

Integrative Ernährungstherapie bei Wechseljahresbeschwerden

Antonie Danz

Die Ernährung spielt nicht nur in der Gesunderhaltung und bei vielen Krankheitsgeschehen eine große Rolle sondern auch in den Wechseljahren, wie wir im folgenden Beitrag ausführlich und mit praktischem Bezug dargestellt bekommen.

Definition

Schulmedizinisch

Als Wechseljahre, fachsprachlich Klimakterium, wird die Übergangsphase der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause bezeichnet. Diese kann wenige Jahre oder auch einen längeren Zeitraum umfassen. Die Menopause ist der Zeitpunkt, zu dem die letzte von den Eierstöcken gesteuerte Menstruation im Leben einer Frau erfolgt.(1) Auf weitere Ausführungen zur Definition und auch zur Beschreibung der Wechseljahre und der Syndrome seitens der chinesischen Medizin wird nachfolgend nur einleitend zum allgemeinen Verständnis eingegangen. In dem vorliegenden Artikel geht es schwerpunktmäßig um die Diätetik und die Ernährungsberatungspraxis.

Chinesische Medizin

Im *Hung Di Nei Jing* (Innerer Klassiker des Gelben Kaisers) ist beschrieben, dass es mit 35 Jahren (5 mal 7 Jahre) zu einer Abnahme der Funktion der Mitte kommt, wodurch weniger Blut durch die Milz für die Menses bereitgestellt wird. Der Anteil an pränataler Essenz für das menstruale Blut erhöht sich, die Nieren-Energie (*Qi* und *Jing*) nimmt ab, bis im Alter von etwa 49 Jahren (7 mal 7 Jahren) der *Ren Mai* (Konzeptionsgefäß) erschöpft ist und der *Chong Mai* (Durchdringungsgefäß) zunehmend abnimmt, das Menstruationsblut (*Tian Gui*) verringert sich, bis der menstruale Zyklus vollständig erlöscht.(2) Es kommt zu einer Umkehr der *Qi*-Dynamik im *Chong Mai* nach oben. Essenz und Blut, die nun nicht mehr durch die

Menses verloren gehen, steigen auf und führen zu einer Stabilisierung von Essenz und *Shen*. Das gibt Frauen mit dem Einsetzen der Menopause grundsätzlich ein kraftvolles und das Selbst stärkende Gefühl.(3)

Beschwerden und ihre Ursachen

Liegen jedoch Disharmonien vor, können Beschwerden in dieser Umstellungsphase in den Vordergrund treten und das Wohlbefinden von Frauen in den Wechseljahren mehr oder weniger stark einschränken.

So haben nach einer der wenigen umfassenderen Untersuchungen in Deutschland dazu etwa ein Drittel der betroffenen Frauen keine Beschwerden, ein Drittel leichte und ein Drittel starke, behandlungsbedürftige Beschwerden.(4) Die am häufigsten auftretenden Symptome, die den Wechseljahren zugeschrieben werden, sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen.(5)

Mangel-Syndrom oder Fülle-Zustände?

In Textbüchern zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird bei vorliegenden Beschwerden vorwiegend von einem Mangel-Syndrom gesprochen – ein Nieren-*Yin*-Mangel, teilweise einhergehend mit einem Nieren-*Yang*-Mangel – und/oder einer Leber-*Qi*-Stagnation. Außerdem kann solch ein Mangel-Syndrom mit anderen Fülle-Zuständen wie Blut-Stase und pathologische Feuchtigkeit auftreten. In der Praxis wird durchaus auch ein anderes Bild des Pathomechanismus mit verschiedenen Syn-

dromen und dem Überwiegen von Fülle-Zuständen beschrieben.(3a, 6)

Demnach gibt es nicht *das* menopausale Syndrom.¹ Jede Patientin mit Beschwerden ist ganz individuell zu diagnostizieren und folglich zu behandeln. Das macht es schwierig, allgemeingültige Empfehlungen für die Diätetik zu geben. Herausgegriffen werden im Abschnitt zur Diätetik daher die Syndrome und Aspekte, die speziell für die Ernährungsberatungspraxis von Bedeutung sind und bei denen die Diätetik einen guten Einsatz findet.

Die Diskrepanz zwischen Textbüchern und Praxis mag in den Unterschieden zwischen TCM und Klassischer Chinesischer Medizin (7) und in kulturspezifischen Unterschieden (der Symptomatik) liegen.(8, 9, 10)

Multifaktorielles Geschehen

Japanerinnen haben beispielsweise zwar weniger Hitzewallungen als Europäerinnen, klagen jedoch häufiger über Schulterverspannungen.(11) Krankheit ist eben auch ein kulturspezifischer Ausdruck eines Ungleichgewichts und somit von allem, was diesen Ausdruck umfasst. So zeigen auch wissenschaftliche Studien, dass das Auftreten von Beschwerden und vor allem auch das Belastungsempfinden durch vorhandene Beschwerden ein multifaktorielles Geschehen ist. Es gibt nicht das universale menopausale Syndrom, das nur auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen wäre. Lebensstilfaktoren wie Ernährung, sportliche Aktivität und Umgang mit Stress, Zufriedenheit in Beziehung, Familie und Beruf sowie das vorhandene gesellschaftliche Bild von älteren Frauen und die Bedeutung von Jugendlichkeit spielen eine große Rolle.(12) Hinzu kommt die Einstellung und die Erwartung, die die Frauen von den Wechseljahren selbst haben. Sie ist von Einfluss darauf, wie die Wechseljahre im Sinne einer „self-fulfilling-prophecy“ tatsächlich erlebt werden. So steht eine negative Einstellung zu den Wechseljahren signifikant positiv mit den tatsächlich erlebten Beschwerden im Zusammenhang.(13) Für den Beratungserfolg ist es daher durchaus wichtig, welche Haltung wir selbst zu den Wechseljahren haben, ob wir ein Mangel-Syndrom im Vordergrund sehen oder die durchaus vorhandenen Ressourcen und Potentiale der Klientin wahrnehmen und unterstützen.

