

Wechseljahrbeschwerden – TCM als Alternative zur allgemein gängigen Hormonersatztherapie

Hitzewallungen, Schweissausbrüche oder Stimmungsschwankungen: typisch Wechseljahre! Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, bietet wirksame und effektive Behandlungsmethoden, um die Frau durch die Wechseljahre und die damit verbundene Hormonumstellung zu begleiten.

Etwa ab Mitte 40 senken die Eierstöcke ihre Produktion von Oestrogen und Progesteron deutlich ab. Dadurch wird ein Eisprung nur noch gelegentlich möglich und die Mens kann sehr unregelmässig auftreten. Mit etwa 52 Jahren tritt dann die Menopause ein (letzte Blutung), wobei genetische Faktoren und Lebensstil das zeitliche Auftreten der Wechseljahre beeinflussen können.

Bei den Wechseljahren handelt es sich um eine ganz natürliche Veränderung, die zum Leben jeder Frau gehört. Körperlich kann der Wechsel einige Jahre dauern. Durch die Umstellung der hormonellen Situation ergeben sich bei ca. 2/3 aller Frauen mehr oder weniger ausgeprägte Symptome, wie **Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Herzrasen, Schwindel, Stimmungsschwankungen, verändertes sexuelles Empfinden, erhöhte Anfälligkeit für Blasenentzündungen, dünner werdende Haare, Gewichtszunahme.**

Woher kommen die Beschwerden?

Aus Sicht der TCM entsteht im Älterwerden ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang. Yin und Yang können als gegensätzliche und dennoch aufeinander bezogene Kräfte beschrieben werden, die eine Gesamtheit bilden. Yin steht für das Weibliche, Kühlende, Befeuchtende und Ruhende. Yang entspricht dem Männlichen, Erwärmenden, Trockenem und Bewegenden. Oftmals verlieren die Frauen an Yin und es kommt zu einem relativen Yang-Überschuss mit entsprechenden Symptomen von Hitze, Trockenheit oder Unruhe. Durch eine TCM-Behandlung wird das Gleichgewicht wieder hergestellt.

Sonderfall vorzeitiges Klimakterium

Es gibt Frauen, die bereits zwischen 35-40 Jahren Zeichen einer deutlich nachlassenden Eierstockfunktion aufweisen. Die Frauen klagten über unregelmässige oder ausbleibende Periode, allenfalls



leiden sie auch unter einem unerfüllten Kinderwunsch. Mit einer intensiven TCM-Behandlung kann die Eierstockfunktion nochmals angeregt und ein Zeitfenster geöffnet werden.

Behandlung mit TCM

Die TCM ist eine ganzheitliche Methode, die der Ursache des Krankheitsgeschehens auf den Grund geht. Zu den Behandlungsmethoden gehören Akupunktur, Phytotherapie (Kräuterheilkunde), Tuina-Massage, Ernährungsberatung (mit Blick auf die Wirkung eines Lebensmittels auf den Organismus) und QiGong-Übungen. Häufig werden mehrere Methoden kombiniert. Die TCM-Fachperson nimmt sich Zeit für die Patientin und erstellt aufgrund der vorhandenen Symptome ein individuelles Behandlungskonzept. Eine Therapie mit TCM stellt eine gefahrlose und nebenwirkungsarme Alternative zur allgemein gängigen Hormonersatztherapie dar. Zudem kann auch das psychische Gleichgewicht sehr gut gefördert werden.

Gut ausgebildete Therapeut:innen

Wer eine TCM-Fachperson sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie dem TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass sie eine kontrollierte Ausbildung sowie regelmässige Weiterbildungen nachweist. Detaillierte Informationen finden Sie auf www.tcm-therapeuten.ch.

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Wenn eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin vorhanden ist, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.



© Bilder: Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz