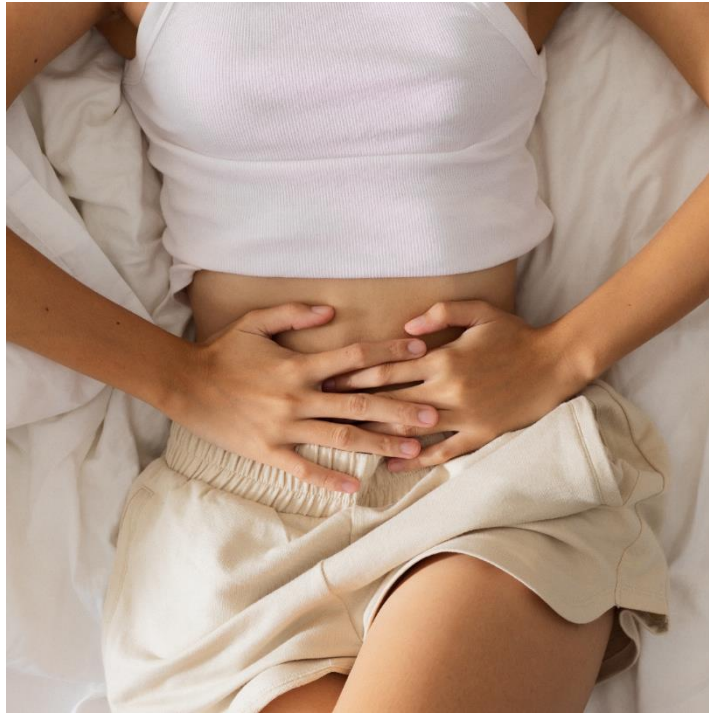




# TCM BLOG



Von Brigitte Linder

## Häufige Frauenkrankheiten im 21. Jahrhundert

In diesem Blog diskutieren wir häufige Beschwerden, die Frauen betreffen und für welche sie eine TCM-Behandlung nachsuchen. Interessanterweise sind Frauen mehr pro-aktiv, wenn es um die Gesundheit geht. Sie suchen in der Regel viel schneller eine Behandlung auf als unsere männlichen Landsleute. Was die Konsultation eines TCM-Arztes angeht, würden Frauen, die über eine höhere Bildung verfügen, ein höheres Einkommen haben und etwas älter sind, in der Regel die Mehrheit unserer Patienten ausmachen. Allerdings habe ich in den letzten Jahren zahlreiche jüngere Mütter gesehen, die sich biologisch (vegetarisch, vegan) ernähren, einen aktiven Lebensstil pflegen und zwei oder drei Kinder haben. Die häufigsten Beschwerden, die mit dieser Gruppe assoziiert sind, sind Endometriose, gefolgt vom polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS), Dysmenorrhoe (Periodenschmerzen) und «Stimmungsschwankungen». Ich schlage vor, dass diese letzteren Beschwerden separat angeschaut werden.

Nach Angaben des Australian Institute of Health and Welfare (2019) wurden bei Frauen im Alter zwischen 40 und 44 Jahren bei einer von neun Frauen, die zwischen 1973 und 1978 geboren wurden, Endometriose diagnostiziert. Fast eine Million australische Frauen leiden unter Beckenschmerzen im Zusammenhang mit dieser Erkrankung. Laut Flower et al. handelt es sich bei der Erkrankung um das Vorhandensein von Endometrium Gewebe, das sich ausserhalb der begrenzten Gebärmutterhöhle befindet. Dieses Gewebe wird durch den Hormonzyklus zur Blutung angeregt und trägt zu lokalen Entzündungen und faserigen Verwachsungen bei. Wenn das Gewebe in die Eierstöcke eindringt, kann es zur Bildung von Myomen und Schokoladenzysten kommen. Diese Strukturen hemmen den normalen physiologischen Prozess zusätzlich und verursachen je nach Grösse weitere Komplikationen. Die AIHW meldete im Zeitraum 2016–17 ausserdem rund 34'200 Krankenhausaufenthalte im Zusammenhang mit Endometriose. Diese Krankenseinweisungen stehen oft im Zusammenhang mit den Schmerzen einer aktivierten Endometrium-Ablagerung in anderen Hohlräumen als der Gebärmutter.