Diätetik und Ernährungsberatungspraxis

Die Diätetik bietet ein ausgesprochen gutes Feld, in dem die Selbstkompetenz von betroffenen Frauen gestärkt werden kann. Im Gegensatz zur Arzneimitteltherapie und Akupunktur wird die Klientin nicht (nur) passiv behandelt, sie kann aktiv selbst etwas tun. Zur Stärkung der Mit-

te, die in allen Phasen des Übergangs, so auch der Wechseljahre, sehr beansprucht wird, ist die Diätetik ohnehin ein wichtiges Element. Für eine gute Akzeptanz der Empfehlungen und eine hohe Compliance sollten die Zusammenhänge von Ernährungsweise und Befinden mit möglichst einfachen Erklärungsmodellen gut verständlich vermittelt werden.(14) Das Führen von Ernährungsprotokollen für einige Tage in Verbindung mit einem Befindlichkeitsprotokoll² kann hier sehr hilfreich sein, die Klientin für diese Zusammenhänge zu sensibilisieren.

Ernährungswissenschaftlicher Ansatz und Empfehlungen

Wissenschaftliche Studienlage

Im Westen erhielt das Thema „Wechseljahre und Ernährung“ insbesondere durch die Ergebnisse der WHI-Studie (Women's Health Initiative Study) mehr Aufmerksamkeit. Diese machten deutlich, dass die Hormon-Therapie (HT), die bislang in großem Umfang bei Wechseljahresbeschwerden und zur Prävention verschiedener Krankheiten eingesetzt wurde, mit erheblichen Risiken verbunden ist. So wurde eine erhöhte Anzahl von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Brustkrebserkrankungen, Ovarialkarzinomen und anderen Beschwerden und Erkrankungen wie Gallensteine und Thrombose unter einer HT beobachtet.(15) Als Folge kam es zu einem deutlichen Abfall der Verordnung der HT und es wurde nach Alternativen in der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden gesucht. Beobachtungsstudien zeigen, dass beispielsweise Japanerinnen weit seltener Hitzewallungen in den Wechseljahren haben als Europäerinnen.(11) Ein möglicher Einflussfaktor wurde im Lebensstil, insbesondere der Ernährung gesehen. Der beobachtete auffällig höhere Konsum an Sojabohnen und deren Produkte erhielt ein besonderes Augenmerk in der wissenschaftlichen Forschung. Vollkommen außer Acht gelassen wurde hierbei, dass in Ländern Süd-Ost-Asiens nicht nur mehr Soja(-produkte) gegessen werden, sondern sich die Ernährungsweise auch in vielen anderen Punkten von der in Europa unterscheidet. So werden unter anderem wesentlich weniger Milch und Milchprodukte konsumiert, weniger Fleisch und weniger Brot, jedoch mehr Fisch, Reis und Gemüse sowie Algen gegessen. All diese Unterschiede können Einfluss auf das Beschwerdebild haben. Aus Sicht der Chinesischen Medizin kann eine solche Ernährung zu einer besseren Bereitstellung von *Gu-Qi* (Nahrungs-Qi) führen und vor allem auch der Bildung pathologischer Feuchtigkeit vorbeugen. Beide Faktoren sind von Einfluss für das Beschwerdeaufkommen, wie später noch erläutert wird.

Phytoöstrogene und allgemeine Empfehlungen

Diese eingeschränkte wissenschaftliche Perspektive in Bezug auf den Einfluss der Ernährung wurde noch weiter verengt, indem die Ursache für das geringere Aufkommen von Hitzewallungen den Phytoöstrogenen zugeschrieben wurde, die in Form von Isoflavonen in vergleichsweise hoher Konzentration in Sojabohnen vorhanden sind. Reine Beobachtungsstudien können jedoch nur Annahmen zu möglichen Zusammenhängen und keine Ergebnisse zu Ursache-Wirkungsmechanismen liefern. Das kann nur anhand von Interventionsstudien mit hohem evidenz-basiertem Standard belegt werden. Doch nicht selten bestätigen solche Studien nicht oder widerlegen gar, was jahrelang auf der Grundlage von Beobachtungsstudien angenommen und empfohlen wurde. So ist es auch im Hinblick auf den Einsatz von Phytoöstrogenen gegen Hitzewallungen. Auf der Basis verlässlicher, aussagekräftiger Studien führt weder die vermehrte Aufnahme von Sojabohnen, Sojaprodukten, noch die gezielte Zufuhr von Extrakten oder Konzentraten aus Soja oder synthetische Phytoöstrogene zu einer signifikanten Reduktion von Hitzewallungen, auch wenn dies bei einzelnen Frauen durchaus beobachtet wurde.⁽¹⁶⁾ Aus Sicht der Chinesischen Medizin können Sojaprodukte durchaus hilfreich sein, wenn Hitzewallungen aufgrund eines Nieren-*Yin*-Mangels vorliegen. Sie tonisieren *Yin* und kühlen Hitze. Allerdings finden sie bei betroffenen Klientinnen, so zeigt es die Praxis, meist wenig Akzeptanz. Einerseits werden Verdauungsbeschwerden und Allergien beklagt. Andererseits sind geschmackliche Gründe dafür verantwortlich. Alternative Lebensmittel, die ebenfalls Nieren-*Yin* aufbauen (siehe Kasten) erhalten hingegen weit mehr positive Resonanz. Die häufig zu lesende Empfehlung, in den Wechseljahren mehr Sojaprodukte zu essen, scheint vor diesem Hintergrund eher weniger praktikabel zu sein.

