die Akupunkturtechnik scheint die oberflächliche Akupunktur ähnliche Effekte wie die traditionelle Akupunktur zu erzielen.¹⁶ Vergleicht man das Hormonprofil deutscher mit demjenigen chinesischer Frauen, so lässt sich kein signifikanter Unterschied feststellen.¹⁷

Vom Yangsheng hängt vieles ab

Der Lebenspflege kommt bei den Wechseljahrsbeschwerden eine besondere Bedeutung zu. Kleine „Sünden“ im Lebensstil wie ungesundes Essen, Stress und Überarbeitung sowie zu wenig Schlaf, die man in der Jugend einfach „weggesteckt“ hat, machen sich jetzt bemerkbar. *Yangsheng* legt einen besonderen Wert auf die ausgewogene Ernährung, eine gesunde Work-Life-Balance, mit einem angemessenen Tag-Nacht-Rhythmus (gesunder Schlaf) und ausreichend Bewegung.

Hierbei kommt den asiatischen Bewegungsformen, wie *Qigong* und *Taiji Quan*, eine besondere Bedeutung zu. Sie fördern die Beweglichkeit, kräftigen, fördern die Konzentration und können das Gemeinschaftsgefühl über die Gruppe stärken. Die physische und psychische Stabilität wird gefördert. Viele menopausale Frauen fühlen sich deutlich besser und ausgewogener, wenn sie an Bewegungsprogrammen teilnehmen. Oftmals leben sie sich auch mit mehr Leichtigkeit in diese wichtige und kraftvolle Lebensphase ein.

Fallgeschichten – Nachspann

Auf die Frage hin, wie sie sich denn fühle, antwortete die 49-jährige Patientin nur verschmitzt: „schön heiß“ und gut. Zur Auflösung von Nackenverspannung und Aufrechterhaltung der Beweglichkeit im Schultergürtel kommt sie weiterhin einmal im Monat zur Behandlung in die TCM Praxis. Manchmal zeigt sie mir, wie weit der betroffene Arm

jetzt hinter den Rücken hochgeschoben werden kann. Dann sind wir beide zufrieden.

Die 64-jährige Patientin freut sich jedes Mal auf ihre konstitutionelle Rückenmassage. Auf die Frage, ob Sie denn beabsichtige, ihr Gewicht in nächster Zeit zu reduzieren, seufzt sie kurz, schaut schuldbewusst und sagt: Ja, sie wisse, sie müsse, aber es sei noch nicht soweit. Kürzlich lächelte sie mich während einer Behandlung bedeutungsvoll an und meinte: „Wissen Sie, Männer mögen gern schlanke Frauen anschauen und sich mit ihnen schmücken – aber ansonsten gefallen ihnen Frauen mit etwas Mehr auf den Rippen sehr.“ Dann haben wir beide herzlich gelacht und mir war klar – das mit der Gewichtsreduktion ist bei ihr auf unbestimmte Zeit verschoben.

Fazit

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein wichtiger Lebensabschnitt im Leben einer Frau, der in eine Umstellung der weiblichen Physiologie mündet. Der hormonelle Umstellungsprozess kann von einer komplexen Symptomatik begleitet sein, die von den Frauen als Belastung wahrgenommen wird und behandlungsbedürftig ist. Die Wechseljahre und die darauffolgende Lebensphase beinhalten für Frauen aber auch die Chance, ihr Leben noch einmal neu und kraftvoll in die Hände zu nehmen. Sie können mitunter Talente ausleben, für die es früher keine Zeit gab. Umfragen besagen, dass Frauen zwischen 55 und 70 Jahren oftmals eine besonders glückliche und erfüllende Zeit in ihrem Leben erleben. Wichtig hierfür ist ein guter und sorgsamer Umgang mit sich selbst – und mit seinen Mitmenschen natürlich auch.

Dr. rer. nat. Martina Bögel,

Biologin mit 30 Jahren Erfahrung in der medizinischen Forschung. Seit über 30 Jahren Sporttrainerin im Bereich Prävention und Rehabilitation, aktueller Schwerpunkt: *Qigong*. Seit 2012 Heilpraktikerin mit eigener TCM-Praxis, Leiterin Qualitätszirkel in Hamburg, Mitarbeit in der QAW (AGTCM) Autorin von Fachartikeln, Referentin für Patientenforen.
<https://martinaboegel.agtcm-therapeut.de>



Anmerkungen

- 1 Von Blarer Zalokar U, von Blarer P, Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin, Bacopa 2010.
- 2 Deadmann P, Al-Khafaji M, Baker K, , Handbuch der Akupunktur, Verlag Systemische Medizin, 2012.
- 3 Maciocia, Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine, Elsevier, 2011.
- 4 Claudia Focks, Leitfaden Chinesische Medizin, Elsevier, 2010.
- 5 Claudia Focks, Leitfaden Chinesische Medizin, Elsevier, 2010.
- 6 Wild RA, WuC, Curb JD, Martin LW, Phillips L, Stefanick M, Trevisan M, Manson JE, Coronary heart disease events in the Women's Health Initiative hormone trials: effect modification by metabolic syndrome: a nested case-control study within the Women's Health Initiative randomized clinical trials; Menopause. 2013 Mar;20(3):254-60. doi: 10.1097/GME.0b013e-31826f80e0.
- 7 Kirschbaum B, Englert S, Gabriel C, Behandlung von Menopause und Klimakterischen Beschwerden, Praxisreihe Traditionelle Chinesische Medizin Band 2, Verlag Müller & Steinicke München, 2013.
- 8 Chen, JK. Chen TT, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin 2012.
- 9 Chen, JK. Chen TT, Chinesische Pharmakologie II, Verlag Systemische Medizin 2012.
- 10 Noll A. (Hrsg), Ziegler (B) TCM für 50 +, Verlag Müller & Steinicke München, 2014.
- 11 Li JJ, Li JT, Fu JP, Erxian tang-Introduction of a Chinese herbal formula; clinical practice and experimental studies, Er Xian tang-introduction of a Chinese herbal formula, clinical practice, and experimental studies, Chin J Integr Med 2007 Mar; 13 (1): 67-73.
- 12 Buhling KJ, Daniels BV, Studnitz FS, Eulenburg C, Mueck AO, The use of complementary and alternative medicine by women transitioning through menopause in Germany: results of a survey of women aged 45-60 years Complement Ther Med 2014 Feb; 22 (1): 94-8.
- 13 Eisenhardt S, Fleckenstein J, Traditional Chinese medicine valuably augments therapeutic options in the treatment of climacteric syndrome, Arch Gynecol Obstet. 2016 Jul; 294(1): 193-200.
- 14 Taylor-Swanson L, Thomas A, Ismaili R, Schnall JG, Cray L, Mitchell ES, Woods NE, Effects of traditional Chinese medicine on symptom clusters during the menopausal transition, Climacteric. 2015 Apr; 18 (2): 142-56.
- 15 Yang H, Yang J, Wen Z, Zha Q, Nie G, Huang X, Zhang C, Lu A, Jiang M, Wang X, Effect of combining therapy with traditional Chinese medicine – based psychotherapy and herbal medicines in women with menopausal syndrome: a randomized controlled clinical trial, Evid based Complement Alternat. Med. 2012; 2012: 354145.
- 16 Venzke L, Calvert JF Jr, Gilbertson B, An randomized trial of acupuncture for vasomotor symptoms in postmenopausal women, Complement Ther Med. 2010 Apr; 18 (2): 59-66.
- 17 Rampp T, Tan L, Zhang L, Sun ZJ, Klose P, Musial F, Dobos GJ, Menopause in German and Chinese women – an analysis of symptoms, TCM-diagnosis and hormone status, Chin J Integr Med. 2008 Sep; 14 (3): 194-6.

– Anzeige –

Der neue internationale Standard

John K. Chen, Tina T. Chen

Gesamtausgabe Chinesische Pharmakologie in 2 Bänden

Band 1:

Dieses Werk ist die derzeit umfassendste Arzneimittellehre der Chinesischen Medizin und markiert den erfolgreichen Brückenschlag zwischen traditioneller chinesischer Arzneitherapie und modernen pharmakologischen und toxikologischen Erkenntnissen. Mehr als 50 Autoren und Gutachter haben Pionierarbeit geleistet und ein wissenschaftlich gesichertes, leicht lesbares und klar strukturiertes Kompendium über den medizinischen Gebrauch von mehr als 500 Arzneidrogen geschaffen.

Band 2:

Auf der Grundlage der in Band 1 dokumentierten Arzneidrogen legen die Autoren hier die vollständigste Rezepturensammlung zur Chinesischen Arzneitherapie vor, die bislang im Westen erschienen ist. Eingebunden waren über 100 wissenschaftliche Mitarbeiter aus Klinik, Forschung und Lehre. Therapiesicherheit, Wirksamkeit und Praktikabilität standen bei der Auswahl und Bewertung der Rezepturen im Fokus der Autoren.



Gesamtumfang: 2.864 Seiten | Hardcover
Band 1: 2012 | 1.360 Seiten | 4-farbig | über 600 Abbildungen
Band 2: 2014 | 1.504 Seiten | 2-farbig
UVP € 198,00 (statt € 298,00) | ISBN 978-3-86401-040-8

Auch einzeln erhältlich:
Band 1: ISBN 978-3-86401-002-6 | UVP € 129,00
Band 2: ISBN 978-3-86401-003-3 | UVP € 129,00



medizin weiter denken.

Weitere Informationen unter:
www.verlag-systemische-medicin.de

Integrative Kinderwunschbehandlung mit Chinesischer Medizin

Von der Theorie zur Praxis, Teil 2

Nora Giese

Die Integrative Kinderwunschbehandlung mit Chinesischer Medizin (CM) ist ein komplexes Thema und in der klinischen Praxis nicht immer ganz einfach umzusetzen. Teil 1 dieses Artikels (*Qi* 01/2019) stellte bereits nach einer Einführung die Grundlagen und den Behandlungsablauf der Integrativen Kinderwunschbehandlung mit CM dar. Teil 2 gibt nun praktische Tipps zur Umsetzung im klinischen Alltag – insbesondere für Therapeuten, die sich in dieses komplexe Thema neu einarbeiten.

Zehn Tipps für die Umsetzung der Theorie in die Praxis

Viele der folgenden Tipps mögen einfach, ja fast trivial wirken. Doch habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade die einfachen Maßnahmen im Eifer des Gefechts besondere Beachtung verdienen.

Tipp 1: Eine fokussierte Anamnese, die den gesamten Problemkomplex erfasst

In der Anamnese ist es wichtig, die entscheidenden Dinge in Erfahrung zu bringen. Meiner Erfahrung nach wird häufig gerade von Anfängern eine sehr detaillierte Anamnese nach der CM gemacht, während das Abfragen der relevanten Parameter der westlichen Medizin zu kurz kommt und wichtige Informationen fehlen. Als Anfänger ist es womöglich hilfreich, anhand einer kleinen Liste während der Anamnese zu prüfen, ob alle wichtigen Themen angesprochen wurden.

Was ist das Grundproblem?

Zum Teil sind die Patienten in der Lage, ein Hauptproblem wie Endometriose oder OAT-Syndrom (zu wenige, zu wenig bewegliche und zu wenig normal geformte Spermien) etc. direkt zu benennen. In 15–30% der Fälle handelt es sich aber um eine sogenannte idiopathische Infertilität, d. h. es ist keine medizinisch diagnostizierte Ursache bekannt (Gelbaya et al., 2014). Meiner Erfahrung nach suchen Patienten

mit idiopathischer Infertilität besonders häufig Hilfe bei der CM, eben weil es medizinisch unklar ist, warum die Schwangerschaft nicht gelingt. In diesem Fall müssen wir uns nach der Anamnese selbst ein Bild machen und eine These aufstellen, wo das Problem liegen könnte. Das kann z. B. eine geringe Eizellqualität oder eine Implantationsstörung sein, bei der die Einnistung des Embryos nicht gelingt.

Alter

Es ist bekannt, dass die Fruchtbarkeit von Frauen mit zunehmendem Alter abnimmt (García et al., 2018). Weniger bekannt ist, dass das gleiche auch für Männer gilt (Klonoff-Cohen and Natarajan, 2004). Daher ist es besonders bei idiopathischer Infertilität wichtig, auch das Alter des Mannes abzufragen und ihn ggf. mitzubehandeln.

Adipositas, Untergewicht und Essstörungen

Normalgewichtige Frauen mit einem unauffälligem BMI zwischen 18,5 und 24,9 haben die besten Schwangerschaftschancen (Provost et al., 2016). Übergewichtigen, aber auch untergewichtigen Frauen – insbesondere bei einer Essstörung – sollte zur Gewichtsoptimierung zusätzlich eine Ernährungsberatung nach der CM empfohlen werden.

Kinderwunsch seit wann?