Laut TCM hängen Schmerzen mit der Qi-Stagnation und der Blut Stase zusammen. Was ich jedoch festgestellt habe, ist, dass gängige Blutstase-Formeln wie [Shao Fu Zhu Yu Tang](#), [Xue Fu Zhu Yu Tang](#), [Ge Xia Zhu Yu Tang](#), [Tao Hong Si Wu Tang](#), [Gui Zhi Fu Ling Wan](#) und andere nicht immer zu einer ausreichenden Schmerzlinderung führen. Ich denke dabei an eine Patientin mit Endometriose, die während ihrer Periode drei bis vier Tage lang starke Schmerzen hatte, die es ihr nicht erlaubten, zu arbeiten oder etwas anderes zu tun, als im Bett zu bleiben und alle paar Stunden mehrere Schmerzmittel einzunehmen. In ihrem Fall hatte ich eine leicht modifizierte Version von [Di Dang Tang](#) verschrieben. Diese Formel wirkte bei ihr gut, und anstatt sie nur während ihrer Periode einzunehmen, nahm sie diese Formel in der zweiten Lutealphase ihres Zyklus ein. Dadurch wurden die Schmerzen drastisch reduziert und blieben nach einigen Zyklen auch ohne die Einnahme der Kräuter sehr gering. Die Formel enthält Insekten. Insekten haben einen salzigen Geschmack und «verflüssigen» durch den salzigen Geschmack das Blut. Diese Erklärung ist jedoch ein theoretisches Konzept und nicht wissenschaftlich bewiesen. Da das Resultat aber bei diesem Patienten so effektiv war, «beweist», dass dieses Konzept in dieser Situation passt. Ziehen Sie immer diese Formel für Endometriose in Betracht oder denken Sie zumindest darüber nach, Insekten zu Ihrer verschriebenen Blutstase-Formel hinzuzufügen.

PCOS kommt häufiger vor und daher frage ich mich, ob diese Erkrankung ein Ausdruck unserer modernen Welt ist. Es kann 1 von 10 Frauen im gebärfähigen Alter betreffen und reflektiert ein hormonelles Ungleichgewicht. PCOS kann sich in übermässigem Haarwuchs oder Alopezie (Kahlheit), Eierstockzysten, Unfruchtbarkeit, unregelmässiger oder fehlender Periode, Akne und anderen Symptomen äussern. Es kann auch zu Bluthochdruck und Diabetes führen. PCOS ist keine einfach zu behandelnde Erkrankung. Ich entwerfe immer in Zusammenarbeit mit dem Patienten eine Strategie mit Blick auf deren Ziel: Wenn diese Frauen schwanger werden möchten, ist die Strategie eine andere als bei denen, die an PCOS leiden, aber Hilfe wegen Diabetes suchen. Ich kann keine Zauberformeln vorschlagen, die das PCOS-Problem auf einmal lösen, aber ich kann ein schrittweises Vorgehen empfehlen. Wie immer muss eine klare Musterdifferenzierung stattfinden, um die

Behandlungsansätze zu steuern. [American Dragon](#) schlägt die folgenden Musterdifferenzierungen für PCOS vor. Vielleicht bietet dies einen ersten Leitfaden für die Gestaltung einer mittel- bis langfristigen, mehrstufigen Strategie:

Muster	Formelstruktur
Milz-Qi- und Nieren-Yang-Mangel mit schleimfeuchter Ansammlung (und Obstruktion)	<a href="#">PCOS Nr. 5</a>
Leber-Qi-Stagnation verwandelt sich in Feuer	<a href="#">Jia Wei Xiao Yao San</a> <a href="#">Long Dan Xie Gan Tang</a>
Nieren-Yin-Mangel	<a href="#">Liu Wei Di Huang Wan</a> <a href="#">Zhi Bai Di Huang Wan</a> <a href="#">PCOS Nr. 2</a>
Nieren-Yin- und Blutmangel mit Leber-Qi-Stagnation	<a href="#">PCOS Nr. 4</a>
Nieren-Yang-Mangel	<a href="#">You Gui Wan</a> <a href="#">Wen Jing Tang</a> <a href="#">PCOS Nr. 6</a> <a href="#">PCOS Nr. 7</a> <a href="#">PCOS Nr. 13</a>
Qi- und Blutstagnation	<a href="#">Ge Xia Zhu Yu Tang</a> <a href="#">Wu Yao San</a> <a href="#">Si Ni San</a> <a href="#">Gui Zhi Fu Ling Wan</a>
Blutstau und Schleim-Hitze blockieren die Chong- und Ren-Meridiane	<a href="#">PCOS Nr. 5</a>
Schleim und Feuchtigkeit Stagnation	<a href="#">Cang Fu Dao Dan Tang</a>

Bei der Strategie ist es am besten, zunächst daran zu denken, Überschuss (Schleim, Stauung, Stagnation) zu beseitigen und dann zu harmonisieren oder aufzufüllen.

Laut *The Effects of Traditional Chinese Medicine-Associated Complementary and Alternative Medicine on Women with Polycystic Ovary Syndrome* ist die Diättherapie ein wichtiger Aspekt bei der Behandlung von PCOS. Es wurde festgestellt, dass grüner Tee gute Auswirkungen auf das endokrine System sowie den Glukose- und Fettstoffwechsel hat. In einer Studie von Tehrani et al. wurde grüner Tee mit Gewichtsverlust, einer Verringerung des Nüchtern-Inulin- und Testosteronspiegels in Verbindung gebracht. In einer anderen Studie wurde grüner Minzen-Tee mit anti-androgenen Wirkungen gegen übermässigen Haarwuchs assoziiert. Schliesslich hat sich gezeigt, dass Majoran-Tee den Insulinspiegel und den Gehalt der Nebennieren-Androgene verbessert.