Das Thema „Ernährung und Wechseljahre“ erschöpft sich, wissenschaftliche Studienansätze betreffend, weitestgehend auf die Erforschung der Wirkung der Phytoöstrogene. In Artikeln aus der Beratungspraxis wird das Thema mehr unter dem Aspekt der Vorbeugung von Krankheiten, die mit dem Alter zunehmen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose sowie der Gewichtsreduktion behandelt. Es wird eine vollwertige Ernährung mit hohem pflanzlichen Anteil empfohlen.^(17, 18) Auf die konkreten Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen wird kaum eingegangen und lässt sich weitestgehend auf die Empfehlung reduzieren, Alkohol, Kaffee und scharfes Essen zu meiden.

Ernährungsberatung als Alternative

Die Diätetik auf der Grundlage der Chinesischen Medizin bietet weit mehr Potential eine Alternative bei Beschwerden in den Wechseljahren zu sein – je nach Beschwerde(last) in Kombination mit einer Arzneimitteltherapie und Akupunktur. Der Bedarf an Alternativen, auch an der einer Ernährungsberatung ist, wie Studien zeigen, groß. In den USA sind es 80% (19) der betroffenen Frauen, die alternative Methoden zur HT gegen Wechseljahresbeschwerden anwenden. Laut einer anderen Studie sind es in Italien 33,5%.⁽²⁰⁾ Vermutlich liegt die Anzahl der Anwenderinnen in Deutschland irgendwo zwischen diesen beiden Angaben. Aus der italienischen Studie geht hervor, dass die Inanspruchnahme eines Ernährungsberaters an zweiter Stelle, hinter Kräuterheiler und vor Homöopathen und Akupunkteuren liegt.

Ein Grund für die Inanspruchnahme einer Ernährungsberatung mag auch darin liegen, dass viele Frauen in den Wechseljahren an Gewicht zunehmen, obwohl sie nach eigener Aussage nicht anders und auch eher weniger essen als zuvor. Nicht selten hat der Wunsch abzunehmen den gleichen Stellenwert oder sogar mehr Priorität wie der, von den Hitzewallungen befreit zu sein. Die Gewichtsreduktion ist ein besonders wichtiges Thema in der Beratungspraxis. Die Empfehlungen in der westlichen Diätetik „kalorienarm und fettarm“ und aufgrund des abnehmenden Grundumsatzes mit zunehmendem Alter „weniger“ zu essen und „auf eine hohe Nährstoffdichte“ zu achten, greifen nicht (mehr).



Abb. 1 Kichererbsensuppe

Chinesische Diätetik und Ernährungsberatungspraxis

Die Bedeutung der „Mitte“

Mit der Chinesischen Medizin kann über die Stärkung der Mitte (siehe Kasten) wesentlich mehr erreicht werden; nicht nur hinsichtlich des Körpergewichts, auch was Befindlichkeit und Beschwerden anbelangt. Mit einer starken Mitte wird ausreichend *Qi* und *Xue* bereitgestellt. Das schon die Nieren-Essenz und beugt damit einem vorzeitigen Verbrauch von *Yin* und *Yang* vor. Eine gute Versorgung von Herz und Leber mit Blut gewährt zudem, dass *Shen* (Geistseele) und *Hun* (Wanderseele) ausreichend verankert sind und für eine gute Schlafqualität und emotionale Ausgeglichenheit gesorgt ist. Zudem wird eine Ansammlung von Feuchtigkeit vermieden, die Stagnationen begünstigen und den harmonischen *Qi*-Fluss stört. Das kann bei bereits vorliegenden Fülle-Zuständen, beispielsweise durch Leber-*Qi*-Stagnation, zu einer Verstärkung von Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlaflosigkeit sowie psychischen Verstimmungen führen. Tatsächlich treten bei übergewichtigen und adipösen Frauen 1,5–2 mal so häufig Hitzewallungen auf als bei Normalgewichtigen.(21)³ Ein Gewichtsverlust bei übergewichtigen menopausalen Frauen bewirkte eine signifikante Abnahme vasomotorischer Symptome.(22)