Je länger der Kinderwunsch trotz Geschlechtsverkehrs zum optimalen Zeitpunkt unerfüllt bleibt, desto eher muss von

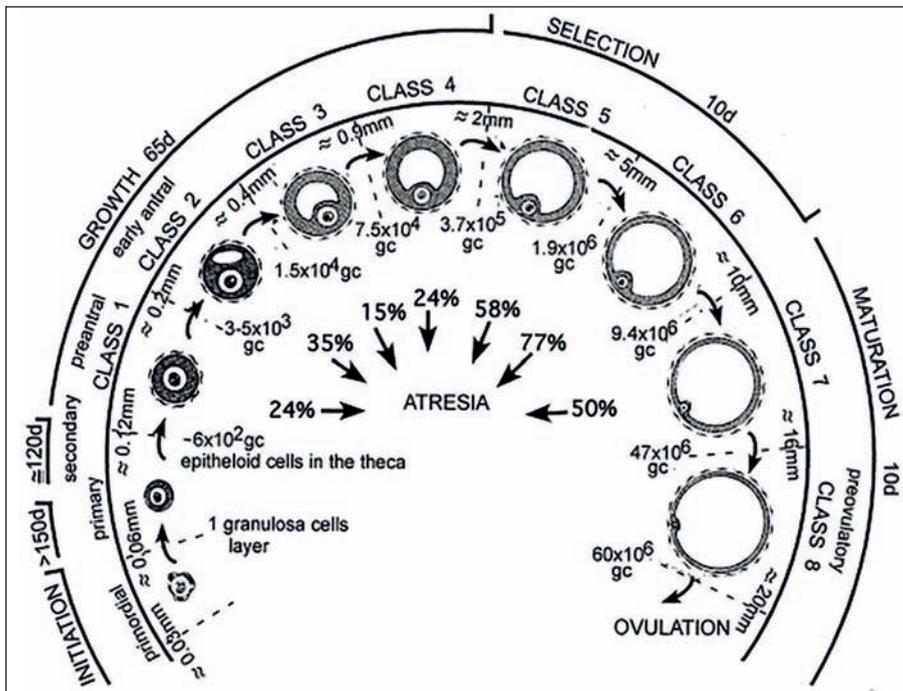


Abb. 1 Heranreifen der Eizellen im Eierstock (Follikulogenese)

einem schwerwiegenden Problem bzw. einer komplexen Problematik ausgegangen werden.

Nulli Gravida (keine vorhergehende Schwangerschaft) oder sekundäre Infertilität?

War das Paar bereits einmal schwanger, ist die Prognose deutlich besser, als wenn noch nie eine Schwangerschaft bestanden hat.

Befunde der westlichen Medizin komplett erheben

- Welche Maßnahmen wurden in der Reproduktionsmedizin mit welchen Ergebnissen durchgeführt? Dazu gehören Intrauterine Inseminationen (IUI), künstliche Befruchtungen mit In-vitro-Fertilisation (IVF) und/oder Intrazytoplasmatische Spermieninjektion sowie der Kryo-Transfer zuvor eingefrorener Embryonen.
- Wie viele Eibläschen sind bei der ovariellen Stimulation jeweils entstanden? Mit welcher hormonellen Stimulationsdosis? Wie viele reife Eizellen konnten punktiert werden? Wie viele davon konnten befruchtet werden? Wie viele wurden in die Gebärmutter transferiert? Mit welchem Ergebnis (positiver oder negativer Schwangerschaftstest)? Kam es zu Fehlgeburten?
- Befindet sich das Paar nicht in einer künstlichen Befruchtung, sondern praktiziert Geschlechtsverkehr zum optimalen Zeitpunkt oder werden Intrauterine Inseminationen durchgeführt: Sind die Eileiter auf ihre Durchgängigkeit geprüft worden?

- Wie ist der Hormonstatus? Ist das Anti-Müller-Hormon (AMH) bestimmt worden (dazu mehr unter *Tipp 3*)? Wurden weitere Laborparameter erhoben, z. B. die Funktion der Schilddrüse (TSH-Wert)? Mit welchem Ergebnis?
- Gibt es aktuell oder in der Vorgeschichte relevante Grunderkrankungen oder gynäkologische Auffälligkeiten?
- Welche Untersuchungen sind bereits gemacht worden? z. B. Blutgerinnungsdiagnostik, Gebärmutter Spiegelung etc.

Bitten Sie das Paar, die Laborwerte sowie ggf. OP-Berichte zum ersten Termin mitzubringen. Das spart Zeit und Sie können sich direkt einen Überblick verschaffen.

Lassen Sie sich – wenn vorhanden – das/die Spermogramm(e) mitbringen

Zusätzlich ist es sinnvoll, einige Details zum Ehemann abzufragen, die im Zusammenhang mit einem unerfüllten Kinderwunsch relevant sind: Alter, Gewicht, Nikotin- und Alkoholkonsum. Liegt das Problem (auch) beim Mann, sollte ihm eine Behandlung mit CM (zusätzlich) empfohlen werden.

Menstruationsanamnese

Ist der Zyklus regelmäßig? Gibt es Auffälligkeiten im Zyklus, wie heftige oder geringe Blutungen oder Schmerzen im Zusammenhang mit der Periode (Dysmenorrhoe)? Ist ein

regelmäßiger Eisprung vorhanden? An welchem Zyklustag? Optimal ist es, wenn die Frau ihre Basaltemperaturkurve bereits aufgezeichnet hat. Aus dieser lässt sich gut ablesen, ob der Zyklus optimal funktioniert oder wo Probleme auftreten.

Anamnese nach CM

Die Anamnese nach CM kann kurz ausfallen. Es sei daran erinnert (s. Maciocia, 2008), dass jeweils wenige Symptome und Zeichen für eine Diagnose ausreichen! Zum Beispiel ist es für die Diagnose „Kälte im Uterus“ ausreichend, zu wissen, dass die Patientin Schmerzen zur Menstruation hat, die sich bei Wärme deutlich bessern.

Tipp 2: Geduld

Die Behandlungsdauer lässt sich bei einer Kinderwunschbehandlung unmöglich vorhersagen und in der täglichen Praxis wird die Geduld von Patienten und Therapeuten häufig auf die Probe gestellt. Über welchen Zeitraum sollte mit CM behandelt werden? Die Bildung der Spermien (Spermatogenese) dauert etwa 72 Tage (Muciaccia et al., 2013), das Heranreifen der Eizellen im Eierstock (Follikulogenese) dauert noch länger: Ein Primordialfollikel benötigt etwa 175 Tage, also fast ein halbes Jahr, bis er reif ist für den Eisprung (Gougeon, 1986) und von der (späteren) präantralen Phase dauert es immer noch etwa 70 Tage, bis die Follikel die richtige Größe für den Eisprung erreicht haben (Gougeon, 1998). Liegt bei einem Paar also ein Problem der Embryoqualität vor, wie es bei Männern mit eingeschränkten Spermogrammen (OAT-Syndrom) oder Frauen mit Ovarialinsuffizienz, Endometriose oder PCOS häufig der Fall ist, ist eine Behandlungsdauer von drei Monaten und mehr optimal, damit die Ei- und Samenzellen in einem optimierten Milieu entstehen bzw. heranreifen. Entsprechend wird in jüngeren Studien zur Behandlung von Kinderwunsch über einen längeren Zeitraum mit CM behandelt, beispielsweise bei Endometriose über drei bis sechs Monate (Flower et al., 2012; Zhao et al., 2013; Ding and Lian, 2015). Auch aus meiner persönlichen Erfahrung können wir mit besseren Behandlungsergebnissen rechnen, wenn wir bei einem Problem der Embryoqualität über einen längeren Zeitraum behandeln. In der klinischen Praxis haben die Patienten oft keine Zeit, so lange zu warten, bevor sie mit einer erneuten Stimulation beginnen. Aber bei Paaren, die man über ein ganzes Jahr behandelt und die in dieser Zeit mehrere Stimulationen machen, kann man häufig sehr schön sehen, wie die Ergebnisse der ART sich mit zunehmender Behandlungsdauer verbessern. Daher macht es Sinn, das Paar entsprechend zu beraten. Warum sollte man also nicht jedem Paar raten, ihre Fruchtbarkeit erst mal ein Jahr lang

mit CM zu verbessern, bevor sie irgendwelche Maßnahmen der ART ergreifen?

Tipp 3: Keine Zeit verschwenden

Nicht jedes Paar hat ein Problem mit der Embryoqualität. Die Behandlungsdauer richtet sich daher nach der Indikation. Manchmal ist es notwendig, auf eine längere Vorbereitungszeit mit CM zu verzichten. Das Anti-Müller-Hormon (AMH) gibt einen Hinweis auf die ovarielle Reserve der Frau. (Erniedrigte Werte von <1 sprechen für eine verminderte ovarielle Reserve.) Die Höhe des AMH gibt keinen Hinweis darauf, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für eine Frau ist, schwanger zu werden, sondern wie viel Zeit die Frau noch hat, ihren Kinderwunsch – zumindest mit eigenen Eizellen – zu realisieren. Ist das AMH extrem niedrig, werden die Kinderwunschkliniken zu einem sofortigen Behandlungsbeginn raten. Diese Frauen haben keine Zeit zu verlieren.

Das Gleiche gilt für finanzielle Gründe: In der Regel bekommen gesetzlich versicherte Paare unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. Frauen unter 40 Jahren) 50% der Behandlungskosten für reproduktive Maßnahmen von der Krankenkasse erstattet. Ist eine Frau 39 und steht kurz vor ihrem 40. Geburtstag, ist es aus rein finanzieller Hinsicht sinnvoll, mit der Stimulation zu starten, auch wenn nur wenig oder keine Zeit zur Vorbereitung mit CM ist.

Häufig spielen emotionale (nicht rationale) Gründe eine Rolle; die Paare möchten aus den unterschiedlichsten Gründen nicht warten. In diesem Fall lohnt es sich, mit dem Paar über die Dauer der Spermatogenese bzw. Follikulogenese zu sprechen und einen Vorbereitungszeitraum von zwei bis drei Monaten als Kompromiss vorzuschlagen.

Tipp 4: Eine Diagnose nach CM erstellen

Bei jedem Patienten muss eine individuelle Diagnose nach der CM erstellt werden. Das ist selbstverständlich – sollte man meinen. Aber einige Vorurteile halten sich hartnäckig. Ein Beispiel sind die „prall glänzenden“ Ovarien, wie sie bei einem Polyzystischen Ovarialsyndrom zu finden sind, und die in der einschlägigen Literatur immer noch häufig verkürzt als Schleim-Problematik dargestellt werden. Dass viele Patientinnen mit PCOS adipös sind, lässt das Vorurteil, es handle sich um ein Schleim-Problem, womöglich noch wahrscheinlicher wirken. Bei Polyzystischen Ovarien handelt es sich um eine Vielzahl unreifer Follikel, daher wird auch von Polyfollikulären Ovarien gesprochen. Warum die Follikel nicht ausreichend reifen, ist ein komplexer Mechanismus (s. auch: Giese und Sulistyo-Winarto, 2013). In der gegenwärtigen Literatur der CM werden polyzystische Ovarien, basierend auf einer Schwäche des *Yang* von Nieren

und Milz, entweder als Transformationsstörung verstanden, die zu einer Ansammlung von Schleim und/oder Nässe geführt hat, oder als Störung der Dynamik von *Qi* und Blut. Darüber hinaus kann es sich aber auch um einen Mangel an *Yin* und *Jing* bei gleichzeitiger Störung der *Qi*-Dynamik handeln. Die Therapiestrategie richtet sich nach der Diagnose in der CM. Westliche Diagnosen können nicht 1:1 in Syndrome der CM übersetzt werden. Eine individuelle Diagnose ist notwendig, um das Verhältnis von Mengen-, Dynamik-, Temperatur- und Transformationsproblem im Einzelfall zu erfassen und die Therapiestrategie und konkrete Therapie darauf abzustimmen.

Tipp 5: Den Fokus richtig setzen

Anders herum ist die Therapiestrategie nicht nur abhängig von der Diagnose nach der CM, sondern auch von der geplanten Maßnahme in der westlichen Medizin.

Fallbeispiel: Frau, 37 Jahre, schlank, Kinderwunsch seit 1,5 Jahren, PCOS, Stimulation mit Clomifen im kommenden Zyklus geplant, Zyklus unregelmäßig mit verlängerten, fast kontinuierlichen Blutungen, insgesamt wenig Energie, Schlafstörungen, Palpitationen, Unruhe. Die Patientin ist in großer Sorge wegen der bevorstehenden Behandlung. Ihre Zunge ist blass und der Puls dünn und zart.