Regelschmerzen treten häufig auf aber werden von unseren Patientinnen nicht ausreichend berichtet, weil Frauen oft mit schmerzhaften Regelblutungen rechnen. Aber für einen TCM-Praktiker ist es ein Zeichen von Ungleichgewicht und es ist wichtig, unseren Patientinnen zu vermitteln, dass die TCM in den meisten oder vielen Fällen hervorragende pflanzliche Optionen bei Dysmenorrhoe bieten kann. Die Definition von primärer Dysmenorrhoe liegt vor, wenn Krämpfe oder Schmerzen auftreten, ohne dass eine Beckenpathologie vorliegt. Von sekundärer Dysmenorrhoe spricht man, wenn möglicherweise ein Zusammenhang mit Endometriose, entzündlichen Erkrankungen des Beckens oder Myomen besteht. Diese Unterscheidung könnte für die Verschreibung von Kräutern wichtig sein.

In einem Artikel über die chinesische Kräuterformel [Si Wu Tang](#) zur Behandlung primärer Dysmenorrhoe (*Chinese herbal formula siwutang for treating primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*), kamen die Autoren /7\* zum Schluss, dass diese Formel gute Ergebnisse bei der Behandlung primärer Dysmenorrhoe zeigte. Andere Formeln, die von Nutzen sein könnten, sind diejenige in der Kategorie der Blut-Stase und Qi Stagnation. Wie immer muss das Muster beurteilt und die Formel ausgewählt werden, die zum Muster passt. Aber selbst Formeln zur Blutstauung haben unterschiedliche Gesichtspunkte, da eine Blutstauung durch Blutmangel verursacht wird (ein guter Grund, warum Si Wu Tang) funktionierte. In anderen Fällen ist die Blutstauung auf Qi-Stagnation, Hitze, oder Kälte zurückzuführen. Es stellt sich dann die Frage, welche Organe oder andere pathogene Faktoren zur Stagnation der Stase beitragen, und ausserdem muss entschieden werden, welcher Faktor zuerst angegriffen wird. Ist es besser die «Wurzel» zu fokussieren oder den Ast zu behandeln oder sollte beides gleichzeitig stattfinden?

Die Unterscheidung zwischen primärer und sekundärer Dysmenorrhoe könnte weitere Informationen (z. B. Endometriose) aufdecken, die zu den Schmerzen beitragen. Bei

Myomen oder Entzündungen müssen diese Aspekte bei der Musterdifferenzierung berücksichtigt werden. Persönlich halte ich Myome eher für eine Stagnation von heissem oder kaltem Schleim. Wenn eine Beckenentzündung vorliegt, wäre es gut zu wissen, ob die Entzündung akut (kürzlich) oder chronisch (länger als 12 Wochen) ist, da sie meiner Meinung nach unterschiedliche Behandlungsansätze erfordern würde. Akute Entzündungen erfordern möglicherweise mehr Kühlung, wohingegen chronische Entzündungen eher aufwärmende Kräuter reagieren. Dabei handelt es sich um theoretische Konzepte und das Präsentationsmuster des Patienten wird entscheidend sein. TCM ist in vielen Situationen hilfreich, vor allem wenn wir Akupunktur, Moxibustion und UV-Lampe zu unseren Behandlungsstrategien hinzufügen. Ich habe in meiner Praxis immer wieder festgestellt, dass «Wärmen» gute Resultate mit allen Beschwerden (Endometriose, PCOS, Periodenschmerzen) erzielt. Ich setze nur selten kalte Kräuter ein, weil ich nicht oft Hitze als pathogener Faktor sehe. Frauen werden von Blut regiert und Blut braucht Wärme, um zu fließen. Wenn wir dies in unserer Behandlung berücksichtigen, können rasch effiziente und anhaltende Resultate erzielt werden.

## Referenzen

Flower A, Liu JP, Lewith G, Little P, Li Q. Chinese herbal medicine for endometriosis. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 5. Art. No.: CD006568. DOI: 10.1002/14651858.CD006568.pub3. Accessed 25 June 2023.

<https://www.healthdirect.gov.au/polycystic-ovarian-syndrome-pcos>

<https://www.americandragon.com/conditions/PolycysticOvarySyndrome.html>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512220302243>

<https://doi.org/10.1155/2021/6619597>

H. G. Tehrani, M. Allahdadian, F. Zarre, and H. Ranjbar, "Effect of green tea on metabolic and hormonal aspect of polycystic ovarian syndrome in overweight and obese women suffering from polycystic ovarian syndrome: a clinical trial," *Journal of Education and Health Promotion*, vol. 6, p. 36, 2017.

P. Padfar, "Spearmint herbal tea has significant anti-androgen effects in polycystic ovarian syndrome. a randomized controlled trial," *Phytotherapy Research*, vol. 24, no. 2, pp. 186–188, 2010.