Für den Zusammenhang einer schwachen Mitte und in Folge schlechter Versorgung mit *Gu-Qi* und Akkumulation von Feuchtigkeit beim Auftreten von Beschwerden sprechen auch Untersuchungsergebnisse, nach denen postmenopausale Frauen mit Metabolischem Syndrom⁴ signifikant häufiger vasomotorische Symptome haben als Frauen ohne.(23) Andererseits werden bei Frauen mit kalorischer Minderzufuhr, unabhängig vom Alter, und einem damit möglicherweise einhergehenden Nährstoffmangel folgende Beschwerden beobachtet: Konzentrationsmangel, Depression und Stimmungsschwankungen, Nervosität, Müdigkeit, Schlafstörungen, Energiemangel, Hautprobleme, Haarausfall, Schwäche des Immunsystems und erhöhtes Risiko für Erkrankungen. Dies sind alles Beschwerden, die auch im Zusammenhang mit Symptomen in den Wechseljahren aufgeführt werden. Das kann als ein weiterer Hinweis für die nicht zu unterschätzende Bedeutung einer starken Mitte gedeutet werden, was die Befindlichkeit von Frauen in den Wechseljahren und das Beschwerdeaufkommen anbelangt. In einer Gesellschaft, in der Attraktivität, Schlanksein und Jugend(lichkeit) eine große Rolle spielen, sind insbesondere Frauen dazu bereit, sich für diese Attribute zu kasteien und die Nahrungszufuhr auf ein Minimum zu beschränken. Häufig wird dazu das Frühstück ausgelassen, eine, nach der Chinesischen Medizin besonders wichtige Tagesmahlzeit. Oder aber es werden „nur“ die allgemein gängigen Empfehlungen, unter anderem viel Obst und Ge-

müse mit entsprechendem Rohkostanteil, ausreichend fettarme Milch- und Milchprodukte, und Vollkornprodukte für Gesundheit und Normalgewicht besonders streng befolgt. Nach der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) sind die drei Hauptenergielieferanten bei Frauen im Alter von 14–80 Jahren Brot, Milch- und Milchprodukte und Süßigkeiten, gefolgt von Obst.(24) Da ist es nicht verwunderlich, wenn sich in der Praxis oftmals Fülle-Zustände zeigen und unter anderem eine Stärkung der Mitte bedeutsam ist. Hinzu kommt, dass die gesellschaftlichen Bedingungen gerade auch für älter werdende Frauen jenseits der fünfzig nicht unbedingt förderlich sind, sich eingebunden und versorgt zu fühlen. Dies sind bedeutsame Aspekte, die stärkend auf das Erd-Element wirken. Probleme beim Wiedereinstieg in den Beruf nach der Kindererziehungsphase, höchste Scheidungsraten im Altersbereich von 40–49 Jahren (25) sind nur zwei Beispiele dafür, wo es an Einbindung und dem Gefühl versorgt zu sein fehlt.

So belegen auch Studien, dass Frauen, die Erfüllung im Beruf finden und/oder eine tragende Beziehung haben, bedeutend weniger Beschwerden in den Wechseljahren aufweisen und sich wohler fühlen als andere Frauen.(12, 26)



Abb. Cover: *Alles wird schwerer ich nicht*

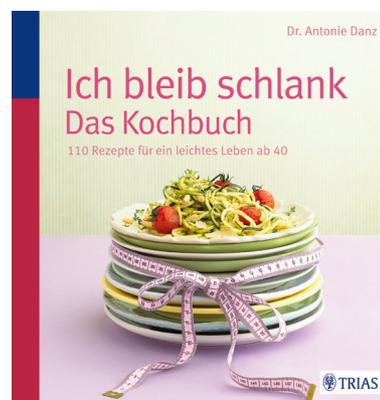


Abb. Cover: *Ich bleib schlank_Das Kochbuch*

Aufbau von Nieren-Yin, Nieren-Yang, Leber-Blut, Herz-Blut

Neben der Stärkung der Mitte über die Diätetik sind in der Tabelle weitere Empfehlungen aufgeführt, die je nach vorliegendem Syndrom als weitere Bausteine nutzbar sind.

Bei vorliegendem Nieren-Yin-Mangel können ergänzend gezielt Lebensmittel vermehrt in den Speiseplan aufgenommen und Rezepte verwendet werden, die Nieren-Yin aufbauen, auch bei Milz-Qi-Schwäche gut zu transformieren sind und nicht vermehrt Feuchtigkeit gebildet wird (siehe Tabelle). In der Praxis hat sich bei Hitzewallungen, Nachtschweiß und Schlafstörungen aufgrund von Leere-Hitze vor allem Weizentee (siehe Tabelle) bewährt. Er eliminiert Hitze, beruhigt den Shen, tonisiert Yin sowie Leber- und Herz-Blut.

Vorwiegend zu meiden sind hingegen die folgenden Lebensmittel, da sie zusätzlich Hitze bringen oder austrocknend auf das Blut wirken: Kaffee, Alkohol, Zusatzstoffe, thermisch heiß wirkende Gewürze; insgesamt sollte nur mild gewürzt werden. Auf Parfüm und parfümhaltige Lotionen zu verzichten kann ebenfalls hilfreich sein.

Lebensmittel bei vorliegender Nieren-Yang-Schwäche, die bei maßvoller Zufuhr auch bei Nieren-Yin-Mangel empfehlenswert sind, finden sich ebenfalls in der Tabelle. Und die dort aufgeführten Lebensmittel und Rezepte, die Blut aufbauen mit Bezug zu Leber und/oder Herz, können gezielt zum Blutaufbau verwendet werden. Leber-Blut-Mangel kommt oft in der Praxis vor und ist eher ein Zeichen unserer Zeit, in der die Leber stark beansprucht wird, als ein typisch menopausales Syndrom.

