



ENDOMETRIOSE - VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E. V.

Informationen zu traditioneller chinesischer Medizin bei Endometriose

Die vorgestellten Artikel sind Zusammenfassungen von Vorträgen auf der Tagung „Endometriose & (un)erfüllter Kinderwunsch“ und wurden veröffentlicht in der Mitgliederzeitschrift Endo-Info Nr. 41/42 – 2009

Vortrag:

TCM bei Infertilität und Endometriose

Dr. Christine Gabriel, Aachen

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist eine jahrtausende alte therapeutische Methode.

Akupunktur und Kräutertherapie sind neben Tuina, Qi Gong, Tai Chi und Diätetik (Ernährungslehre nach den fünf Elementen) Teilbereiche innerhalb der TCM.

Die TCM lehrt uns, wie der ganze Mensch als Einheit (Körpergeistseele) zu verstehen ist, wie man das Zustandekommen von Gesundheit und Krankheit erkennt und wie man im Einzelfall die Wiederherstellung der verlorengegangenen Gesundheit in Angriff nimmt. Dabei spielt das Eindringen von inneren pathogenen (krankmachenden) Faktoren (z. B. Emotionen) oder äußeren Faktoren (z. B. falsche Ernährung) eine große Rolle.

Der wesentliche Unterschied zwischen der westlichen und der östlichen Heilkunde besteht in dem grundlegenden Konzept der Chinesen von der Lebensenergie **Qi**, die ausgeglichen in uns fließen soll. Diese Ausgeglichenheit ist Gesundheit.

Wenn Qi nicht in der richtigen Weise fließt, entstehen Disharmonien und Unausgeglichenheit.

Wichtigster Unterschied zur Schulmedizin ist die Krankheitsprophylaxe, denn durch diagnostische Methoden wie Anamnese, Puls- und Zungendiagnostik kann ein energetisches Ungleichgewicht in einem Menschen gefunden und therapiert werden, bevor es zur Entstehung einer Erkrankung kommt.

TCM bei Infertilität und künstlicher Befruchtung Voraussetzung für jede Behandlung ist die Diagnostik, dies gilt für die konventionelle Medizin wie die Naturheilverfahren. Dennoch ist es im Vorfeld möglich bei bestehendem Kinderwunsch z. B. durch ausgewogene Ernährung oder durch Aufgeben von schädigenden Verhaltensweisen wie dem Rauchen die Fertilität zu erhöhen. Bestehen schulmedizinisch Diagnosen, die ein aktives reproduktivmedizinisches Handeln erfordern, ist es ebenfalls möglich die Patientinnen und Patienten unterstützend, meist mit Akupunktur und Kräutertherapie zu begleiten. Dabei sollte ein individuelles Energiemuster der Patientin mit Hilfe von Anamnese, Puls- und Zungendiagnose erhoben werden.

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. · Bernhard-Göring-Straße 152 · 04277 Leipzig · Tel. 0341 3065304 · Fax 0341 3065303

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft · BLZ 860 205 00 · Konto 3 55 88 00

IBAN:DE29860205000003558800

BIC: BFSWDE33LPZ

Eintrag im Vereinsregister Amtsgericht Leipzig VR 2802

www.endometriose-vereinigung.de · info@endometriose-vereinigung.de

Mitgliedschaften: DPWW Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, BAG Selbsthilfe, LAGH Sachsen, AKF Arbeitskreis Frauengesundheit

Entsprechend der Diagnose werden passende Punktekonzepte genadelt und/oder Kräuterzusammenstellungen ausgewählt und ggf. zyklisch verabreicht.

Typische Muster im Sinne der chinesischen Medizin für weibliche Infertilität sind unter anderem: Leber-Qi-Stagnation, Nieren-Yang-Mangel, Blut-Mangel, Nieren-Yin-Mangel, Blut-Stagnation oder Milz-Qi-Schwäche.

Welche Methode gewählt wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Akupunktur ist zeitaufwendiger und kann auch unangenehm sein, sie sollte allerdings nicht als schmerzhaft empfunden werden. Kräuter schmecken häufig nicht gut und können z. B. Verdauungsbeschwerden machen. Die Wahl richtet sich nach der Musterdiagnose, so wird eine Leber-Qi-Stagnation eher mit Akupunktur behandelt, ein Blut-Mangel vorwiegend mit Kräutern. Häufig zeigen die Patientinnen mehrere Muster gleichzeitig, so dass die Methoden kombiniert werden.

Werden Verfahren der assistierten Reproduktion angewendet, kann die Therapie mit Kräutern und Akupunktur fortgeführt werden, Akupunktur um den Zeitpunkt des Embryotransfers kann die Schwangerschaftsrate erhöhen.

Workshop-Bericht:

„TCM bei Infertilität und Endometriose“ mit Dr. Christine Gabriel

von Nicole Schulte-Kulmann

Der Workshop wurde von Frau Dr. med. Christine Gabriel (Aachen) geleitet und profitierte sehr von der zupackenden, mitreißenden Art und der positiven Ausstrahlung der Dozentin.