Diagnose nach der CM: Milz-*Qi*-Schwäche, Herz-Blut-Mangel, Störung des *Shen*

Der Therapeut gibt *Gui Pi Tang* zur Stärkung der Milz und Nahrung des Herzens. Betrachtet man den Fall allein aus Sicht der CM, ist die Rezeptur *Gui Pi Tang* völlig in Ordnung. Aus Sicht der Integrativen Kinderwunschbehandlung ist es sinnvoller, eine Leitrezepitur zu geben, die die Kinderwunschbehandlung unterstützt, und sie mit Kräutern zu modifizieren, die das Herz beruhigen. Die Rezeptur kann dann z. B. so aussehen:

Gui Shao Di Huang Tang + *Wu Zi Yan Zong Wan* + *E Jiao* + *Suan Zao Ren* + *Ye Jiao Teng* + *He Huan Pi*

Zur Erläuterung: *Gui Shao Di Huang Tang* ist eine Abwandlung von *Liu Wei Di Huang Wan* zur Nahrung des *Yin* und Stärkung der Nieren, die gleichzeitig leere Hitze abfließen lässt, modifiziert mit *Dang Gui* und *Bai Shao*, um das Blut zu beleben und zu nähren. *Yin* und Blut werden nicht nur für die Eizellreifung benötigt, sondern auch für den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut, die nach der Gabe von Clomifen (einem Antiöstrogen) nicht ausreichend aufgebaut sein kann. Die Rezeptur *Wu Zi Yan Zong Wan* besteht aus fünf Samen, wird bei Unfruchtbarkeit eingesetzt und unterstützt die Eizellqualität. *E Jiao* nährt Blut und *Yin* und hat gleichzeitig eine Blutung stoppende Funktion. *Suan Zao Ren*, *Ye Jiao Teng* und *He Huan Pi* nähren das Herz und beruhigen den *Shen*.

Dieses Beispiel verdeutlicht, wie wichtig der richtige Fokus ist. Wäre die gleiche Patientin in Behandlung wegen ihrer Schlafstörungen oder den verlängerten Blutungen, würde die Rezeptur noch mal anders aussehen. Kommt sie aber wegen ihres Kinderwunschs, stehen die Unterstützung der Eizellreifung und die Vorbereitung der Gebärmutter-schleimhaut im Fokus.

Tipp 6: Literaturrecherche integrieren

Die Reproduktionsmedizin ist ein Feld, auf dem sehr viel geforscht wird. Jedes Jahr erscheinen Tausende neuer Studien, neue Erkenntnisse verdrängen altes Wissen. Im Bereich der Reproduktionsmedizin ist es absolut notwendig, „up-to-date“ zu bleiben. Das geht nur, wenn aktuelle Studien wahrgenommen und nach sachlicher Prüfung auf ihre Aussagekraft hin in die tägliche Praxis integriert werden. Dabei ist es wichtig, die Datenlage zu einem Thema komplett zu erfassen und sich nicht nur die Rosinen aus dem Kuchen zu picken, also nur die Studien zur Kenntnis zu nehmen, die die eigene Meinung bestätigen. Ein Beispiel dafür ist die Akupunktur um den Transfer: Eine der bekanntesten Studien ist die sogenannte Paulus-Studie (Paulus et al., 2002), bei der 80 Teilnehmerinnen 25 Minuten vor und nach Transfer akupunktiert wurden, während die 80 Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe keine unterstützenden Maßnahmen beim Embryotransfer erhielten. Das Ergebnis war erstaunlich: 34 der 80 Frauen (42,5%) in der Akupunkturgruppe wurden schwanger, während es in der Kontrollgruppe nur 26,3% waren (21 von 80 Frauen) ($P=0.03$). Dank dieses phänomenalen Ergebnisses erlangte die Akupunktur um den Transfer auch außerhalb der Kreise der CM einige Berühmtheit. Damit wäre erst einmal kein Schaden angerichtet, aber schauen wir, was weiter passierte: Die Akupunktur um den Transfer wurde als neues Wundermittel auch von Patienten verlangt, die ansonsten überhaupt nicht mit CM behandelt wurden. Leider ließ sich die Erfolgsgeschichte nicht so ohne Weiteres wiederholen: Studien mit ähnlichem Studiendesign zeigten heterogene Ergebnisse. Waren die Resultate der Paulus-Studie Zufall? Nein. Wer die Paulus-Studie aufmerksam liest, wird im Abschnitt „Materials and Methods“ sehen, dass in dieser Studie nur Frauen mit guter Embryoqualität zugelassen wurden. Eine systematische Meta-Analyse von 2017 (Qian et al., 2017), die 30 Studien mit insgesamt 6344 Teilnehmerinnen untersuchte, kam zu dem Schluss, dass Akupunktur um den Transfer die Schwangerschaftsraten verbessert und dass die Ergebnisse noch positiver ausfallen, wenn Akupunktur nicht erst um den Transfer herum gegeben wird, sondern bereits während der kontrollierten ovariellen Stimulation.

Am Beispiel der Paulus-Studie können wir sehen, wie wichtig es erstens ist, die gesamte Studienlage zu einem Thema

zu kennen, um nicht unglaubwürdig zu sein, und zweitens, wie wichtig es ist, Studien genau zu lesen. Denn erst letzteres erlaubt den klinisch relevanten Rückschluss, dass bei Frauen mit guter Embryoqualität die Akupunktur um den Transfer die Schwangerschaftsraten möglicherweise gut verbessert, während das Gros der Frauen von einer Vorbehandlung mit CM profitiert. Diese Erkenntnis mag Therapeuten für CM nicht verwundern, aber im Dialog mit Reproduktionsmedizinerinnen und den Patienten selbst kann es sinnvoll sein, sich auf ebenjene Daten zu beziehen, um den Nutzen einer Behandlung mit CM über die Akupunktur um den Transfer hinaus darzustellen.

Tipp 7: Prioritäten setzen

Paare mit unerfülltem Kinderwunsch bringen häufig einen bunten Strauß von Symptomen mit. Für Therapeuten ist es wichtig zu entscheiden, welche Symptome mit dem unerfüllten Kinderwunsch in Zusammenhang stehen. Läuse und Fußpilz mögen unangenehm und auch behandlungsbedürftig sein, stehen aber in keinem kausalen Zusammenhang mit unerfülltem Kinderwunsch und sollten daher in der Kinderwunschbehandlung ignoriert werden. Im übertragenen Sinne gilt das Gleiche für Diagnosen in der CM, die in keinem Zusammenhang mit dem Kinderwunsch stehen.

Tipp 8: Grenzen der CM beachten

Die CM hat – genau wie die westliche Medizin – ihre Stärken, aber auch ihre Grenzen. Letztere müssen unbedingt beachtet werden, um eine seriöse Integrative Kinderwunschbehandlung zu ermöglichen. Ein Patient mit Azospermie, bei dem trotz operativem Versuch, Spermien im Hoden oder Nebenhoden zu finden, keine Spermien gewonnen werden konnten, wird keine Kinder zeugen können – auch nicht mit CM – es sei denn, es kommt zu einem Wunder. Genauso ist ein verschlossener Eileiter eine Sache für das Kinderwunschzentrum, nicht für die CM.

Generell ist die Integrative Kinderwunschbehandlung darauf ausgerichtet, Maßnahmen der westlichen und der Chinesischen Medizin aufeinander abzustimmen, um ein optimales Ergebnis zu erreichen. Zum Beispiel ist ein sehr schlechtes Spermogramm, bei dem nur vereinzelt bewegliche und normal geformte Spermien zu finden sind, eindeutig eine Indikation für eine ICSI. In diesem Fall kann zusätzlich mit CM behandelt werden, aber nicht ausschließlich. Die Chancen auf eine Schwangerschaft mit CM allein sind einfach zu gering.

Zusätzlich ist es sinnvoll, die effektivste Behandlungsoption zu verfolgen, also diejenige, die gemessen an den aufgewendeten Ressourcen am wirkungsvollsten ist. Frauen mit

PCOS haben in aller Regel ein Problem mit der Eizellreifung, häufig ist gleichzeitig die Eizellqualität reduziert und es kommt über verschiedene Pathomechanismen zu vermehrten Fehlgeburten. In der westlichen Medizin werden die Patientinnen häufig sehr wirkungsvoll mit Clomifen stimuliert, um die Eizellreifung zu unterstützen. Es spricht also nichts dagegen, eine Behandlung mit Clomifen zu empfehlen, um die konkreten Schwangerschaftschancen in einem kurzen Zeitraum zu verbessern. Zur Verbesserung der Eizellqualität, des Metabolismus und des Milieus ist es im Idealfall sinnvoll, die Clomifen-Behandlung mit CM wie oben beschrieben über drei Monate und mehr vorzubereiten, um das Risiko für eine Fehlgeburt zu senken.

Tipp 9: Eigene Grenzen richtig einschätzen

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist für die betroffenen Paare häufig ein sehr schwerwiegendes, zum Teil existenzielles Problem. Mit dem uns als behandelnden Therapeuten entgegengebrachten Vertrauen sollten wir daher sehr sorgsam umgehen. Wenn das individuelle Wissen und der persönliche Erfahrungshorizont eines Therapeuten für einen schwierigen Fall nicht ausreichen, ist es von nicht zu unterschätzender Bedeutung, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden, sich nur in diejenigen Bereiche einzumischen, bei denen man sicher ist, und für die darüber hinausgehenden Themen Rat einzuholen. Im Einzelfall kann das dazu führen, dem Paar einen auf dem Gebiet erfahrenen Kollegen zu empfehlen.

Tipp 10: Nochmals Geduld

Die CM ist eine Erfahrungsmedizin. Unglücklicherweise haben die meisten Therapeuten bei uns im Westen nur wenig praktischen Unterricht und müssen sich die Umsetzung der Theorie in die Praxis über Jahre selbst erarbeiten. Natürlich ist es notwendig, eine exzellente Grundausbildung zu haben und auch eine Ausbildung in Chinesischer Arzneimitteltherapie halte ich im Bereich der Integrativen Kinderwunschausbildung für unabdingbar. Fachfortbildungen zum Thema können das Wissen erweitern und die eigene Recherche kann weitere Lücken schließen. Aber seien Sie milde und haben Sie Geduld mit sich selbst! Jedes Problem muss erst einmal auftreten, bis Sie feststellen, wo noch Lücken sind. Bleiben Sie am Ball und behalten Sie Ihre Freude in der Behandlung von Kinderwunschpaaren.

Persönliche Anmerkung

Meinem Lehrer Kiki Sulistyو möchte ich sehr herzlich für seine unermüdliche Bereitschaft danken, sein Wissen und seine Erfahrungen weiterzugeben. Ohne diese langjährige

Bereitschaft hätte dieser Artikel in dieser Form nie entstehen können.

Literatur

- Blumenauer, V., Czeromin, U., Fehr, D., Fiedler, K., Gnoth, C., Krüssel, J., Kupka, M., Ott, A. and Tändler-Schneider, A., 2017. D.I.R.-Annual 2016 - The German IVF-Registry. *Journal of Reproductive Medicine and Endocrinology*, [online] 14(6), pp.272-305.
- Vander Borgh, M. and Wyns, C., 2018. Fertility and infertility: Definition and epidemiology. *Clinical Biochemistry*. [online]
- Ding, Z. and Lian, F., 2015. Traditional Chinese medical herbs staged therapy in infertile women with endometriosis: a clinical study. *International journal of clinical and experimental medicine*, [online] 8(8), pp.14085-9.
- Dobos, G. and Tao, L., 2011. The model of Western Integrative Medicine: The role of Chinese medicine. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 17(1), pp.11-20.
- Flower, A., Liu, J., Lewith, G., Little, P. and Li, Q., 2012. Chinese herbal medicine for endometriosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, [online] (5).
- García, D., Brazal, S., Rodríguez, A., Prat, A. and Vassena, R., 2018. Knowledge of age-related fertility decline in women: A systematic review. *European Journal of Obstetrics Gynecology and Reproductive Biology*.
- Gelbaya, T.A., Potdar, N., Jeve, Y.B. and Nardo, L.G., 2014. Definition and epidemiology of unexplained infertility. *Obstetrical and Gynecological Survey*, [online] 69(2), pp.109-115.
- Giese, N. und Sulisty Winarto, F., 2013: „Das PCO-Syndrom in der Praxis der Chinesischen Medizin“ *Naturheilpraxis* 10/2013, S.42-46.
- Gougeon, A., 1986. Dynamics of follicular growth in the human: a model from preliminary results. *Human Reproduction*, [online] 1(2), pp.81-87.
- Gougeon, A., 1998. Ovarian follicular growth in humans: ovarian ageing and population of growing follicles. *Maturitas*, [online] 30(2), pp.137-42.
- Klonoff-Cohen, H.S. and Natarajan, L., 2004. The effect of advancing paternal age on pregnancy and live birth rates in couples undergoing in vitro fertilization or gamete intrafallopian transfer. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, [online] 191(2), pp.507-514.
- de Lacey, S.L., Sanderman, E. and Smith, C.A., 2017. Acupuncture in reproductive medicine: the motivations of infertile women to participate in a randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, [online] 39(2), pp.112-120.
- Muciaccia, B., Boitani, C., Berloco, B.P., Nudo, F., Spadetta, G., Stefanini, M., de Rooij, D.G. and Vicini, E., 2013. Novel Stage Classification of Human Sper-

matogenesis Based on Acrosome Development1. *Biology of Reproduction*, [online] 89(3).