Leber-Qi-Stagnation und die Aufgabe der Diätetik

Neben den genannten Syndromen, die in der Praxis selten in dieser Reinform, sondern in Kombination auftreten, ist dem Syndrom der Leber-Qi-Stagnation, gerade auch im Hinblick auf die Wechseljahre, in der Diätetik ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken. So liegt nicht selten eine Leber-Qi-Stagnation bei den Frauen vor, die aufgrund von Wechseljahresbeschwerden in die Beratungspraxis kommen. In der Anamnese zeigt sich häufig, dass dieses Muster schon vor der Menopause vorlag und die Frauen beispielsweise unter Prämenstruellem Syndrom (PMS) aufgrund einer Leber-Qi-Stagnation litten. Dass es sich bei Beschwerden in den Wechseljahren nicht selten um die Fortführung bereits vor den Wechseljahren bestehender Muster handelt, berichten auch andere aus der Praxis.(3a, 6) Außerdem wurde in Studien gezeigt, dass frühere Hitzewallungen und PMS bedeutende Prädiktoren für vasomotorische Symptome in den Wechseljahren sind.(12) Im Sinne der Prävention sollte bei Menstruationsbeschwerden also durchaus bereits vor den Wechseljahren auch an die Diätetik gedacht werden.

Bei Leber-Qi-Stagnation unterstützt das Holz die Erde nicht – mit allen Nachteilen hinsichtlich der Bereitstellung von Gu-Qi und möglicher Ansammlung von Feuchtigkeit. Abgesehen davon, dass somit die Empfehlungen zur Stärkung der Mitte auch hier zum Einsatz kommen, geht es vor allem darum *wie* und mit welcher inneren Haltung gegessen wird: In Hektik nebenbei, unter Zeitdruck, in emotionaler Anspannung, was die Leber-Qi-Stagnation verstärkt, oder aber die Nahrung wird mit ausreichend Raum und Zeit – in Ruhe auf das Essen konzentriert – aufgenommen.

Die Leber wird zwar stärker durch Emotionen als durch die Ernährung beeinflusst, doch können gerade solche Emotionen, die belastend und wenig förderlich für den freien Fluss der Leber-Energie sind, durchaus der Klientin in der Betrachtung ihrer Ernährungsweise sichtbar gemacht werden. Die Ernährung bietet ein gutes Übungsfeld, solche Zusammenhänge zu erkennen und entsprechende Verhaltensmuster zu ändern.(27)

Klientinnen mit Leber-Qi-Stagnation können Empfehlungen zur Ernährungsumstellung schnell als Überforderung, Einengung und weitere Einschränkung ihrer Selbstbestimmtheit erleben. Gerade mit dem Älterwerden wird diesen Frauen bewusst, wie sehr sie sich in ihrem Leben selbst eingeschränkt oder in ihrer Lebensweise haben einschränken lassen. Oft wird beklagt, keinen eigenen Raum zu haben, sich fremdbestimmt zu fühlen, sei es von der Partnerschaft, den Kindern, den zu pflegenden (Schwieger-) Eltern oder im Beruf. Es sei schwer, den eigenen, inneren Rhythmus zu leben, äußerer und innerer Druck scheinen alles zu bestimmen. Insofern ist es in der Beratung einerseits wichtig, diese Zusammenhänge gut verständlich zu vermitteln, damit sich die Frauen gesehen und verstanden und mit den Empfehlungen nicht fremdbestimmt und überfordert fühlen. Andererseits ist es hilfreich, nicht zu starre Vorgaben zu machen, sondern flexibel umsetzbare Basisempfehlungen zu geben.(14) Der Rat, zuerst mit nur einzelnen und vor allem den Empfehlungen zu beginnen, die persönlich am leichtesten umsetzbar erscheinen, ist ebenfalls von Nutzen. Bewährt hat sich, die Ernährungsumstellung bei Leber-Qi-Stagnation mit einer stagnationslösenden Trinkkur, zum Beispiel mit Petersilieentee einzuleiten (siehe Kasten). Während dieser Zeit wird wie gewohnt gegessen beziehungsweise die Empfehlungen werden parallel bereits umgesetzt. Das findet eine gute Akzeptanz und durch die relativ schnell spürbaren Verbesserungen im Befinden fühlen sich die Frauen motiviert, auch die weiteren Empfehlungen sukzessive umzusetzen. Abgesehen von den Empfehlungen zur Stärkung der Mitte, die weitestgehend auch für einen harmonischen Qi-Fluss förderlich sind, sollten bei Leber-Qi-Stagnation



Abb. 2 Getreidefrühstück

Extreme wie zu fett, zu süß, zu spät, zu scharf, zu viel sowie saure und adstringierende Lebensmittel gemieden werden.

Mild-scharfe Lebensmittel mit Leber-Bezug können hingegen häufiger in den Speiseplan aufgenommen werden, da sie den Qi-Fluss fördern ohne Hitze zuzufügen. Dazu zählen Kohlrabi und Kresse.

