

# Wechseljahre – Zeit für Kraft und Mut: Menopausale Dynamik

**Barbara Kirschbaum**

Mit einem praxisnahen Beitrag von Barbara Kirschbaum erfahren wir, was für Veränderungen bei Frauen in der mittleren Lebensphase eintreten. Außerdem wird anhand von zwei Fallbeispielen dargestellt, wie Brustkrebspatientinnen begleitend mit Chinesischer Medizin behandelt werden können.

Mittlerweile ist viel geschrieben worden über die Bedeutung der Lebensmitte für die Menschen. In Zeitungsartikeln wurden z.B. Männer und Frauen, die 1964 geboren wurden, hinsichtlich ihrer Träume und ihrer Erwartungen für die zweite Hälfte ihres Lebens befragt. Die in diesem Jahr in westlichen Ländern Geborenen sind in einer besonderen Zeit aufgewachsen, eine Zeit ohne Kriege in Europa und mit viel Wohlstand. Für viele Menschen hat sich die Arbeitszeit verkürzt, wodurch sich eine ausgeprägte Freizeitkultur entwickelt hat. Viele Frauen um die 50 fühlen sich wie 30-jährige. Besonders die Frauen, die man der Mittelschicht zuordnen würde – diese Gruppe macht einen Großteil der Patientinnen aus, die mit Chinesischer Medizin behandelt werden – investieren nun in die „Aufrechterhaltung von Jugend und Schönheit“ durch vermehrte Anstrengungen. Denn darauf wird in unserer Gesellschaft sehr viel Wert gelegt. Das führt und führte auch dazu, dass viele Frauen relativ unbekümmert gerne die von ihrem Frauenarzt verschriebenen Östrogene einnehmen/einnahmen. Dadurch bleibt die Haut prall und glatt, die Knochen werden geschützt, Schlafstörungen und Hitzewallungen bleiben aus. Dass eine hormonelle Substitution möglicherweise das Risiko an einem Brust- oder Endometriumkarzinom zu erkranken erhöht, wird akzeptiert.<sup>1</sup> Gerade Schlafstörungen sind für die berufstätige Frau um die „50“ eine unwillkommene Begleiterscheinung der einsetzenden Wechseljahre. Sie muss im Beruf, Haushalt, bei der Kindererziehung und in der Freizeit funktionieren. Die diversen Aufgaben lassen sich nur meistern, wenn die Müdigkeit nicht allzu groß wird, denn das moderne Leben

überbeansprucht häufig Körper und Geist. Es ist also nur zu verständlich, wenn Frau auf Medikamente zurückgreift. Viele Studien zeigen, dass die Beschwerden während des Klimakteriums von Frauen aus den asiatischen, arabischen und afrikanischen Kulturen weniger stark wahrgenommen werden. Das lässt die Vermutung zu, dass nicht nur die rein körperlichen Faktoren, wie die geringer werdende Ausschüttung von Östrogen und Progesteron, sondern auch gesellschaftliche oder gar ernährungsbedingte Umstände bei der Entwicklung von klimakterischen Symptomen eine wichtige Rolle spielen. Aus Sicht der Chinesischen Medizin deutet das klimakterische Syndrom auf eine erworbene Störung hin, d.h. das nachhimmliche *Qi* wird geschwächt und/oder gerät aus der Balance. Denn *Qi*, Blut, *Yin* und *Yang* werden entscheidend durch die Veränderungen im sozialen Umfeld, die die Mitte des Lebens mit sich bringt, in ihrer Dynamik verändert.

Viele Veränderungen im sozialen Umfeld treten oft parallel mit dem Eintritt der Wechseljahre (in Europa und Nordamerika durchschnittlich um das 51. Lebensjahr) auf. Sehen Sie mir die etwas mechanistische Darstellung nach, was die Betrachtung des *Qi* hinsichtlich der folgenden Ereignisse angeht. Häufig kommt es zu lebensentscheidenden Ereignissen, die energetisch gesehen, viel *Qi* ge- und verbrauchen:

- Beim Eintritt in die Menopause sind die Eltern einer 50 Jahre alten Frau in der Regel zwischen 75 und 80 Jahre alt. Kommt es zu einer Pflegebedürftigkeit der Eltern, dann kümmert sich meistens die Frau darum.