- Paulus, W.E., Zhang, M., Strehler, E., El-Danasouri, I. and Sterzik, K., 2002. Influence of acupuncture on the pregnancy rate in patients who undergo assisted reproduction therapy. *Fertility and Sterility*, [online] 77(4), pp.721-724.
- Provost, M.P., Acharya, K.S., Acharya, C.R., Yeh, J.S., Steward, R.G., Eaton, J.L., Goldfarb, J.M. and Muasher, S.J., 2016. Pregnancy outcomes decline with increasing body mass index: Analysis of 239,127 fresh autologous in vitro fertilization cycles from the 2008-2010 Society for Assisted Reproductive Technology registry. *Fertility and Sterility*, [online] 105(3), pp.663-669.
- Qian, Y., Xia, X.-R., Ochin, H., Huang, C., Gao, C., Gao, L., Cui, Y.-G., Liu, J.-Y. and Meng, Y., 2017. Therapeutic effect of acupuncture on the outcomes of in vitro fertilization: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, [online] 295(3), pp.543-558.
- Smith, C.A., Grant, S., Lyttleton, J. and Cochrane, S., 2012. Using a Delphi consensus process to develop an acupuncture treatment protocol by consensus for women undergoing Assisted Reproductive Technology (ART) treatment. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, [online] 12(1), p.1055.
- Zhao, R., Hao, Z., Zhang, Y., Lian, F., Sun, W., Liu, Y., Wang, R., Long, L., Cheng, L., Ding, Y., Song, D., Meng, Q. and Wang, A., 2013. Controlling the recurrence of pelvic endometriosis after a conservative operation: Comparison between Chinese herbal medicine and western medicine. *Chinese Journal of Integrative Medicine*.

Nora Giese,

Heilpraktikerin und Fellow of ABORM. Gynäkologie u. Integrative Kinderwunschbehandlung in ihrer Praxis in Bonn, Dozentin u. a.



an der Universität Witten-Herdecke, Publikation 2018: „Endometriose-Ratgeber Traditionelle Chinesische Medizin: Endometriose mit Chinesischer Medizin behandeln“ im Verlag Müller & Steinicke.
www.praxis-giese.com, info@praxis-giese.com

- Anzeige -

TCM Therapeuten gesucht

Sie behandeln selbständig Patienten nach traditioneller chinesischer Medizin (Arbeitsort Kanton Zürich). Sie legen die Diagnosen fest und wenden komplementäre und individuelle Therapieformen wie Akupunktur, Tuina Massage, Kräutertherapie etc. an. Dabei erfüllen sie die folgenden Anforderungen:

- Abgeschlossenes TCM Studium
- Mindestens 5 Jahre klinische Berufserfahrung in TCM
- Gute Deutsch Kenntnisse in Wort und Schrift
- Freundlich, kompetentes auftreten
- pflichtbewusst

Fühlen sie sich angesprochen, dann senden sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per email an:

didi.knall@kangtai.ch

TCM kangtai GmbH Frau Didi Knall

Bahnhofplatz 4, CH-8400 Winterthur, Schweiz

Ejakulationsstörungen

Adstringierende Kombinationen

Johannes Bernot

Zusammengestellt aus klassischen Quellen sowie klinischen Erkenntnissen und Erfahrungen aus der Neuzeit, geben die Akupunkturkombinationen einen detaillierten Behandlungsüberblick. Übersichtlich aufgebaut mit Leitsymptomen, Modifikationen und schulmedizinischen Krankheitsbildern sind sie eine unerlässliche Hilfe im Praxisalltag.

Du 4	Mingmen
Du 4	Baihuanshu
Bl 52	Zhishi
Ren 6	Qihai
Ren 4	Guanyuan
Ni 12	Dahe
Ni 2	Rangu
Ma 36	Zusanli

Tab. 1 Akupunkturpunkte bei Ejakulationsstörungen

Ausführung

Tonisieren an allen Punkten, Moxibustion möglich.

Funktion

Wärmen und Tonisieren von Nieren-Yang, Stabilisieren der Essenz.

Pathogenese

Ejakulationsstörungen aufgrund von Nieren-Yang-Mangel.

Leitsymptome und Befunde

- **Symptome:** Ejaculatio praecox, Spermatorrhö, Pollution, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche und Schmerzen im Lendenbereich, Tinnitus
- **Zunge:** blass, weißer Zungenbelag
- **Puls:** fein, schwach

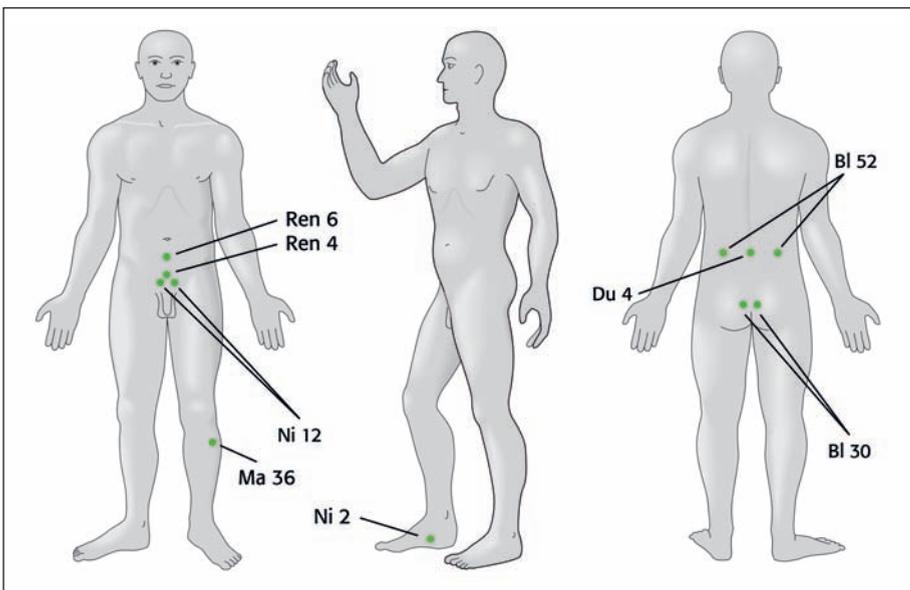


Abb. 1 Lokalisierung der empfohlenen Akupunkturpunkte

– Anzeige –

Erläuterung

Das Nieren-*Yang* ist die Wurzel der männlichen Sexualität und Triebkraft der Fortpflanzung. Bei einem Nieren-*Yang*-Mangel können Sexualstörungen und Ejakulationsstörungen wie frühzeitige Ejakulation, Spermatorrhö und Pollution auftreten. Da das Nieren-*Yang* der energetische Teil des Nieren-*Qi* ist, bestehen bei einem Nieren-*Yang*-Mangel meist auch Symptome eines Nieren-*Qi*- Mangels wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche und Schmerzen im Lendenbereich und Tinnitus.

Du 4 *Mingmen* und Bl 52 *Zhishi* werden beide auch als *Jinggong* (Palast der Essenz) bezeichnet. Da der *Du Mai* sowohl in die Nieren als auch in das Gehirn eindringt, unterstützt Du 4 *Mingmen* das Aufsteigen der Essenz zum Gehirn und behandelt ebenso unwillkürliche Samenergüsse wie Schwindel und Tinnitus. Bl 52 *Zhishi* stärkt das Nieren-*Yang* und kräftigt den Speicherort der Essenz und ist deshalb geeignet zur Behandlung von Impotenz, vorzeitigem Samenerguss und nächtlichen Samenergüssen. Bl 30 *Baihuanshu* ist ein wichtiger Lokalpunkt bei Ejakulationsstörungen. Diese drei Punkte als Hauptpunkte der Kombination erwärmen und stärken das Nieren-*Yang*, stabilisieren die *Jing* (Essenz) und lindern Ejakulationsstörungen. Akupunktur und Moxibustion an Ren 6 *Qihai* (Meer des *Qi*), Ren 4 *Guanyuan* (Tor des *Yuan*-[Ursprungs-]*Qi*), Ni 2 *Rangu* und Ni 12 *Dahe* unterstützen die oberen drei Hauptpunkte in ihrer Nieren-*Yang* stärkenden und Essenz festigenden Funktion. Zudem wird durch die wärmende Stimulierung *Jing* (Essenz) aufgefüllt.

Ma 36 *Zusanli* tonisiert das nachgeburtliche *Qi* von Milz und Magen und füllt dadurch die Nieren als die Quelle des vorgeburtlichen *Qi* auf.

Klinische Anwendungen

Ejaculatio praecox, Spermatorrhö, Pollutionen, sexuelle Dysfunktion, erektile Dysfunktion, Impotenz.

Anmerkungen

Auszug aus dem Buch „Akupunkturkombinationen – Syndrombasierte Punkt Rezepturen für die heutige Praxis“, Verlag Systemische Medizin, 2015.

Johannes Bernot,

MMed (Guanxi-Universität für CM), Schwerpunkte Shang Han Lun & Feuergeist-Schule. Langjähriger TCM-Therapeut mit Schwerpunkt Akupunktur und chinesischer Phytotherapie in der Ambulanz der TCM-Klinik Bad Kötzing. Praxis für Chinesische Medizin in Hamburg.



Die Kunst des Kombinierens

Johannes Bernot

Akupunkturkombinationen

Syndrombasierte Punkt Rezepturen
für die heutige Praxis

188 Akupunkturkombinationen in Wort und Bild



2015

502 Seiten | Flexocover | 190 Abb. | 2-farbig
€ 69,00 | ISBN 978-3-86401-044-6

medizin weiter denken.

Jetzt bestellen unter:
www.verlag-systemische-medin.de


verlag
systemische
medizin

Aus Wissenschaft und Forschung

Zusammengestellt von Dominik Daling

Mit den folgenden Reviews über wissenschaftliche Studien möchten wir Ihnen ein kleines Fenster in die Welt der TCM-Forschung eröffnen. Dabei bleibt festzuhalten, dass diese Reviews weder die Bandbreite in der Forschung innerhalb der Chinesischen Medizin oder deren Denkweise noch unsere Meinung widerspiegeln. Sie sind ein Auszug aus verschiedenen Schwerpunkten und Methoden der aktuellen Ergebnisse.

Mit diesen Studien überzeugen Sie Neurologen

Die US-amerikanische Executive Director von Evidence Based Acupuncture (EBA) und Leiterin des TCM Research Day beim 50. TCM Kongress Rothenburg, Dr. Mel Hopper Koppelman, hat sich eine für Akupunkteure sehr interessante Frage gestellt:

Welche drei Studien sollte man anführen, um einen Neurologen von der Langzeitwirksamkeit der Akupunktur in der Behandlung chronischer Schmerzen zu überzeugen?

Sie wählte die Studien so aus, dass jede einen anderen, aus neurologischer Sicht wichtigen Aspekt nachweisen konnte:

1. Dauerhafte Schmerzreduktion:

Vickers et al. führten 2012 eine systemische Durchsicht von 31 geeigneten Studien durch und erstellen für 17922 Patientendatensets aus 29 dieser Studien Metaanalysen. Dabei wurden Rücken- und Nackenschmerzen, Osteoarthritis, chronischer Kopfschmerz und Schulterschmerz erfasst. Die *Verum*-Akupunktur erzielte signifikant bessere Ergebnisse als die *Sham*-Akupunktur und die Nicht-Akupunktur, und das bei einer sehr großen Studienpopulation.[1] Dieselben Autoren nutzten diese Daten, um die Langzeitwirkung der Akupunktur darzustellen. Immerhin noch 20 Studien mit 6376 Patienten wiesen Daten bis zu 12 Monaten nach der Behand-

lung auf. Dabei ermittelten die Autoren einen nahezu gleichbleibenden Effekt der Akupunktur nach 12 Monaten, während sich bei der *Sham*-Akupunktur der Effekt um 50% reduzierte. Im Vergleich zu anderen Schmerztherapien ist dieses Resultat ein starkes Argument pro Akupunktur in der Behandlung der genannten vier Schmerzleiden.[2]

2. Veränderung der Neuroplastizität:

Eine Studie von 2017 zur Untersuchung des Wirkmechanismus der Akupunktur auf das Karpaltunnelsyndrom mit 80 Patienten wurde in drei Studienarme randomisiert: (a) lokale *Verum*-Akupunktur an dem betroffenen Arm, (b) distale *Verum*-Akupunktur am kontralateralen Fußknöchel (Malleolus) und (c) lokale *Sham*-Akupunktur mit nicht-penetrierenden Placebonadeln. Herausragend war die Messmethodologie: Es wurde nicht nur per Fragebogen das subjektive Empfinden abgefragt, sondern auch eine Nervenleitmessung und ein funktionales fMRT zur Bestimmung der Somatotopie des somatosensorischen Kortex durchgeführt. Obwohl alle drei Gruppen eine Symptomlinderung erfuhren, wies nur die *Verum*-Akupunktur Verbesserungen der Nervenleitgeschwindigkeit sowie Verbesserungen im somatosensorischen Kortex auf, sodass nur die *Verum*-Akupunktur nach drei Monaten weiter

einen positiven Effekt hatte. Nur bei der *Verum*-Akupunktur konnte eine verbesserte Hirnkartierung nachgewiesen werden.[3]

3. Bindungsbereitschaft von μ -Opioidrezeptoren (MORs):

20 Patientinnen mit der Diagnose Fibromyalgie wurden in einen *Verum*- und einen *Sham*-Studienarm eingeteilt, um die analgetische Wirkung der Akupunktur vom Placeboeffekt unterscheiden zu können. Bei Fibromyalgie-Patienten ist die Bindungsbereitschaft von Opioidrezeptoren herabgesetzt. *In vivo* Messungen mit PET-Scans (einer während der ersten Behandlung, der zweite nach der achten Behandlung) ergaben, dass die Akupunktur die MOR-Bindungsbereitschaft in verschiedenen schmerzverarbeitenden Hirnregionen erhöhte, wobei sich der Effekt im Behandlungsverlauf verstärkte. Diese Effekte blieben in der *Sham*-Gruppe aus.[4]

- [1] Vickers A.J. et al. Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis. In: Arch Intern Med. 2012 Oct 22; 172(19):1444-1453.
- [2] Vickers A.J. et al. The persistence of the effects of acupuncture after a course of treatment: a meta-analysis of patients with chronic pain. In: Brain. 2017 May;158(5):784-793.
- [3] Maeda Y. et al. Rewiring the primary somatosensory cortex in carpal tunnel syndrome with acupuncture. In: Brain. 2017 Apr 1;140(4):914-927.
- [4] Harris R.E. et al. Traditional Chinese acupuncture and placebo (sham) acupuncture are differentiated by their effects on mu-opioid receptors (MORs). In: Neuroimage. 2009 Sep;47(3):1077-85.