Regelmäßig Sport treiben

Nicht zuletzt sind Frauen mit Wechseljahresbeschwerden (und auch ohne) regelmäßiges Sporttreiben und Bewegung im Grünen zu empfehlen. Das unterstützt nicht nur den harmonischen Qi-Fluss, es wirkt sich auch positiv auf die Transformation der Nahrung und damit die Bereitstellung von Qi und Blut aus. Auch Studien belegen, dass Frauen, die regelmäßig Sport treiben, seltener Wechseljahresbeschwerden haben als sportlich Inaktive.(12)

Empfehlenswert ist die Form an Sport, die individuell Spaß macht, ob Joggen, Walken, Yoga, Qi Gong, Taiji, Tanzen oder anderes. Das gibt die Gewähr, dass er auch regelmäßig und langfristig durchgeführt wird.

Empfehlungen, Lebensmittel⁵ und Rezepte in den Wechseljahren

„Mitte“ stärken

Für die Stärkung des Yang und Qi der Milz sind Nahrungsmittel mit warmem bis neutralem Temperaturverhalten und süßer bis neutraler Geschmacksrichtung sowie emporheben-

der Wirkrichtung zu bevorzugen. Um nicht nur die wärmende, trocknende und aufsteigende Funktion der Milz, sondern auch die kühlende, befeuchtende und absenkende Funktion des Magens als Teil der „Mitte“ zu gewährleisten, sind kühle bis neutrale Lebensmittel mit saurem bis neutralem Geschmack und absenkender Wirkendenz zu ergänzen. Nahrungsmittel zur Stärkung der „Mitte“ bewegen sich also im süßen bis sauren Geschmacksbereich und sind von warmem über neutralem bis hin zu kühlem Temperaturverhalten.(28) Das ist die theoretische Grundlage zur Auswahl der empfohlenen Lebensmittel.

In welchen Empfehlungen lässt sich dies für Klientinnen in einer allgemein verständlichen und nicht zu komplexen, umsetzbaren Form, ergänzt um Hinweise zur Zubereitung, zum Tagesrhythmus und zur Essensweise, weitergeben? Hierfür haben sich folgende einfache integrative Basisempfehlungen in der Praxis bewährt, die hier in Kurzform (in vollständiger Fassung unter 14a) dargelegt sind. Sie finden bei den betroffenen Frauen eine gute Resonanz und Akzeptanz, sind wirksam und können, je nach Diagnose, individuell variiert und ergänzt werden.

- Kaiserin, Edelfrau, Bettelfrau: morgens und mittags den größten Teil der Nahrungsaufnahme; abends nicht zu spät, möglichst vor 19 Uhr und nicht zu viel; „snacking“ und „grazing“ möglichst meiden.
- Rhythmus: regelmäßige Mahlzeiten, vor allem frühstücken; Extreme meiden.
- Einfachheit: Mahlzeiten einfach gestalten und den natürlich guten Eigengeschmack der Lebensmittel hervorheben; zu viele Zutaten, zu fett, zu süß, zu scharf, zu salzreich ist zu meiden.
- Regional und Saisonal: Gemüse und Obst entsprechend der Region und Saison wählen, Südfrüchte weitestgehend meiden.
- Gekochtes: mehr gekochte Mahlzeiten, wenn möglich zwei bis drei Mal am Tag; vor allem warmes Getreidefrühstück hat sich bewährt; Rohkost und Salt je nach Saison und Verträglichkeit nur sehr maßvoll; milde Garverfahren wählen.
- Pflanzliches: überwiegend pflanzliche Kost, vor allem Getreide, Gemüse und einige Hülsenfrüchte, ergänzt durch mäßigen Verzehr von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Letzteres je nach Verträglichkeit gegebenenfalls ganz meiden; bei geschmacklicher Akzeptanz Ziegenmilchprodukte bevorzugen.
- Trinken: vor oder nach dem Essen; vorwiegend heißes Wasser oder Leitungswasser; koffeinhaltige Getränke, wenn überhaupt, nur sehr maßvoll, ebenso Säfte und Limonaden sowie Früchtetees und Kräutertees, es sei denn speziell verordnete.

- Achtsamkeit: achtsam Essen, gut kauen und eine entspannte und angenehme Essensatmosphäre pflegen.
- Liebe und Fürsorge: bei der Auswahl der Nahrung, beim Kochen und Essen eine fürsorgliche und liebevolle Haltung pflegen, die uns und andere nährt und unsere „Mitte“ stärkt.

Feuchtigkeit ausleiten

- Reiskur: 6–12 Tage Basmatireis (geschält) mit gedünstetem Gemüse oder Obst, ohne Zusatz von Gewürzen, Salz oder Fett.(6)
Basmatireis transformiert Feuchtigkeit, reguliert, bewegt und tonisiert Qi.
- Maisgriffeltee (*Ren Dong*): für 6–12 Tage täglich 2 EL Maisgriffel auf 1,5 Liter Wasser aufkochen und für 20 Min. köcheln lassen, Maisgriffel abseihen und den Tee über den Tag verteilt trinken.(6)
Maisgriffel reguliert und harmonisiert die „Mitte“, wirkt diuretisch und hat eine sanft entstauende Wirkung auf Leber und Galle.