Das nimmt viel Zeit am Wochenende oder nach der Arbeit in Anspruch. Erschöpfung oft gepaart mit emotionaler Anspannung *schwächt das Qi bei gleichzeitiger Stagnation des Leber-Qi*.

- Der Tod eines Elternteils, die damit verbundene Trauer und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben, können den *Funktionskreis Herz und Lunge schwächen*.
- Die Kinder verlassen das Haus, was bei einigen Frauen zu einer massiven Traurigkeit führt und das *Lungen-Qi schwächt*.
- Die veränderte häusliche Situation bringt gelegentlich die Entfremdung vom Partner zum Vorschein bis hin zu Trennungsgedanken. Gelingt es nicht, sich an die neue Lage zu gewöhnen, kommt es häufig zu einer *Stagnation des Leber-Qi*. Bei einigen Frauen entwickelt sich eine Störung des Funktionskreises Milz, wodurch das Verdauen der neuen Situation und die Fähigkeit, die innere Haltung zu ändern, eingeschränkt ist. Zudem *schädigt* Angst vor einer Trennung oder vor dem Verlassenwerden den *Funktionskreis Niere*.
- Der Verlust der Fertilität kann besonders bei unerfülltem Kinderwunsch eine tiefe Traurigkeit hervorbringen, wodurch die *Zirkulation des Lungen-Qi* behindert wird.
- Einsamkeit ist ein Thema besonders für Frauen, die nach Trennung, Scheidung oder als Verwitwete nun auf sich allein gestellt sind. Das Gefühl des Abgeschnitten-seins lässt wenig Lebensfreude zu und bringt oft eine gewisse Hoffnungslosigkeit mit sich. Die *Funktionskreise Herz und Niere* sind hier durch die Geschehnisse stark angegriffen und sind mit verantwortlich für die depressiven Verstimmungen.

Es soll so deutlich gemacht werden, dass eine Imbalance insbesondere der *Zang* (Speicherorgane/Funktionskreise) an dem Entstehen der klimakterischen Beschwerden beteiligt sind. Mit 50 Jahren ist unsere Konstitution geformt. Wie wir mit den Ereignissen unseres Lebens umgehen, ist sowohl davon abhängig als auch von der Intensität des Erlebten. So sind die persönlichen klimakterischen Beschwerden ein Spiegelbild eines vorangegangenen energetischen Prozesses. Wie die regelmäßige Menstruation und die Qualität des menstruellen Blutflusses für den/die Behandler/in eine wunderbare Indikation des Zustandes von *Qi* und Blut war, so ist nun das Klimakterium ein Wegweiser zur Erkenntnis des energetischen Wesens der Frau in der Menopause. Sowohl die chinesische Kräutermedizin, die Akupunktur als auch das erklärende Gespräch, kann zu einem Ausgleich von *Shen* und *Jing* verhelfen. Deren Balance hilft den Betroffenen, mit Freude am Leben teilzunehmen, sich selbst zu finden und ein sinnvolles Leben zu führen. Die Effektivität der Behandlung von Symptomen

insbesondere durch die Akupunktur ist durch zahlreiche Studien belegt worden.<sup>2,3</sup> Die vielen Studien ermutigen uns, sich für eine Behandlung der menopausalen Beschwerden mittels der Chinesischen Medizin stark zu machen.<sup>4</sup> So kann die schwierige Zeit des „Transits“ erleichtert werden und möglicherweise können viele Frauen auf die Behandlung durch Hormone verzichten.