Antike Nadeltechniken neu entdeckt

Chinesische Ärzte im Interview

Babett Ohlen, Tom Tucharadt

Frau Prof. Wu Jie gilt als eine der renommiertesten Ärztinnen der Provinz Sichuān in China. Einigen von uns ist sie auch in Deutschland ein Begriff, war sie doch 2010 auf dem TCM Kongress Rothenburg als Dozentin zu Gast. Dort begeisterte sie das Publikum mit ihren besonderen Fähigkeiten bei der Behandlung von Infertilität, Allergien und Schmerzen. 2018 trafen sie Babett Ohlen und Tom Tucharadt während der AGTCM-organisierten Studienreise zur Chengdu University of Traditional Chinese Medicine (CDUTCM). In dem hier abgedruckten Interview erläutert sie ihren höchst interessanten Ansatz: die Verwendung alter, speziell angewandter Nadeltechniken. Außerdem zeigt sie die Besonderheiten ihrer noch recht jungen Abteilung innerhalb der CDUTCM auf. In dieser Abteilung werden außerordentliche Erfolge durch die klassischen Behandlungstechniken erzielt.

Babett Ohlen: Was unterscheidet ihre Abteilung von den anderen Stationen der CDUTCM?

Wu Jie: Ich habe lange und intensiv die Klassiker der Chinesischen Medizin studiert und mich vor allem mit den antiken, klassischen Nadeltechniken beschäftigt. Diese zeigten sich so effektiv, dass sich die Regierung und die Leitung der CDUTCM dazu entschlossen haben, eine eigenständige Abteilung nur für diese Art von Behandlungen aufzubauen. Die Stationen im „alten“ Krankenhausgebäude sind nach westlichen Krankheitsbildern geordnet und es werden dementsprechend Diagnosen gestellt. Dort wird z. B. Infertilität in der gynäkologischen Abteilung behandelt oder Schlafstö-

rungen in der Neurologie. Wir hingegen behandeln verschiedenste Krankheitsbilder, machen die Diagnose nach der klassischen Theorie und wenden dann spezielle, alte Behandlungsmethoden und Nadeltechniken an, die aber hoch wirksam sind.

Tom Tucharadt: Können Sie uns ein Beispiel für diese Nadeltechniken geben?

Wu Jie: Eine dieser von uns verwendeten Nadeltechniken nennt sich *Die Schildkröte erkundet die Höhle*. Dabei wird zuerst tief eingestochen, dann die Nadel wieder zurückgezogen und man „erkundet“ dann in alle vier Richtungen diagonal das darunterliegende Gewebe. Anschließend wird



Abb. 1 Prof. Jie Wu demonstriert eine antike Nadeltechnik an Blase 40.

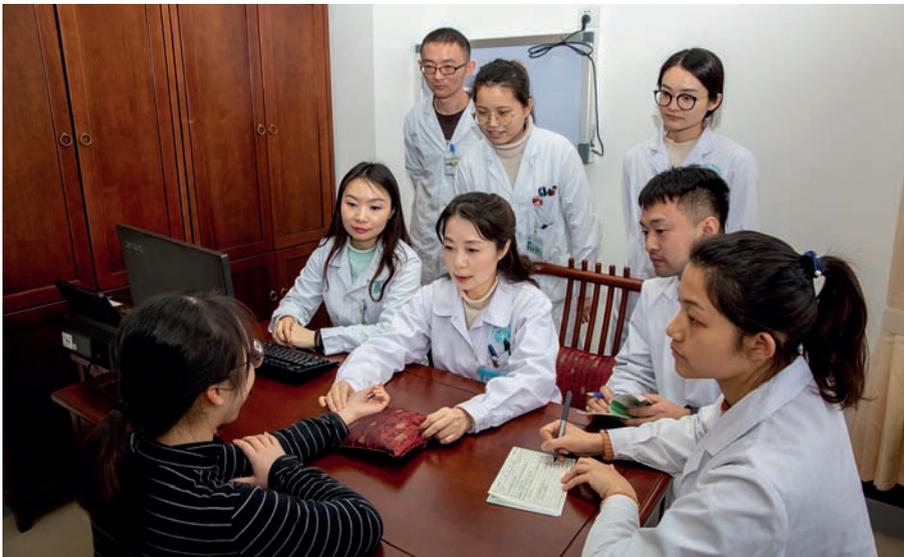


Abb. 2 Jie Wu erläutert bei der Visite die Pulsdiagnostik.

die Nadel wieder tief eingestochen. Optional kann dann noch Moxa auf der Nadel verwendet werden, als „Feuernadel“. Je nach Fall wird zudem blutig geschröpft. Andere Techniken nennen sich z. B. *Das Feuer zum Ursprung zurückbringen* oder *Die Augen der Geister brennen*. Patienten mit einer langen Leidensgeschichte, die bereits viele westliche Ärzte, aber auch andere Akupunktur-Ärzte besucht hatten, konnten wir mit unseren klassischen Ansätzen erfolgreich helfen. Wir benutzen hier die alten, überlieferten Nadeltechniken, und wir verschreiben keine westliche Medizin, wie das in anderen Stationen der CDUTCM der Fall ist. Die meisten Ärzte hier in China kombinieren westliche Medizin und TCM. Dadurch gehen aber die Tradition und die vielen Vorteile der Chinesischen Medizin verloren.

Babett Ohlen: *Ihre Station nennt sich „治未病中心门诊“, was sich ungefähr mit „TCM-Zentrum für Prävention von Krankheiten“ übersetzen lässt. Die Behandlungen, die wir gesehen haben, waren aber weniger präventiver Natur, sondern von teils langjährigen Leiden.*

Wu Jie: Ja, das haben Sie richtig gesehen. Der Name der Abteilung hat sich durch unsere Erfolge ein wenig selbst überholt. Ursprünglich sollte die Abteilung mehr in Richtung Prävention ausgerichtet sein, aber es stellte sich heraus, dass unsere Behandlungen auch bei manifesten Pathologien äußerst wirksam sind. Wir behandeln hier vor allem subakute Erkrankungen. Schlaflosigkeit, Schmerzsyndrome, Rehabilitation nach Tumoren. Besonders bei gynäkologischen Beschwerden und Kinderwunsch sind wir sehr erfolgreich. Ganz falsch ist das Wort „Prävention“ im Namen aber auch nicht. Chinesische Medizin, wie wir sie anwenden, ist Behandlung und Prävention zur gleichen Zeit. Hochgradig

wirksam, aber mit sehr viel weniger Nebenwirkungen als die westliche Medizin.

Tom Tucharadt: *Wie sehr ist Yangsheng als vorbeugende Lebenspflege noch in der chinesischen Bevölkerung verankert?*

Wu Jie: *Yangsheng*, bzw. Prävention ist leider auch in der chinesischen Gesellschaft nicht mehr so verbreitet. Die Menschen beginnen nun zwar wieder mehr auf sich selbst zu achten und die Gesundheit zu pflegen. Leider gibt es da aber auch viele falsche Vorstellungen und das Thema *Yangsheng* wird benutzt, um Geld zu machen. Die Regierung versucht sogar mittlerweile, die falschen Vorstellungen mittels Kampagnen und Vorträgen zu korrigieren. Auch ich halte Vorträge zu diesem Themengebiet, um die Bevölkerung und Entscheidungsträger über die vielen Vorteile der Lebenspflege nach der Chinesischen Medizin aufzuklären.

Tom Tucharadt: *Wenn wir Sie auf dem TCM Kongress Rothenburg sehen, geht es da hauptsächlich um Yangsheng oder um angewandte Therapie?*

Wu Jie: Beim Vortrag geht es vor allem um die praktische Anwendung von Nadeltechniken, um die Menstruation zu regulieren. Eine große Rolle werden auch Moxabehandlungen spielen. Es wird viel zu sehen und zu lernen geben.

Babett Ohlen/Tom Tucharadt: *Wir bedanken uns herzlich für dieses Gespräch und sind schon sehr gespannt auf Ihren Vortrag auf dem TCM Kongress Rothenburg.*

Professor Jie Wu live

Vortrag „Antike Nadeltechniken für die Regulation der Menstruation“, Sa., 01.06.19, 9:30–18:30 Uhr, 50. TCM Kongress Rothenburg 2019. Weitere Informationen: www.tcm-kongress.de



ÖSTERREICHISCHE AUSBILDUNGSGESELLSCHAFT FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

MAIL: info@oeagtcm.at, WEB: www.oeagtcm.at
Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Austria

In den letzten Jahrzehnten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Europa und insbesondere auch in Österreich einen enormen Aufschwung erlebt. Die Nachfrage nach Ärzten, die mit den Methoden der TCM arbeiten, nimmt in der Bevölkerung stetig zu. Die ÖAGTCM wurde im Dezember 2004 von einem Ärzten/innen-Team gegründet, um Kollegen/Innen eine optimale TCM-Ausbildung in Oberösterreich anzubieten.

- Förderung des Wissens und des Verständnisses um die Besonderheiten der chinesischen Diagnostik und Arzneimittellehre.
Fort-, Aus- und Weiterbildung von Ärzten/innen in TCM durch theoretische und praktische Veranstaltungen auf internationalem Niveau...
Internationale Kooperationen & Zusammenarbeit
Vertretung berufspolitischer Interessen
Öffentlichkeitsarbeit
Entwicklung von Qualitätssicherungsmaßnahmen und -richtlinien
Publikationen

Es gibt eine enge Kooperation zwischen ÖAGTCM, der BACOPA-Ärztegesellschaft und dem BACOPA Bildungszentrum in Oberösterreich. Wir freuen uns sehr, wenn unser Programm Ihr Interesse findet bzw. wenn Sie bei uns Mitglied werden möchten!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der TCM!

Mit vorzüglicher Hochachtung,
Dr. Med. Florian Ploberger B.AC., MA
Präsident der ÖAGTCM

BACOPA BILDUNGSZENTRUM
ZERTIFIZIERTE ERWACHSENEN-FORTBILDUNGSEINRICHTUNG



Auszug aus unseren kommenden Veranstaltungen:

HEIKE WIEDEMANN
Kinesiologisches Taping und Tuina
Samstag, 18. und Sonntag, 19. Mai 2019

LORENZ CLAUDIA PHD - Doktorart in TCM
Chines. Ernährungsausbildung Info-Abend 2019-2020
Freitag, 28. Juni 2019 um 19.00

DR. HUI ZHANG und HEIKE WIEDEMANN
Tuina Akademie 2019
Freitag, 26. bis Sonntag 28. Juli 2019

PROF. DR. VOLKER SCHEID
Strategien zur Behandlung von abdominalen Schmerzen
Freitag, 02. bis Sonntag, 04. August 2019

HEIKE WIEDEMANN
Tuina An Mo PraktikerIn Ausbildung 2019 - 2021
Donnerstag, 05. bis Sonntag, 08. September 2019

DR. MED. FLORIAN PLOBERGER
Gesichtsdiagnose nach der Chinesischen Medizin
Samstag, 12. und Sonntag, 13. Oktober 2019

SIMON BECKER
Kinderkrankheiten, Chines. Medizin und Dui Yao: Praxis
Samstag, 09. und Sonntag, 10. November 2019

FACHBUCH-, THERAPIE- UND LERNMITTELVERSAND
... mit allem, was Sie suchen ...