Nieren-Yin-Aufbau

Hühnersuppe, Linsen, Bohnen (schwarze Bohnen, Kidneybohnen, (schwarze) Sojabohnen(-produkte), Eigelb, Spinat, Esskastanie, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnuss, Trauben, Rosinen, Johannisbeere, Ziegenmilch(-produkte), Amaranth, Weizen, Dinkel, Hafer, Brombeere, Lachs
Rezepte:

- Budwigcreme: 2 EL Magerquark, 1 EL Leinöl, 1 EL Leinsamen (ganz) miteinander verrühren und einmal pro Tag essen.(14b)
- Maulbeeren-Congee
30 g frische Maulbeeren (*Sang Shen*) oder 20 g getrocknete, 50 g geschälter Klebreis, ca. 400 ml Wasser. Alles in einen Topf geben, aufkochen und für 2–3 Stunden köcheln lassen.(29)
- 100 g Reis (geschält), 10 Rote Datteln (*Da Zao*) in Hühnerbrühe gekocht. Für mehrere Tage abends essen.(2a)

Nieren-Yang-Aufbau

Walnuss, Fenchel, Forelle, Esskastanie, Quinoa, Süßreis.

Blut-Aufbau Leber (Le) und Herz (He)

Hühnersuppe, Rote Bete, Haselnuss (Le), Sesam, Sojabohnen(-produkte), Spinat, Pflaume (Le), Aprikose (Le), Heidelbeere (Le), Auster (Le), Avocado (Le), schwarze Bohnen (Le), Kichererbsen, Kidneybohnen (Le), Linsen (He), Brombeere (Le), Himbeere (Le), Dinkel, Kabeljau (Le), Lachs (Le), Scholle (Le), Seelachs (Le), Eigelb, Feta, Karotten (Le),

Brokkoli (Le), Kürbis (Le), Pastinake (Le), Pinienkerne (Le), Ziegenmilch(-produkte), Endivie, Feldsalat, Winterportulak.
Rezepte:

- Schwarzer Sesam-Congee (nicht bei *Yang-* oder *Qi-*Leere)
25 g schwarzer Sesam gemahlen (*Hei Zhi Ma*), 50 g geschälten Reis (Rundkorn), ca. 400 ml Wasser. Alles in einen Topf geben, aufkochen und für 2–3 Stunden köcheln lassen.(29a)
- Gersten-Congee
100 g Gerste (*Da Mai*), 500–800 ml Wasser. Alles in einen Topf geben, aufkochen und für 2–3 Stunden köcheln lassen.(29b)

Trinkkuren und Tees

- Weizentee: 2 EL auf 0,3 Liter Wasser aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Sud abends trinken, Weizenkörner weiterverwenden.(14c)
- Petersilientee-Trinkkur: für 6–12 Tage täglich 1 Bund Petersilie auf 1,5 Liter Wasser, alles aufkochen und für 20 Min. köcheln lassen. Petersilie entnehmen und Tee über den Tag verteilt trinken. Menge nach Bedarf und möglichst als einziges Getränk.(6)
- Süßholzwurzeltee: 1 TL Süßholzwurzel (*Gan Cao*) auf 0,5 Liter Wasser, aufkochen und für 20 Min. köcheln lassen.(14d)
- Wirkt harmonisierend, beruhigend, entschleimend, entgiftend, befeuchtend, Qi-Tonikum, kühlt Hitze (nicht bei pathologischen Feuchtigkeitzzuständen einsetzen).(30)

Dr. Antonie Danz,

ist Ernährungswissenschaftlerin und Master of Science (USA). Seit 18 Jahren praktiziert und integriert sie die Chinesische Medizin in Lehre, Forschung und Beratungspraxis. Die Grundlagen der Chinesischen Medizin und Diätetik studierte sie u.a. bei Ralf Luthardt (TAO Chi, Zürich). Sie arbeitet als Themenexpertin für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist als Buchautorin, Referentin und Beraterin mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit in Köln tätig.



Literatur

- (1) Maurer S, Gerdemann A: Wechseljahre – Beschwerden und Therapie. Schriftenreihe der Bayerischen Landesapothekerkammer, Heft 39, Gövi-Verlag, Eschborn 2009.
- (2) Lee Wolfe H: Managing Menopause Naturally with Chinese Medicine. Blue Poppy Press, Boulder, CO, 1998, S. 41–42.
- (2a) Ebd. S. 118
- (3) Kirschbaum B, Englert S, Gabriel C: Behandlung von Menopause und Klimakterischen Beschwerden. Praxisreihe Traditionelle Chinesische Medizin Band 2. Verlag Müller & Steinicke, München 20013, S. 30.
- (3a) Ebd. S. 11