Einleitend gab Frau Dr. Gabriel einen Überblick über die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das geistig-spirituelle Fundament der TCM stellt der Daoismus dar, eine religiös-philosophische Schule, die in China etwa während des 4. und 3. Jahrhunderts v. Chr. entstand. Ein zentrales Anliegen des Daoismus ist die Suche nach der Unsterblichkeit, und zu diesem Zweck wurden zahlreiche Praktiken, z. B. Diäten, Atemübungen und Gymnastik, entwickelt, die sämtlich dazu dienen, das „Lebensprinzip zu nähren“. Diese Praktiken bilden einen wesentlichen Bestandteil dessen, was heute als traditionelle chinesische Medizin bezeichnet wird.

Die TCM vereint fünf verschiedene Therapietechniken in sich: die Kräutertherapie oder Phytotherapie als „innere Medizin“ oder „Medikamententherapie“ (einige berühmte Abhandlungen zur chinesischen Arzneimittelkunde stammen von Anhängern des Daoismus); die Akupunktur und Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten durch das Abbrennen von Beifußkraut); die manuelle Therapie Tuina (tui = schieben, na = ziehen); Qigong und Taijiquan als „Bewegungstherapien“ sowie die Diätetik. Wichtig war es der Dozentin darauf hinzuweisen, dass diese verschiedenen Elemente der TCM immer als eine Einheit zu betrachten und – jeweils abgestimmt auf die individuelle Problematik des Patienten – kombiniert anzuwenden sind.

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. · Bernhard-Göring-Straße 152 · 04277 Leipzig · Tel. 0341 3065304 · Fax 0341 3065303

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft · BLZ 860 205 00 · Konto 3 55 88 00

IBAN:DE29860205000003558800

BIC: BFSWDE33LPZ

Eintrag im Vereinsregister Amtsgericht Leipzig VR 2802

www.endometriose-vereinigung.de · info@endometriose-vereinigung.de

Mitgliedschaften: DPWW Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, BAG Selbsthilfe, LAGH Sachsen, AKF Arbeitskreis Frauengesundheit

Im Workshop konzentrierte sich Frau Dr. Gabriel auf die Vorstellung der Diätetik der TCM, da Hinweise zur Ernährung als „tägliches Medikament“ für jede der Teilnehmerinnen unmittelbar anwendbar sind und somit die Anregungen aus der Veranstaltung auch direkt im Alltag zur Anwendung kommen können.

Generell geht es bei Frauen mit Endometriose und Kinderwunsch darum, die „Mitte“ zu tonisieren, d. h. zu stärken. Dies ergibt sich zum einen daraus, dass die „Mitte“, in diesem Fall der Uterus, in enger Wechselbeziehung zu anderen Organen steht und sich daher aus Störungen im Bereich des Uterus auch andere Pathologien ergeben können bzw. eine erfolgreiche Tonisierung der „Mitte“ sich insgesamt positiv auf den Organismus auswirkt. Zum anderen soll eine Stärkung der „Mitte“ auch zu einer verbesserten Fertilität führen.

Im Hinblick auf die Endometriose im Speziellen soll die Ernährung dazu beitragen, Blutstauungen oder -stasen – ein wesentliches Merkmal der Endometriose – zu lösen.

Dann erläuterte Frau Dr. Gabriel exemplarisch, wie eine die „Mitte“ tonisierende Ernährung aussehen könne. Dazu gehört unbedingt ein warmes Frühstück am Morgen, z. B. ein warmes Hirsemüsli (125 gr. Hirse mit 250 ml Wasser kochen; 1 Apfel klein schneiden und kurz in Butter dünsten, eine Portion der Hirse zugeben, mit Zimt und braunem Zucker würzen). Auch Hühner-Kraft-Brühen sind sehr empfehlenswert (1 Suppenhuhn [nicht tiefgefroren!] mit Möhren, Sellerie, Lauch, Tomaten in Wasser aufsetzen, 4 bis 5 Stunden kochen, mit Petersilie abschmecken).

Für den Abend werden Erd-Gemüse, Rindfleisch, Hühnchen, Getreide, Reis empfohlen. Weitere die „Mitte“ tonisierende Lebensmittel sind: Kürbis, Karotten, Kartoffeln, Mais, Curry, Kurkuma, getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen, Hirse, Dinkel, rote Linsen.

Insgesamt, so betonte Frau Dr. Gabriel, wird in der TCM das Gewicht nicht auf den jeweiligen Gehalt an Kalorien, Vitaminen, Spurenelementen etc. einzelner Nahrungsmittel gelegt, sondern auf deren energetischen Gehalt. Da sich verschiedene Pathologien, die die TCM diagnostiziert und die in der westlichen Medizin unter dem Sammelbegriff „Endometriose“ zusammengefasst werden – z. B. Kälte im Uterus, Blut-Hitze – an verschiedenen energetischen Zuständen festmachen lassen, ist es dementsprechend von großer Bedeutung, dies bei der Auswahl der Nahrungsmittel zu berücksichtigen.