BACOPA
BILDUNGSZENTRUM, VERLAG, VERSAND

mail to: bildungszentrum@bacopa.at, web: www.bacopa.at
Telefon: +43 (0) 72 51-222 35 Fax: +43 (0) 7251-222 35-16
Postanschrift: Waidern 42, 4521 Schiedlberg, Österreich

SEIT 2003 ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNGSEINRICHTUNG



- EB-Qualitätssiegel der O.Ö. Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtungen
waff - Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds
Anerkannter Bildungsträger in Kärnten und Salzburg

Plädoyer für eine Spezialisierung und Vernetzung in der TCM

Christophe Mohr, mit einem Vorwort von Dr. Andrea Hellwig

„Die Chinesische Medizin birgt gute Voraussetzungen, Teil der medizinischen Gesamtversorgung in Deutschland zu werden. In einer zunehmend spezialisierten Medizin gilt es, die Erkenntnisse der einzelnen Fachbereiche nicht außen vorzulassen, sondern sie kennenzulernen und sie im Sinne der Chinesischen Medizin zu interpretieren und zu nutzen. Christophe Mohr bringt in seinem Beitrag sein Anliegen der fachlichen Weiterbildung und Qualifizierung innerhalb der Chinesischen Medizin auf den Punkt. Auch richtet er seinen Blick auf einen integrativen Ansatz, dass Chinesische Medizin und westliche Medizin zusammenwachsen und in ihrer Verbindung zu einem Selbstverständnis werden. Wir wünschen uns, dass seine Gedanken innerhalb der AGTCM Früchte tragen werden.“

Dr. Andrea Hellwig, 1. Vorsitzende der AGTCM



Abb. 1 Dr. Andrea Hellwig,
1. Vorsitzende der AGTCM

Liebe Mitglieder der AGTCM,



Abb. 2 Heilpraktiker Christophe Mohr ist auf Kinderwunschbehandlungen spezialisiert.

ob gerade erst vor kurzem oder schon länger her: Sie alle haben erfolgreich eine mehrjährige Ausbildung in der Chinesischen Medizin abgeschlossen. Damit haben Sie beste Voraussetzungen für eine fundierte und breit gefächerte Praxistätigkeit als TCM-TherapeutIn. Dazu zunächst mal – für viele nachträglich – herzlichen Glückwunsch!

Sie haben nun das Rüstzeug, um sich der Behandlung von Fällen aus allen Indikationsfeldern der TCM zu stellen. Wir alle sind somit TCM-Generalisten. Das ärztliche Pendant dazu wäre der Allgemeinmediziner. Und das ist – zunächst mal – auch gut so.

Unsere Patienten kommen mit den vielfältigsten Problemen zu uns. Diese Vielfalt abdecken zu können, ist durchaus eine Qualität unseres Berufs. Auch haben wir dadurch eine maximal große Zielgruppe, denn wir können ja (so gut wie) alles behandeln. Aus meiner Sicht birgt dies jedoch nicht nur Vorteile.

Vielleicht hat man „alle Patienten“ als Zielgruppe, aber diese Zielgruppe teilt man sich eben auch mit sämtlichen anderen TCM-Therapeuten, die ebenfalls „alle Patienten“

als Zielgruppe ansprechen möchten. Wodurch unterscheiden wir uns von allen anderen Behandlern, die ebenfalls als Generalisten ihrer Arbeit nachgehen?

Plädoyer für die Spezialisierung

Ich möchte an dieser Stelle eine Lanze brechen für die Spezialisierung in der TCM. Konzentration auf einen Themenkomplex, für den man mehr Interesse hat als für alle anderen. In dem man vielleicht schon mehr Kompetenz aufweist als andere Behandler, auf den man sich zukünftig verstärkt konzentrieren möchte.

Warum? In der Ausbildung an Ihrer Schule haben Sie alle Themengebiete gelernt, und sollten somit auch entsprechende Fälle guten Gewissens und mit Aussicht auf Erfolg behandeln können. Dennoch ist jedes medizinische Teilgebiet doch viel umfangreicher als es in einer noch so guten Ausbildung erschöpfend behandelt werden könnte.

Spezialisierung hingegen bedeutet, sich in dem Themengebiet der Wahl tiefer einzuarbeiten und erhöht die Chance, auch komplexere Fälle erfolgreich behandeln zu können.

Also lieber an einer Stelle tief graben, statt überall nur an der Oberfläche zu schürfen.

Natürlich verkleinert sich dadurch Ihre Zielgruppe, aber Ihre Fähigkeiten in diesem speziellen Schwerpunktthema werden sich weiterentwickeln. Dies wird sich unweigerlich positiv auf Ihren Ruf in diesem Gebiet auswirken. Darum empfehle ich Ihnen zusätzlich zu Ihrer TCM-Ausbildung eine Spezialisierung auf ein Fachgebiet zu wählen, dort Fähigkeiten zu entwickeln, die Ihnen schließlich zum Alleinstellungsmerkmal gereichen.

Mein nächster Vorschlag beschäftigt sich mit der Frage der Interaktion zwischen TCM und Schulmedizin.

Vor einiger Zeit wurde die TCM im Allgemeinen als „Alternativmedizin“ angesehen. Eine Alternative zur Schulmedizin. Also *entweder* ging jemand zum (westlichen) Arzt *oder* zum TCM-Therapeuten. Zuweilen wurde diese Entscheidung ein für alle Mal gefällt und in ein Weltbild gegossen, welches für die jeweils „andere Seite“ keine Akzeptanz hatte. Je nach Standpunkt wurde die Gegenseite dann jeweils als „Scharlatanerie“ oder „Giftmedizin“ tituliert.

Der nächste Schritt war dann das Konzept der „Komplementärmedizin“ (lat. *complementare* = ergänzen). Die TCM ergänzt das, was die westliche Medizin nicht leisten kann – oder umgekehrt. „Ich gehe ja eigentlich immer zum Arzt, aber wenn ich reden will, gehe ich zum TCM-Therapeuten“ oder „Ich gehe ja eigentlich immer zum TCM-Therapeuten, aber wenn ich *richtig* krank bin, gehe ich zum Arzt“. So in etwa. Schon ein bisschen besser als der Alternativansatz, aber immer noch auf eine rein defizitäre Sichtweise reduziert.

Plädoyer für einen integrativen Ansatz

Der nächste Schritt, für den ich hier werben möchte, ist der integrative Ansatz. Wir integrieren die Befunde und Diagnosen aus der Schulmedizin in unsere TCM-Diagnose. Weg von der ablehnenden Haltung gegenüber westlicher Diagnostik, Laborwerten und Befunden hin zu einer sinnvollen Einbeziehung derselben in unsere Arbeit. Auch weg von einer vielleicht immer noch vorherrschenden ablehnenden Haltung gegenüber den Therapien der westlichen Medizin und ihren Behandlern. Weg von einem vielleicht noch vorhandenen Minderwertigkeitskomplex der oft nicht-akademisch ausgebildeten TCM-Therapeuten gegenüber den Akademikern der Schulmedizin. Auch weg von einer Überheblichkeit als TCM-Therapeut gegenüber Ärzten, die unseren (medizinischen, ganzheitlichen, philosophischen, spirituellen, was auch immer...) Ansatz „einfach nicht verstehen“.

Lassen Sie uns doch einfach mal voraussetzen, dass *jeder*, der im Gesundheitssystem tätig ist, den Menschen helfen will und sich dafür nach bestem Wissen und Gewissen einsetzt.

Die große Herausforderung ist, zu erkennen, wo welche Therapieform oder welcher Therapeut besondere Stärken hat und wie diese Stärken in das Gesundheitssystem eingebracht werden können – zum Wohle des Patienten.

Unsere eigene Aufgabe ist, zu sehen, was wir besonders gut können, aber auch, wo wir vielleicht auf andere verweisen sollten.

Es gibt einige Bereiche, in denen – nach meinem Dafürhalten – sowohl eine Spezialisierung als auch der integrative Ansatz sinnvoll und vielversprechend sind – sowohl in Bezug auf das zu erwartende Behandlungsergebnis als auch in Bezug auf eine erfolgreiche und zukunftsorientierte Praxisführung.

Dazu gehören (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Pädiatrie
- Gynäkologie
- Andrologie
- Kinderwunsch
- Onkologie

Beispiel Onkologie

Die westliche Medizin hat enorme Möglichkeiten geschaffen, wenn es darum geht, den Tumor operativ zu entfernen, oder mittels Bestrahlung und Chemotherapie zu zerstören oder zu verkleinern. Dies alles können wir alleine mit TCM nicht.

In TCM-Sprache ausgedrückt: die westliche Medizin hat die besten Werkzeuge, wenn es darum geht, das *Xie-Qi* zu attackieren. Aber leider keine Idee vom *Zheng-Qi* und kein Konzept, dieses zu stärken.

Überspitzt gesagt: die westliche Medizin schießt mit äußerst potenten Waffen auf die Krankheit und den erkrankten Menschen und hofft, dass der Krebs vor dem Menschen das Zeitliche segnet.

Und hier kommt unser Einsatz: Wir können das *Zheng-Qi* stärken, wir können die körperliche Widerstandskraft und Resilienz erhöhen und evtl. auch die Nebenwirkungen der Chemotherapie reduzieren. Wir können mithelfen, dass es dem Patienten besser geht, die Behandlung durchzustehen und nicht abbrechen.

Ein weiteres Beispiel: Kinderwunsch

Hier hat die westliche Reproduktionsmedizin in den letzten Jahren bahnbrechende Entwicklungen gemacht, die es immer mehr Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch ermöglicht haben, diesen Wunsch doch noch zu erfüllen.

Dennoch basieren all die westlichen Ansätze darauf, ein physiologisches Defizit zu kompensieren und nicht – wie in der TCM – eine Heilung anzustreben.

Die Zervix verhindert ein Durchkommen von lebenden Spermien in den Uterus? Wir überwinden diese Barriere durch Insemination.

Die Spermien sind nicht beweglich genug, um zur Eizelle zu gelangen? Wir übernehmen ein Stück des Wegs.

Die Eileiter sind verschlossen, die Spermien gelangen nicht zur Eizelle und die befruchtete Eizelle findet nicht den Weg in den Uterus? Wir entnehmen die Eizellen di-

rekt aus dem Ovar, befruchten außerhalb des Körpers und setzen die Eizelle dann in den Uterus ein.

Natürlich ist ein betroffenes Paar dankbar ob der hilfreichen Möglichkeiten der westlichen Reproduktionsmedizin. Und die TCM hat zusätzliche Möglichkeiten, den Prozess zu unterstützen, indem zum einen die gewünschten Effekte der schulmedizinischen Schritte unterstützt und zum anderen die unerwünschten Nebenwirkungen minimiert werden.

Weitere Beispiele können aus vielen verschiedenen Fachrichtungen hinzugefügt werden.

Plädoyer für mehr Kommunikationsfähigkeit

Zum Schluss noch eine weitere Anregung, von der ich glaube, dass sie den Erfolg der TCM-Praxis, das Ansehen der Behandler und die öffentliche Wahrnehmung der TCM verbessern kann: Kommunizieren Sie – auch oder insbesondere mit den mitbehandelnden Schulmediziner! Gerade im integrativen Ansatz ist es sehr wichtig, mit den anderen (westlichen) Behandlern im Austausch zu stehen. Sie haben sich in die westliche Diagnostik von Laborparametern reingefuchst? Prima! Fordern Sie die Befunde vom behandelnden Arzt oder der Klinik an, stellen Sie sich vor, erklären Sie Ihre Arbeit und lassen Sie erkennen, dass Sie die Arbeit des anderen kennen und zu schätzen wissen. Ein Tipp: Verwenden Sie die Sprache Ihres Kommunikationspartners. Vermeiden Sie Fachbegriffe aus der TCM. Sobald die meisten Schulmediziner den Begriff „Qi“ hören

(oder lesen), geht der Rollladen runter. Verwenden Sie zur Beschreibung Ihrer Arbeit Begriffe, mit denen Ihr Kommunikationspartner etwas anfangen kann – am besten Terminologien aus seinem eigenen Tätigkeitsfeld.

Also: Behandeln Sie nicht eine Milz-Qi-Schwäche, sondern erhöhen Sie das allgemeine Energie-Niveau, verbessern Sie den Stoffwechsel, stärken Sie das Immunsystem. Bewegen Sie nicht Leber-Qi, erhöhen Sie das Potential des Patienten, mit psychischen Herausforderungen und persönlichen Krisen umgehen zu können. Verbessern Sie die Resilienz!

Das ist die zweite Richtung des integrativen Ansatzes: Integrieren Sie Ihre TCM-Arbeit in den schulmedizinischen Kontext. Lassen Sie die Ärzte, Kliniken und Zentren wissen, dass Sie da sind, was Sie tun und lassen Sie durchblicken, dass Sie von dem, was Sie tun, Ahnung haben. Sie werden sehen: Es lohnt sich!