- (4) Schultz-Zehden B: FrauenGesundheit in und nach den Wechseljahren. Die 1000-Frauenstudie, Verlag Kempkes, Gladenbach 1998.
- (5) S-3 Leitlinie AWMF-Register-Nr. 015/062: Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause (HT), 12.10.2010. http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-062_S3_Hormontherapie_in_der_Peri-_und_Postmenopause__HT__lang_09-2009_12-2011.pdf, abgerufen am 14.04.2014
- (6) Luthardt R, Heikpraktiker und Dozent, Freiburg: persönliche Mitteilung
- (7) Scheid V, Ward T, Tuffrey V: Comparing TCM textbook description of menopausal syndrome with the lives experience of London women at midlife and the implications for Chinese medicine research. *Maturitas* 66:408–4016, 2010.
- (8) Avis NE, Stellato R, Crawford S, Bromberg J, Ganz P, Cain V, Kawagawa-Singer M: Is there a menopausal syndrome? Menopausal status and symptoms across racial/ethnic groups. *Soc Sci Med* 52(3):345–356, 2001.
- (9) Crawford SL: The roles of biologic and nonbiologic factors in cultural differences in vasomotor symptoms measured by surveys. *Menopause* 14(4):725–733, 2007.
- (10) Röring R: Die Wechseljahre – ein Kulturphänomen. *Z Allgemeinmedizin* 70:417–420, 1994.
- (11) Lock M, Kaufert P, Gilbert P: Cultural construction of the menopausal syndrome: the Japanese case. *Maturitas* 10(4):317–322, 1988.
- (12) Dennerstein L, Smith A, Morse C: Psychological well-being, mid-life and the menopause. *Maturitas* 20:1–11, 1994.
- (13) Avis N, McKinlay S: A longitudinal analysis of women's attitudes towards menopause: results from the Massachusetts Women's Health Study. *Maturitas* 13:364–379, 1991.
- (14) Danz A: Alles wird schwerer – Ich nicht! Die genussvolle Ernährung für Frauen ab 40. TRIAS, Stuttgart 2010 (siehe Cover unten).
- (14a) Ebd. S. 52–67.
- (14b) Ebd. S. 82.
- (14c) Ebd. S. 82.
- (14d) Ebd. S. 83.
- (15) Writing Group for the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial: Risk and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women. *JAMA* 288(3):321–322, 2002.
- (16) Danz A: Phytoöstrogene - Pflanzenstoffe mit Hormonwirkung. *UGB-Forum* 2:62–64, 2013.
- (17) Gronewald M, Hofmann L: Die Wechseljahre der Frau – Ernährung und andere Lebensstilfaktoren. *Ernährung im Fokus* 10:442–449, 2011.
- (18) Becker U: Ernährung und Wechseljahre. *Knackpunkt* 19(3):10–13, 2011.
- (19) Bair YA, Gold EB, Zhang G, Rasor N, Utts J, Upchurch DM, Chyu L, Greenedale GA, Sternfeld B, Adler SR: Use of complementary and alternative medicine during the menopause transition: longitudinal results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause* 15(1):32–43, 2008.
- (20) Cardini F, Lesi G, Lombardo F, van der Sluijs C, Menopause Survey Collaboration Group. The use of complementary and alternative medicine by woman experiencing menopausal symptoms in Bologna. *BMC Women's Health* 10(7), 2010.
- (21) Thursten RC: The skinny on body fat and vasomotor symptoms. *Menopausal medicine* 17:S1–S5, 2009.
- (22) Kroenke CH, Caan BJ, Stefanick ML et al.: Effects of a Dietary weight change on vasomotor symptoms in the Women's Health Initiative. *Menopause* 19(9):980–988, 2012.
- (23) Suk Woo L, Hyun Hee L, Mee Ran K, Dong Jin K, Young Oak Y, Jang Heup K: Association between menopausal symptoms and metabolic syndrome in postmenopausal women. *Arch Gynecol Obstet* 285(2): 541–548, 2012.
- (24) Nationale Verzehrsstudie II (NVS II): <http://www.was-esse-ich.de>, abgerufen am 14.04.2014.
- (25) Krack-Roberg, E: Ehescheidungen 2009, Statistisches Bundesamt, Wirtschaft und Statistik, März 2011. https://www.destatis.de/DE/Publikationen/WirtschaftStatistik/Bevoelkerung/Ehescheidungen2009_32011.pdf?__blob=publicationFile, abgerufen am 14.04.2014
- (26) O'Connor VM, Del Mar CB: Do psycho-social factors contribute more to symptom reporting by middle-aged women than hormonal status? *Maturitas* 15:171–181, 1995.
- (27) Danz A: Wie bewusste Ernährung Ihren Geist beeinflusst. ViaNova Petersberg, 2010 (siehe Cover unten).
- (28) Engelhardt U, Hempen C-H: Chinesische Diätetik. Urban und Schwarzenberg, München 1. Aufl. 1997, S. 422–424.
- (29) Flaws B: The Book of Jook. Chinese Medicinal Porridges. Blue Poppy Press, Boulder, CO, Second Printing, 1998, S. 198.
- (29a) Ebd. S. 207.
- (29b) Ebd. S. 206.
- (30) Traversier R, Staudinger K, Friedrich S: TCM mit westlichen Pflanzen. Haug, Stuttgart 2. Aufl. 2012, S. 366–368.

Referenzen

- 1 Mögliche energetische Muster, u.a.: Nieren-Yin-Mangel, Nieren-Yang-Mangel, Leber-Qi-Stagnation, Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeitssammlung, Nieren-Yin-Mangel mit aufsteigendem Leber-Yang, Feuchte-Hitze im Unteren Erwärmer, Herz-Blut- und Milz-Qi-Leere.
- 2 Hierbei wird die Aufmerksamkeit nicht, wie beim Beschwerdeprotokoll nur auf die Beschwerden gelenkt. Vielmehr geht es darum, auch die bereits vorhandenen förderlichen Ernährungsfaktoren wahrzunehmen und zu verstärken. Das erhöht die Motivation und Compliance erheblich.
- 3 Thursten RC: The skinny on body fat and vasomotor symptoms. *Menopausal medicine* 17:S1–S5, 2009.
- 4 Mehrere Stoffwechselsymptome vergesellschaftet: Adipositas (abdominal), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Typ II Diabetes.
- 5 Gemäß der SBO-TCM Diätetik Nahrungsmittelliste



Abb. Cover: *Wie bewusste Ernährung Ihren Geist beeinflusst*