Viel schwieriger ist eine Akzeptanz der Beschwerden, wenn die Menopause künstlich herbeigeführt wird. Das betrifft besonders junge Frauen zwischen 30 und 40 Jahren, die an einem hormonabhängigen Brustkrebs erkrankt sind. Körpereigene Hormone, insbesondere das weibliche Sexualhormon Östrogen, können das Wachstum von Krebszellen in der Brust anregen. Wenn die Chemotherapie abgeschlossen ist, wird in der Regel das Antiöstrogen Tamoxifen verschrieben. Tamoxifen besetzt die Östrogenrezeptoren auf den Zellen und verhindert dadurch, dass Östrogen „andockt“. Die Hormontherapie mit Tamoxifen erstreckt sich über etwa fünf bis zehn Jahre.

Häufige **Nebenwirkungen** von Tamoxifen sind beispielsweise Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme sowie ein erhöhtes Thrombose-Risiko; in seltenen Fällen kann auch Gebärmutter-schleimhautkrebs (Endometriumkarzinom) entstehen.

Das Nebenwirkungsprofil dieses Medikaments deutet an, dass insbesondere das *Yin* und die Körpersäfte geschädigt sowie die Zirkulation des Blutes blockiert werden. Die Konstitution der Patientin ist durch die vorhergehende Behandlung – entweder Chemotherapie, Bestrahlung oder beides, stark beeinträchtigt. Die Behandlung hinterlässt eine hinsichtlich des *Yin*, Blut und Knochenmarks geschwächte Patientin. So greift das Antiöstrogen sehr schnell und auf einer sehr tiefen Ebene das *Yin* im gesamten Körper an. Ganz anders ist es bei den Frauen, die auf natürliche Art und Weise ins Klimakterium kommen, hier herrscht häufig eine Blockade des *Chong Mai* (Durchdringungsgefäß) oder gegenläufiges Leber-*Qi* vor.<sup>5</sup> Durch den durch das Medikament induzierten *Yin*-Mangel kommt es schnell zu Hitze im Herzen, so dass sehr viele Patientinnen über schwere Schlafstörungen, Hitzewallungen und emotionale Veränderungen klagen. Die trocknende Wirkung des Medikaments führt nicht nur zu einer mangelnden Befeuchtung der Körpergewebe, sondern die Flüssigkeiten wandeln sich durch Verköchelung in Schleim um. Subjektiv kann sich dies durch Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen bemerkbar machen, objektiv zeigt sich häufig eine unerwünschte Gewichtszunahme. Da Blut ein Aspekt von *Yin* ist, verändert es sich durch die Schädigung der Säfte und des *Yin*. Es verdickt und seine Zirkulation ist eingeschränkt, was langfristig zu Thrombosen und Embo-

lien, aber auch einem übermäßigen Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut führen kann. Obwohl sowohl bei der physiologisch eintretenden als auch bei der medikamenteninduzierten Menopause einige der Symptome wie Hitzewallungen und Schlaflosigkeit in beiden Gruppen auftreten, sollten die Frauen, die Tamoxifen einnehmen, anders behandelt werden. Dabei sollte man berücksichtigen, dass es deutlich länger dauert, die Beschwerden zu lindern, weil natürlich die „Krankheitsursache“ nicht beseitigt werden kann. Hier sollte nachdrücklich das *Yin* genährt, sanft Hitze eliminiert und die Blut-Zirkulation gefördert werden. Auch für diese Problematik gibt es sehr gute Studien, die die Wirkung der Akupunktur in der Linderung von Hitzewallungen bei Frauen, die mit Tamoxifen behandelt werden, bestätigen.<sup>6,7,8</sup>

### Zwei kurze Fallstudien sollen den Unterschied aufzeigen

#### Julia, 33 Jahre alt,

war an einem beidseitigen ER (Östrogen- und Progesteronrezeptor positiv) und Brustkrebs erkrankt. Es handelte sich um einen schnellwachsenden, sehr aggressiven Tumor. Sie erhielt insgesamt acht chemotherapeutische Zyklen, die sich aus Epirubicin, Cyclophosphamid und Docetaxol zusammensetzten. Sie vertrug die Chemotherapie relativ gut, hatte aber mit ständiger Müdigkeit und Schläppheit zu kämpfen.