Christophe Mohr

arbeitet seit 1997 als selbständiger Heilpraktiker in eigener TCM-Praxis.

Er leitet und unterrichtet in der Ausbildung „Gynäkologie und Integrative Kinderwunschbehandlung“, welche in Deutschland, Österreich und der Schweiz stattfindet. 2018 legte er als einer der ersten Europäer das Examen des American Board of Oriental Reproductive Medicine ab.



– Anzeige –

Unser kostenloser Weblog
www.akupunktur-expert.info

Willkommen in der Welt der
Chinesischen Akupunktur

Nutzen Sie die Behandlungskonzepte chinesischer
Experten bei der Behandlung Ihrer Patienten
- kostenlos.

medizin weiter denken.

Fortbildungskalender

Das Programm der Kooperationsschulen der AGTCM

Akupunktur und Qigong

12.–15.9.19 im ABZ München

Praxisorientierter Workshop mit John Tindall, London (auf Englisch)

Mit der *Hua Gong* Technik (n. Meister Zhi Xing Wang) ist es möglich, sich mit dem *Qi*-Energiefeld zu verbinden, die Wahrnehmung zu verfeinern und aktive Meridianpunkte „zu erspüren“. Gearbeitet wird mit Ohr und Hand (chinesische, koreanische und Master Tungs Mikrosysteme). Das Aufspüren aktiver Meridianpunkte in diesen Mikrosystemen macht die Akupunkturbehandlung noch effektiver.

Gründer und Leiter der Yuan Clinic & Traditional Medicine College in London, John Tindall, lehrt seit über 30 Jahren *Qigong* und Akupunktur. 1980 gründete er NADA UK und die Gateway Clinic in London, eine gemeinnützige Einrichtung für Chinesische Medizin unter staatlicher Trägerschaft (NHS). Erfahrung in *Qigong* und Mikrosystemen sind nicht erforderlich.

www.abz-muenchen.org/summerschool

Arzneimitteltherapie

4.10.19–3.5.20 im ABZ Mitte, Offenbach

Die Praxis des Shanghan Lun – Für ein tiefes Verständnis und die klinische Anwendung von klassischen Rezepturen

An sieben Wochenenden diskutiert Nadine Zäch das Konzept des „Shanghan Zabing Lun“, das sich gerade bei komplexen Krankheitsgeschehen als effektiv erwiesen hat. Dabei wird ausführlich auf die einzelnen sechs Schichten anhand von speziellen Pulsbildern und Symptomen der PatientInnen eingegangen. Der Aufbau der Rezepturen wird erläutert und die darin enthaltenden Einzelkräuter in ihrem klassischen Zusammenhang besprochen. Die Übergänge der Pathologie von einer Schicht zur anderen und die sich daraus ableitende Behandlungsstrategie werden detailliert erläutert. Das Erlernte wird anhand von Fällen praktisch geübt. Es besteht die Möglichkeit, eigene PatientInnen vorzustellen.

<https://www.abz-mitte.de/cms/events/die-praxis-des-shanghan-lun/>

Anfangstermine Ausbildungen



	Offenbach service@abz-mitte.de +49 (0)69 82361417 www.abz-mitte.de	München info@abz-muenchen.org +49 (0)89 21543094 www.abz-muenchen.org	Hamburg info@ccm-nord.de +49 (0)40 25307197 www.ccm-nord.de	Berlin shou.zhong@t-online.de +49 (0)30 29044603 www.abz-ost.de	Bonn/Reinbach info@sgtcm.de +49 (0)2225 9553888 www.sgtcm.de
Akupunktur	Jährl. im Feb, 2019–21, 1012 UE* (3 Jahre)	Sep 2019–21, 1026 UE* (2 Jahre)	Jährl. im Jan, 2019–21, 1040 UE* (3 Jahre)	Jährl. im Feb, 2020–23, 1230 UE* (3 Jahre)	Im März, 2019–21, 460 UE (2 Jahre), 1020 UE* (3 Jahre)
Arzneimittel	März 2019–20, 330 UE* (2 Jahre)	Jan 2020–21, 372 UE* (2 Jahre)	März 2020–22, 336 UE* (2 Jahre)	Feb 2021–23, 440 UE* (2 Jahre)	Juni 2019–21, 366 UE (1.5 Jahre)
Tuina	–	Feb 2021, 96 UE	–	Okt. 2020, 158 UE	–
Qigong	–	–	–	2018–2021, 570 UE	–
Westl. Kräuter	März 2020–21, 173 UE	Juli 2019–20, 147 UE	–	–	–
Diätetik	–	–	September 2019	–	–
Hebammen	–	Oktober 2019–21, 119 UE	–	Sep 2019–20, 124 UE	–

* AGTCM-Diplom

Akupunktur

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
25.–26.5.19	Bi-, Wei- und Lin-Syndrome bei Tieren mit TCM behandeln	Birgit Lopez	ABZ Mitte
7.6.–9.6.19	Aroma-Akupunkturpunkt Therapie-Aufbaukurs	Peter Holmes	ABZ Mitte
14.6.19	Supervision, Diagnose und Behandlung nach den Fünf Wandlungsphasen	Friedlinde Adt-Bauchhage	ABZ Mitte
Ab 14.–16.6.19	Kinderakupunktur 2x3 Tage (Weitere Term.: 13.–15.9.19)	DozentInnen-Team	ABZ Mitte
22.–23.6.19	„Ran an den Mann“ – Männliche Fertilitätsstörungen mit TCM behandeln	Dr. med. Olivia Krammer-Pojer	ABZ Mitte
27.–28.6.19	„Hands-on“ Praxistage mit Kiiko Matsumoto, nur noch Warteliste möglich	Kiiko Matsumoto	ABZ Mitte
29.–30.6.19	Chronische Schmerzen und Depression mit Japanischer Akupunktur behandeln, nur noch Warteliste möglich	Kiiko Matsumoto	ABZ Mitte
1.–2.7.19	„Hands-on“ Praxistage mit Kiiko Matsumoto	Kiiko Matsumoto	ABZ Mitte
5.–9.7.19	Neun-Paläste-Akupunktur – Theorie u. klinische Anwendung	Feng Ning Han	SGTCM
12.–14.7.19	Kopfakupunktur bei neurologischen und psychosomatischen Erkrankungen und Störungen	Suzanne Robidoux	ABZ Mitte
13.–14.7.19	Blutenlassen „fang xue“	René Hoyer	ABZ München
17.–21.7.19	Klinische Praxis der klassischen Chinesischen Medizin bei chron. Schmerzen u. neurol. Störungen	Suzanne Robidoux	ABZ Mitte
20.–21.7.19	Kräutertherapie für Akupunkteure	Michael Huber	ABZ München
24.–25.8.19	Die 7 Emotionen und ihre Auswirkungen auf Qi und Shen	Yair Maimon	Shou Zhong
12.–15.9.19	Summerschool of Qigong & Acupuncture practice (Unterrichtssprache Englisch)	John Tindall	ABZ München
11.–13.10.19	Koreanische SaAm-Akupunktur	Andreas Brüch	ABZ München
12.–13.10.19	Die Qi Jing Ba Mai – Ein faszinierendes Kapitel der Chinesischen Medizin	Birgit Ziegler	ABZ Mitte
7.–11.8.19	Sommer Workshop Ohrakupunktur 5 Tage	Carmelo Smorta	ABZ Mitte
31.8.–1.9.19	Das Yi Jing in der Praxis der Akupunktur	Dr. med. Malte von Neumann-Cosel	ABZ Mitte
4–5.9.19	„hands-on“ Praxiskurs mit Kiiko Matsumoto 2019	Kiiko Matsumoto	Shou Zhong
6.–8.9.19	Behandlung von Nierenpathologien mit Kiiko Matsumoto	Kiiko Matsumoto	Shou Zhong
7.–8.9.19	Sportverletzungen beim Pferd – Soforthilfe, Behandlung und Heilungsförderung mit Akupunktur	Christina Eul-Matern	ABZ Mitte
13.9.19	Supervision, „Diagnose und Behandlung nach den Fünf Wandlungsphasen	Friedlinde Adt-Bauchhage	ABZ Mitte
14.–15.9.19	Akupunktur in Gynäkologie/Acupuncture in Gynecology	Iza Mietka	SGTCM
27.9.–1.12.19	Keiraku Chiryō – Japanische Meridian-Therapie Teil I und II	Dr. Stephen Birch	ABZ Mitte
28.–29.9.19	Die Kunst der Punktekombination	Johannes Bernot	CCM Nord
4.10.–15.12.19	Gynäkologie und integrative Kinderwunschbehandlung in der Chinesischen Medizin	DozentInnen-Team	ABZ Mitte
5.–6.10.19	Onkologie und Akupunktur (Oncology Acupuncture – auf engl.)	Dr. Yair Maimon PhD OMD Ac. Dr. Julia Hartung MD	Shou Zhong
24.10.19	Praxisseminar zur Japanischen Akupunktur – 2/2019	Hedi Holschuh	ABZ Mitte

25.–27.10.19	Auf Palpation begründete Akupunktur unter Berücksichtigung verschiedener Japanischer Meister – 2/2019	David Euler	ABZ Mitte
4.11.–2.12.19	Ohrakupunktur für Hebammen, Einführung in verschiedene Konzepte der Ohrakupunktur mit Schwerpunkt NADA-Akupunktur (Weitere Term. 2.12.19, 20.1.20, 17.2.20)	Sieglinde Witz, Ruthild Schulze	Shou Zhong
8.–10.11.19	Aufbau Wochenende „Akupunktur nach den Himmelsstämmen und Erdenzweigen	Aljoscha Schümer	Shou Zhong
8.–10.11.19	Yamamotos neue Schädelakupunktur (YNSA) Fortgeschrittenenkurs	Tobias Müller	ABZ Mitte
7.12.19	Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA) mit Dr. med. Thomas Schockert, Kurs I	Dr. Thomas Schockert	SGTCM

Arzneimitteltherapie

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
Ab 18.–19.5.19	Chin. Arzneimitteltherapie i.d. Gynäkologie (Weitere Term.: 2.–3.11.19, 25.–26.1.20, 28.–29.3.20)	Jacqueline Peineke	Shou Zhong
Ab 19.–21.7.19	Westliche Arzneipflanzen und ihre Wirkung in der TCM (Ausbildung über 7 Wochenenden)	Rita Traversier, Sabine Ritter	ABZ München
20.–21.7.19	Kräutertherapie für Akupunkteure	Michael Huber	ABZ München
21.–22.9.19	Chinesische Arzneimitteltherapie für Akupunkteure	Lois Hacksteiner	CCM Nord
4.–6.10.19	Kräuterdifferenzierung, -kombination und -präparation (yaobian-pei wu/dui yao-pao zhi Teil 1 von 3	Gerd Wiesemann	SGTCM
4.10.19–22.3.20	Gynäkologie und integrative Kinderwunschbehandlung in der Chinesischen Medizin Modul 1+2	Dozentinnen-Team	ABZ Mitte
4.10.19–3.5.20	Die Praxis des Shanghan Lun	Nadine Zäch	ABZ-Mitte
2.–3.11.19	Gynäkologie: Lernen anhand von Fallbeispielen	Volker Scheid	ABZ München
19.–20.10.19	Behandlung des Shen mit westlichen Kräutern Schlafstörungen, Unruhe und Ängste ...	Birte Hinz	Shou Zhong
1.11.19	Chinesische Arzneidrogen sicher anwenden	Axel Wiebrecht	Shou Zhong

Qigong/Tai Chi

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
25.–26.5.19	Sotaiho – Japanische Heilgymnastik	Kenji Hayashi	ABZ München
24.–25.8.19	Mit den Acht Brokat-Übungen die Acht Meridiane erspüren	Ulla Blum	ABZ Mitte
12.–15.09.19	Summerschool: Integration of Qigong & Acupuncture practice	John Tindall	ABZ München

Tuina

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
10.11.19	Schmerzsyndrome und Verletzung von unterer Wirbelsäule und Kniegelenk	Karl Zippelius	ABZ München

Weitere Fortbildungen (TCM Theorie, Selbstkultivierung, Praxismanagement, Patientenkontakt, Hebammenkurse etc.)