Es wird jedoch an dieser Stelle bereits deutlich, dass die Diätetik der TCM ein außerordentlich komplexes Feld darstellt, so dass Frau Dr. Gabriel darauf hinwies, dass Ernährungsempfehlungen jeweils genau auf die einzelne Patientin, nach vorhergehender exakter Anamnese mit Hilfe der TCM-Instrumentarien durch die Therapeutin, abgestimmt werden müssen.

Die Vorstellung bei einem entsprechenden Therapeuten ist daher unerlässlich, und eine „selbstgemachte“ Ernährungsstrategie, z. B. auf Grundlage der Lektüre von Büchern über TCM und Ernährung, dürfte kaum zum Erfolg führen.

Daher betonte Frau Dr. Gabriel auch, dass die von ihr gegebenen Empfehlungen und Ernährungsvorschläge nur als grobe Orientierungen anzusehen seien und eine umfassende, individuelle Ernährungsberatung im Rahmen eines TCM-Behandlungsplanes auf keinen Fall ersetzen können.

Interessanterweise wies Frau Dr. Gabriel auf Nachfrage einer Teilnehmerin darauf hin, dass die TCM eine rein vegetarische Ernährung nicht befürwortet, diese vielmehr nur für „buddhistische Mönche und diejenigen, die nicht arbeiten“ als angezeigt betrachtet. Aus ihrer eigenen klinischen Erfahrung berichtet Frau Dr. Gabriel, dass alle ihre Patientinnen, die sich vegetarisch ernähren und dabei nicht konsequent jeden Tag eine entsprechende Portion Hülsenfrüchte verzehren, einen Vitamin-B-Mangel aufweisen.

Im Hinblick auf die Endometriose im Speziellen erläuterte Frau Dr. Gabriel, dass diese in der Hauptsache durch eine Stagnation oder Stase des Blutes (Xue) charakterisiert ist, sodass das Ziel der TCM-Behandlung, wozu dann auch die Ernährung zählt, eine Aktivierung bzw. Bewegung des „Qi“ (vereinfacht „Lebensenergie“) ist, welches wiederum für die Bewegung des Blutes verantwortlich ist.

Aus Sicht der TCM kann alles, was zu einer Qi-Stagnation führt, auch die (Mit-)Ursache für eine Blutstagnation und damit für das, was in der westlichen Medizin als „Endometriose“ diagnostiziert wird, sein. Hier sind insbesondere zu nennen:

Emotionen (v.a. Wut, Zorn, Stress, Frustration, unerfüllte Wünsche, Sorgen), mangelnde Bewegung, falsche Haltung (v.a. zu langes Sitzen), Kälte, falsche Ernährung (v.a. feuchte, Schleim verursachende Nahrungsmittel, kalte/rohe Nahrungsmittel, fette Speisen, Süßgetränke).

Die Bewegung des Qi kann sowohl durch bestimmte Aktivitäten (insbesondere Sport, aber auch Geschlechtsverkehr!) erzielt werden sowie durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel: Erdnüsse, schwarze Sojabohnen, Esskastanien, Pfirsiche, Essig, Auberginen. Auch hier wies Frau Dr. Gabriel darauf hin, dass die individuellen Befindlichkeiten der jeweiligen Patientin berücksichtigt werden müssen, sodass diese Empfehlungen auch nur als solche zu betrachten sind und jede Frau selbst ausprobieren muss, was ihr gut tut und was nicht. Starre Vorgaben und Schemata lehnt Frau Dr. Gabriel ab: „Die Patientin ist die letzte Instanz“!

Abschließend kann ich festhalten, dass der Workshop für mich sehr informativ war und spannende Eindrücke in die TCM insgesamt wie auch in die Diätetik im Besonderen vermittelt hat. Gleichzeitig wurde aber auch deutlich, dass die TCM extrem vielschichtig ist und der Workshop natürlich nur an der Oberfläche dieser Therapierichtung kratzen konnte.

Aufgrund dieser Vielschichtigkeit und Komplexität der TCM sehe ich nun alle Versuche, sich „in Eigenregie“ mit der TCM zu befassen und eventuell sogar auf Grundlage von Büchern etc. Therapieversuche zu starten, sehr skeptisch und kann die Empfehlung, einen erfahrenen Therapeuten aufzusuchen, nur unterstützen. Meine Neugier auf die TCM und deren Herangehensweise an die Behandlung der Erkrankung Endometriose wurde durch den Workshop in jedem Fall geweckt, sodass ich für mich die Anregung, dies als Ergänzung oder Alternative zu konventionellen, westlichen Therapieansätzen ins Auge zu fassen, mitnehmen konnte.

Literaturhinweise:

Isabell Ockert: Das 5-Elemente Rezeptbuch, Harmonie aus dem Kochtopf und Genuss in jeder Jahreszeit, isa-Verlag

Gabriele Klinger und Christina Duve: Die 5-Elemente-Küche für jeden Tag. Das Rezeptbuch, blv-Verlag