Zu Behandlungsbeginn hatte sie seit ca. sieben Wochen Tamoxifen eingenommen. Sie litt unter Hitzewallungen mit starken Schweißausbrüchen. Die Hitzewallungen traten tagsüber plötzlich auf und wurden auch durch Stress ausgelöst. Der Schlaf war schlecht, sie wachte ca. dreimal pro Nacht durch die Hitzewallungen auf. Sie klagte über heftige Stimmungsschwankungen, war entweder reizbar oder depressiv. Außerdem litt sie unter Gelenkschmerzen, klagte über Morgensteifigkeit und Anlaufschmerzen. Sie war sehr übergewichtig und hatte einen BMI von 31. Sie war immer hungrig und litt gelegentlich an Magenschmerzen. Sie war durstig, mochte aber nicht trinken.

Die **Zunge** war leicht rötlich mit aufgerollten Rändern, trocken und wies einen gelben Belag an der Zungenwurzel auf. Die Pulse waren oberflächlich und gespannt.

**Diagnose:** Nieren-*Yin*- und Leber-*Yin*-Schwäche mit Leber-*Qi*-Stagnation

**Behandlung:** Granulat 10 g täglich

**Yi Guan Jian** (Verbindungsdekot): *Dang Gui* (*Angelicae Sinensis Radix*) wurde aus dem Dekot entfernt, *Chi/Bai Shao* (*Paeoniae Radix*), *Di Gu Pi* (*Lycii Cortex*) und *Chai Hu* (*Bupleuri Radix*) wurden hinzugefügt.

Innerhalb von acht Wochen, nach denen es ihr deutlich besser ging, wurden zehn Akupunkturbehandlungen durchgeführt. Häufig verwendete Punkte waren He 7 (*Shenmen*), He 6 (*Yinxi*), Ni 6 (*Zhaohai*) und Ni 1.

#### Renate 50 Jahre alt, Rechtsanwältin

Letzte Menstruation vor sechs Monaten. Seitdem leidet sie unter extremen Schlafstörungen mit Nachtschweißern und wacht immer um 04:00 Uhr auf und kann dann nicht mehr einschlafen. Schwitzt sehr viel in der Brustregion. Sie leidet unter starken Stimmungsschwankungen mit Reizbarkeit, Weinanfällen bis hin zu kompletten Schwarzsehen. Sie leidet unter Verstopfung und hat nur alle drei bis vier Tage Stuhlgang. Die Augen sind sehr trocken, so dass sie keine Kontaktlinsen mehr tragen kann. Sie ist immer erschöpft und hat keine Reserven mehr.

**Zunge:** blassrot, leicht geschwollen, leichte eingekerbte Ränder, gerötete Zungenspitze, hellgelber, dünner Belag an der Zungenwurzel

**Pulse:** tief, schwach, dünn

**Diagnose:** Leber-*Qi*-Stagnation mit *Qi*- und Blut-Mangel

**Granulat:** 10 g täglich

Abwandlung von *Xiao Yao San* (Umherstreifen Pulver) plus *Chuan Xiong* (*Chuanxiong Rhizoma*), *Xiang Fu* (*Cyperi Rhizoma*), *Ye Jiao Teng* (*Polygoni Multiflori Caulis*), *Tao Ren* (*Pruni Semen*).

Nach vier Wochen fühlte sie sich deutlich kräftiger. Sie schlief durch und der Stuhlgang hatte sich normalisiert. Emotional ging es ihr deutlich besser, nachdem ich den *Yin Wei Mai* (Verbindungsgefäß)<sup>9</sup> geöffnet hatte.

### Schlussfolgerung

Wenn der Geist eine Verankerung hat, ist der Schlaf tief und erholsam, die Gefühlslage stabil. Die antihormonelle Therapie verursacht bei vielen Betroffenen starke psychische, physische und energetische Schwankungen, die die Lebensqualität erheblich einschränken. Dass Akupunkturbehandlungen die Nebenwirkungen, die durch Tamoxifen/Aromatasehemmer hervorgerufen werden, lindern, zeigen in jüngster Zeit veröffentlichte Studien. Um eine wirkliche Verbesserung der Lebensqualität durch eine Behandlung mit Chinesischer Medizin zu erreichen, ist nicht nur eine gute Kenntnis der Differentialdiagnostik aus Sicht der CM, sondern auch Kenntnisse über die Wirkung und Wechselwirkungen der schulmedizinisch verordneten Medikamente nötig. Dies sollte in den Ausbildungsgängen der Schulen und Colleges berücksichtigt werden.