Termin	Titel	DozentInnen	Zentrum
25.–26.5.19	Sotaiho – Japanische Heilgymnastik	Kenji Hayashi	ABZ München
5.–7.7.19	Osteobalance intensiv	Cynthia Roosen	ABZ München
24.–25.8.19	Die sieben Emotionen und ihre Auswirkungen auf Qi und Shen	Yair Maimon	Shou Zhong
7.–8.9.19	Die spirituellen Aspekte und Emotionen in der Chinesischen Medizin	Sigrid Klain	ABZ Mitte
7.–8.9.19	Hauterkrankungen aus Sicht der chinesischen Medizin-Diagnose und umfangreiche Behandlung	Vivian Ansuhenne	CCM Nord
Start 21.9.19	Grundkurs Chinesische Medizin für die Geburtshilfe	Ruthild Schulze, Dr. Gudrun Kotte, Anne Welteke	Shou Zhong
Start 7.10.19	Chinesische Medizin für die Geburtshilfe – 3 Wochenblöcke und ein Wochenende	Ruthild Schulze, Anne Welteke	ABZ München
10.11.19	Schmerzsyndrome und Verletzungen von unterer Wirbelsäule	Karl Zippelius	ABZ München
2.–3.11.19	Die Schwangerschaft aus Sicht der Chinesischen Medizin	Ruthild Schulze	ABZ Mitte
8.11.19	Supervision „Diagnose und Behandlung nach den fünf Wandlungsphasen“	Friedlinde Adt-Bauchhage	ABZ Mitte
15.–17.11.19	„Von Kopf bis Fuß“ – 100 Erkrankungen auf dem Hintergrund der Klassiker effektiv behandeln – Teil IV	Prof. Dr. Ji Lie	ABZ Mitte

– Anzeige –

Innovativ. Effektiv. Zukunftsweisend.

Ross, Jeremy

Klinische Materia Medica

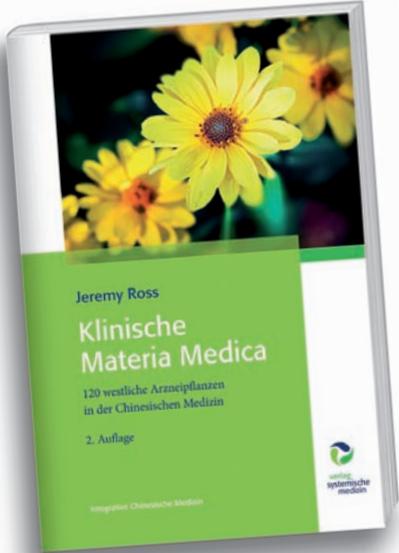
120 westliche Arzneipflanzen in der Chinesischen Medizin

2. Auflage, 2018
640 Seiten | Flexocover | 120 Abbildungen
€ 78,00 | ISBN 978-3-86401-031-6

Jeremy Ross ist ein international anerkannter Pionier der Chinesischen Medizin im Westen und ein ausgewiesener Kenner der Arzneitherapie. In diesem Buch werden 120 Monographien westlich gebräuchlicher Arzneipflanzen zusammengestellt, ganz abgestimmt auf den therapeutischen Praxisalltag.

Die hier vorliegende zweite Auflage wurde vom Autor sorgfältig durchgesehen, ergänzt und aktualisiert. Sie ist vollständig neu gesetzt und noch übersichtlicher und handlicher gestaltet.

Jetzt stöbern unter:
www.verlag-systemische-medizin.de



medizin weiter denken.



verlag
systemische
medizin

Essgewohnheiten sanft ändern

Übungen zum bewussten Essen

Antoine Danz

Dieser Beitrag über achtsame Ernährung ist Teil einer Serie, bei der in jeder Ausgabe eine praktische Anleitung zum bewussten Essen erscheint. Diese kurzen und hilfreichen Tipps sind nicht nur gut von uns selbst zu beherzigen, sondern auch wertvoll im Patientengespräch.

Dauer: etwa 25 Minuten.

Diese Übung hilft Ihnen, unliebsame Essgewohnheiten zu verändern. Gehen Sie dazu alle nachfolgenden Fragen durch und setzen Sie für das hier verwendete Beispiel „im Stehen essen“ Ihre persönliche Essgewohnheit ein, die Ihnen hinderlich oder störend erscheint. Weitere Beispiele können sein: „unregelmäßig essen“, „viel Süßes essen“, „zu viel essen“, „spät abends essen“, „Frühstück nebenbei essen“. Notieren Sie Ihre Antworten zu den nachfolgenden Fragen auf einem Blatt Papier. Auf diese Weise erhalten Sie interessante Informationen über die Essgewohnheit, die Sie ändern möchten, und wichtige Hinweise, wie Sie dies bewerkstelligen können.

Benennen Sie die Essgewohnheit, die Sie stört, und geben Sie dieser einen Namen, beispielsweise „im Stehen essen“. Schreiben Sie sich den Namen auf.

- Welche Auswirkungen hat das „im Stehen essen“ auf Sie und möglicherweise auch auf andere Menschen in Ihrem Umfeld? Welche Gefühle sind damit verbunden?
- Wer profitiert davon, dass Sie „im Stehen essen“?
- In welchen Situationen „essen Sie im Stehen“ und in welchen nicht? Was ist im letzteren Fall anders? Versuchen Sie nicht nur rational zu erfassen, was dann anders ist, sondern fühlen Sie den Unterschied.
- Welche Faktoren begünstigen das Auftreten des unerwünschten Essverhaltens, welche wirken ihm entgegen?
- Wie erleben Sie sich und was denken Sie über sich, wenn Sie „im Stehen essen“?
- Was macht Ihnen im Hinblick auf Ihr Verhalten am meisten Sorge oder Angst?
- Gibt es Situationen, in denen Sie „im Stehen essen“, dies aber nicht als Problem empfinden?
- Was ist schön oder vorteilhaft daran, „im Stehen zu essen“?

- Welche Dinge, die Ihnen wichtig sind, werden möglich, wenn Sie „im Stehen essen“?
- Stellen Sie sich vor, das unerwünschte Essverhalten taucht nicht mehr auf, was empfinden Sie dann und welches Symbol oder Bild drückt dieses Empfinden am passendsten aus?

Wenn Sie das nächste Mal „im Stehen essen“, machen Sie sich bewusst, dass Sie sich dazu entschieden haben, so zu handeln. Sagen Sie laut zu sich selbst „ich habe gerade beschlossen, 'im Stehen zu essen'“. Beobachten Sie, wie anders Sie es nun wahrnehmen „im Stehen zu essen“ und wie selten Sie in Zukunft noch „im Stehen essen“ werden. Wenn Sie möchten, können Sie diese kleine Übung mit allen unliebsamen Gewohnheiten durchführen. Lassen Sie sich dazu für jede Gewohnheit ausreichend Zeit. Manche bedürfen einer längeren Zeitspanne, bis sie sich im positiven Sinne verändern und ihre Wirkung auf uns verlieren.

Literaturempfehlung:

Danz, A: „Das kleine Buch vom achtsamen Essen“. KnauerMensSana, München, 2015, S. 76f.

Dr. Antonie Danz,

Ernährungswissenschaftlerin und Master of Science (USA). Nach Lehr- und Forschungstätigkeit an der Universität zu Köln arbeitet sie seit 2005 als freie Ernährungsexpertin mit den Schwerpunkten Frauengesundheit, Chinesische Medizin und Resilienz. Neben ihrer Tätigkeit als Buchautorin führt Antonie Danz in eigener Praxis Beratungen und Coachings durch, hält Vorträge und Seminare und ist Themenexpertin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sowie Lehrbeauftragte der Universität Witten/Herdecke. www.antonie-danz.de





Ausblick

Die kommende Ausgabe hat das Schwerpunktthema „Schlafstörungen“ und befasst sich mit dieser so wichtigen Volkskrankheit aus unterschiedlichsten Perspektiven, wie z. B. mit kindlichen Schlafstörungen, klassischen Rezepturen sowie *Tuina* für die erfolgreiche Therapie und dem Einfluss von Medikamenten auf Schlafstörungen. Viele weitere spannende Themen aus den Bereichen Soziales, Notfallmedizin und Medizinphilosophie können Sie ebenfalls dort lesen.

Mit sommerlichen Grüßen,
Ihr Team der „Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin“

Qi - Zeitschrift für Chinesische Medizin

Anschrift der Redaktion

Dominik Daling
Brandenburger Str, 21, D-33602 Bielefeld
Tel. +49 (0)157/03 34 40 06

Herausgeber

Dr. Andrea Hellwig, Berlin; Rolf Lenzen, Bad Kötzing

Gründungsherausgeber

Prof. Dr. Erich Wühr, Bad Kötzing

Chefredaktion

Dominik Daling, Bielefeld (vi.S.d.P.)

Redaktion

Martina Bögel, Hamburg
Theresa Fischer, Bad Kötzing

Verlag

Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7, D-93444 Bad Kötzing
Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0

Fax: +49 (0)99 41/9 47 90-18

E-Mail: info@verlag-systemische-medin.de

www.verlag-systemische-medin.de

www.qi-ztcm.de

Qi – Zeitschrift für Chinesische Medizin

ISSN 2195-9048

Erscheinungsweise

vierteljährlich, 4 Ausgaben je Jahrgang (Band)

Qi-Kooperationspartner

Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. (AGTCM)

Geschäftsstelle Schafgarbenweg 1, 22844 Norderstedt
info@agtcm.de, www.agtcm.de

Österreichische Ausbildungsgesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (ÖAGTCM)

Waidern 42, A-4521 Schiedberg/Österreich
info@oegtcm.at, www.oegtcm.at

Journal of TCM

Chief Editor: Zhang Boli, Publishing office, 16 Nanxiaojie, Dongzhimen Nei, Beijing 100 700, China
jtcm@public3.bta.net.cn, www.jtcm.net.cn

Journal of Chinese Medicine

Editor: Peter Deadman, The Journal of Chinese Medicine, 22 Cromwell Road, Hove, Sussex BN3 3EB, England
info@jcm.co.uk, www.jcm.co.uk

The Lantern – A Journal of Traditional Chinese Medicine

Editors: Steven Clavey, Bettina Brill, Michael Ellis
160 Elgin St, Carlton, Australia 3053
editors@thelantern.com.au, www.thelantern.com.au

Sonstiges

Anzeigenverkauf und -disposition

Doris Schultze-Naumburg
Neuwies 12, D-83236 Übersee
Tel.: +49 (0)8642/59 88 95
dschultze-n@verlag-systemische-medin.de

Anzeigenpreise siehe

www.verlag-systemische-medin.de/mediadaten

Abonnementspreise

Abonnement € 64,80 (inkl. Umsatzsteuer) pro Jahr, zzgl. Versandkosten (Inland € 4,90, Ausland € 14,-). Schüler-/Studentenabonnement (gegen Vorlage einer Studien-/Ausbildungsbescheinigung): € 44,80 (inkl.

Umsatzsteuer) pro Jahr, zzgl. Versandkosten (Inland € 4,90, Ausland € 14,-).

Einzelheftpreis: € 19,80 (inkl. Umsatzsteuer), zzgl. Versandkosten.

Die Preise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlungen. Preisänderungen bleiben dem Verlag vorbehalten. Alle Preise verstehen sich inklusive 7% Umsatzsteuer. Preise für Luftpostversand auf Anfrage.

Laufzeit und Kündigung

Das Abonnement läuft jeweils über vier Ausgaben und wird unbefristet bis auf Widerruf verlängert, sofern es nicht bis acht Wochen vor Ablauf des Abonnements gekündigt wird.

Abonnementservice

Tel.: +49 (0)99 41/9 47 90-0
info@verlag-systemische-medin.de
Bestellungen bitte direkt an den Verlag.
Im Falle eines Umzugs oder sonstiger Adressänderung bitten wir unsere Abonnenten um umgehende Mitteilung der neuen Anschrift. Die Post sendet leider keine Zeitschriften nach (auch nicht bei einem Nachsendeantrag!).

Bankverbindung

HypoVereinsbank Cham
IBAN: DE23 7422 1170 0011 5311 72
SWIFT (BIC): HYVEDEMM675

Haftungsausschluss

Sollte die Zeitschrift aus Gründen, die nicht vom Verlag zu vertreten sind, nicht geliefert werden können, besteht kein Anspruch auf Nachlieferung oder Erstattung vorausgezahlter Bezugsgelder. Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Autoren, Redaktion und Verlag haben sorgfältig geprüft, dass die in dieser Zeitschrift getroffenen

therapielevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser der Zeitschrift jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in dieser Zeitschrift abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Für Angaben von Dosierungen und Applikationsformen in Beiträgen, Anzeigen kann keine Gewähr übernommen werden. Ggf. erwähnte Produktamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

Copyright

Alle Beiträge, die in dieser Zeitschrift veröffentlicht werden, sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte bleiben vorbehalten. Es ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages verboten, die Zeitschrift ganz oder auszugsweise in irgendeiner Form zu reproduzieren. Dies beinhaltet sowohl die Digitalisierung als auch jede Form der elektronischen Weiterverarbeitung, Speichern, Kopieren, das Drucken oder die digitalisierte Weiterleitung von Inhalten dieser Zeitschrift online oder offline.

Gestaltungskonzept

Mogwitz Schwarz Rusitschka, München Leipzig

Coverphoto:

© Ocskay Mark, www.fotolia.com

Produktion:

publishing support, München

Druck und Bindung

Strauss GmbH, Mörlenbach

Alle Informationen zur Zeitschrift unter

www.verlag-systemische-medin.de/produkte/zeitschriften/qi-zeitschrift-fur-chinesische-medin