Barbara Kirschbaum, B.Ac.

qualifizierte sich als B.Ac. 1981 am ICOM; East Grinstead, England; diverse Studiengänge mit G. Maciocia, T. Kaptchuk und Dan Bensky von 1978–1990. Referententätigkeit seit 30 Jahren über Akupunktur und chinesischer Phytotherapie in Europa und Amerika. Sie praktiziert seit über 30 Jahren und hat sich auf gynäkologische, gastrointestinale Krankheiten und Krebserkrankungen spezialisiert. Leiterin der TCM-Ambulanz im Mammazentrum am Jerusalem-Krankenhaus Hamburg.



Referenzen

- 1 Tibolon: Ähnliche Risiken wie Östrogene, Klaus Koch, Dtsch Arztebl 2005; 102(19): A-1321 / B-1109 / C-1049
- 2 Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jul 30;7:CD007410. doi: 10.1002/14651858, CD007410, pub2, Acupuncture for menopausal hot flushes Dodin S<sup>1</sup>, Blanchet C, Marc I, Ernst E, Wu T, Vaillancourt C, Paquette J, Maunsell E;
- 3 Holist Nurs Pract. 2003 Nov-Dec;17(6):295-9. Hot flushes and acupuncture, Cohen SM, Rousseau ME, Carey BL. University of Pittsburgh, 440 Victoria Bldg, 3500 Victoria St, Pittsburgh, PA 15261, USA. cohensu@pitt.edu  
In einer randomisierten klinischen Studie mit zwei Gruppen wurde Akupunktur eingesetzt zur Erleichterung von Beschwerden in der Menopause wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Die untersuchte Gruppe wurde mit spezifischen Körper-Akupunkturpunkten in Bezug auf Symptome der Menopause behandelt. Die Vergleichsgruppe erhielt eine Akupunkturbehandlung, die als allgemeine Stärkung mit besonderem Augenmerk auf den Ausgleich des Qi-Flusses ausgerichtet war. In der untersuchten Gruppe zeigte sich eine Milderung der monatlichen Durchschnittsstärke von Hitzewallungen. In der Vergleichsgruppe zeigte sich während der Behandlungsphase keine signifikante Veränderung in dieser Hinsicht. In der untersuchten Gruppe nahmen die Schlafstörungen ab. Bei Stimmungsschwankungen zeigte sich sowohl in der untersuchten Gruppe als auch in der Vergleichsgruppe eine signifikante Verbesserung nach drei Monaten im Vergleich zum Beginn der Studie. Akupunktur an spezifischen Punkten für Symptome der Menopause scheint eine vielversprechende nicht-hormonelle Therapie für Hitzewallungen und Schlafstörungen zu sein.
- 4 Kirschbaum, B., Behandlung von Menopause und klimakterischen Beschwerden, Verlag Müller & Steinicke
- 5 dito
- 6 J Altern Complement Med. 2013 Aug;19(8):690-6. doi: 10.1089/acm.2012.0347. Epub 2013 Feb 5. Acupuncture for the treatment of hot flashes in patients with breast cancer receiving antiestrogen therapy: a pilot study in Korean women Jeong YJ<sup>1</sup>, Park YS, Kwon HJ, Shin IH, Bong JG, Park SH.  
Eine Antiöstrogen-Therapie kann vasomotorische Symptome hervorrufen, die mit denen unter der Menopause Ähnlichkeit aufweisen, z.B. Hit-

zewallungen. Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass Akupunktur eine Erleichterung von vasomotorischen Symptomen bei Patientinnen mit Brustkrebs und Tamoxifen-Therapie hervorruft. Das Ziel dieser Studie war es, die Wahrscheinlichkeit und Sicherheit einer Akupunkturbehandlung in der Therapie von Hitzewallungen an Koreanerinnen mit Brustkrebs und Tamoxifen-Therapie zu evaluieren.

Studiendesign: Prospektive, einarmige Beobachtungsstudie mit Messungen vorher und nachher.

Setting/Örtlichkeit: Die Studie wurde am East-West Medical Center am Daegue Catholic University Medical Center in Süd-Korea durchgeführt. Probandinnen: Zehn Patientinnen mit Brustkrebs und Hitzewallungen unter einer Antiöstrogen-Therapie mit Tamoxifen oder Anastrozol.

Ergebnisse: Unter der Behandlung verringerte sich die Stärke der Hitzewallungen bei allen Patientinnen um 70–95%. Akupunktur erleichterte signifikant die Stärke der Hitzewallungen anhand einer visuellen Analog-Skala (F=30,261; p<0,001) als auch den Gesamtwert an Hitzewallungen (F=21,698; p=0,006). Vier Wochen nach der Behandlung haben sich die Symptome nicht verschlimmert.

Schlussfolgerung: Akupunktur scheint eine wirksame Erleichterung von Hitzewallungen bei Koreanerinnen mit Antiöstrogen-Therapie nach einer Brustkrebs-Operation hervorzurufen, wobei die Wirkung für wenigstens einen Monat nach Behandlungsende anhält. Eine randomisiert-kontrollierte, prospektive Studie mit einer höheren Anzahl an Probandinnen ist notwendig, um die Stellung der Akupunktur in der Behandlung von Hitzewallungen an Koreanerinnen mit Brustkrebs abzuklären. (PMID:23383974)

- 7 Breast. 2013 Jun;22(3):320-3. doi: 10.1016/j.breast.2012.07.015. Epub 2012 Aug 18. Acupuncture relieves menopausal discomfort in breast cancer patients: a prospective, double blinded, randomized study. Bokmand S<sup>1</sup>, Flyger H.

Diese Studie evaluiert die Wirkung von Akupunktur bei Hitzewallungen und Schlafstörungen an Patientinnen, die wegen Brustkrebs behandelt werden. Die Wirksamkeit der Akupunktur wurde gegen eine Vergleichsgruppe mit Sham-Akupunktur und einer Kontrollgruppe ohne Therapie getestet. Die Östradiol-Werte wurden im Blutplasma gemessen, um dies als Wirkungsursache auszuschließen. Die Nebenwirkungen der Therapie wurden festgehalten. Methode: 94 Frauen wurden randomisiert: 31 erhielten Akupunktur, 29 Sham-Akupunktur und 34 keine Therapie. Ergebnisse: In der Akupunktur-Gruppe verzeichneten 16 Patientinnen (52%) eine signifikante Wirkung in Bezug auf die Hitzewallungen im Vergleich zu sieben Patientinnen (24%) in der Sham-Gruppe (p<0,05). Die Wirkung trat nach der zweiten Akupunkturbehandlung ein und hielt mindestens bis zwölf Wochen nach der letzten Behandlung an. Eine statistisch signifikante positive Wirkung in Bezug auf den Schlaf trat in der Akupunktur-Gruppe im Vergleich zu sowohl der Sham-Gruppe als auch der Gruppe ohne Therapie ein. Diese Wirkung stand nicht im Zusammenhang mit erhöhten Östradiol-Werten im Blutplasma. Es wurden keine Nebenwirkungen der Akupunktur festgehalten. Deutung: Wir haben herausgefunden, dass Akupunktur eine signifikante Erleichterung bei Hitzewallungen und Schlafstörungen bei Frauen unter Brustkrebs-Therapie hervorruft und eine gute und sichere Therapie darstellt. (PMID:22906948)

- 8 J Altern Complement Med. 2010 Oct;16(10):1047-57. doi: 10.1089/acm.2009.0472. Using traditional acupuncture for breast cancer-related hot flashes and night sweats. de Valois BA<sup>1</sup>, Young TE, Robinson N, McCourt C, Maher EJ.
- 9 Kirschbaum, B., Die 8 außerordentlichen Gefäße in der TCM, MLV-Verlag