

**ASA TCM-Kongress 2008  
4.-6. Dezember 2008, Congress Center Basel  
S 5, Thema: Dysmenorrhoe und Akupunktur**

Referentin: Dr. med. Claudia Focks, Rottweil

## **1 Die Physiologie der Frau**

**Eine zentrale Frage → „Was bedeutet es, eine Frau zu sein?“**

### **Bood and qi**

*When we speak of women we are speaking of one particular aspect of life within the whole cosmic existence. Life in traditional China was understood as a constant exchange and balance between yin and yang qi. This constant exchange is expressed in the human body as blood and qi or essences and qi...(page 1)*

*...The particular balance of blood and qi in a woman is stated very simply. It is said for a man qi are prevalent and for a woman blood is prevalent. Qi are yang and blood is yin. In the body of a woman there is a natural predominance of yin and the yin movement of qi. This is not a question of quantity. It is not that a woman has more blood than a man. It is more to do with the internal organization of the vital movement of life in the body of a woman where the blood is prevalent and therefore the yin movement of qi is more prevalent. There is more gathering, descending and concentration taking place in the body of a woman, while there is more expansion and upward, springing movement in the body of a man. It is simply a question of the movement of blood and qi, and this is manifest in all the physiology and psychology...(page 10)*

Text-Auszüge aus "The essential woman" von E. Rochat de la Vallee, Monkey Press 2007, Norfolk

### **Physiologie der Menstruation**

*Li shi zhen: „Frauen sind yin, das xue ist ihre Grundlage, und dieses xue ist wie oben der Mond und unten die Gezeiten. Der Mond nimmt zu und ab, und die Gezeiten verebben und fließen. Das monatliche Ereignis tritt einmal im Monat in gleicher Weise ein und wird dementsprechend als „monatliches Zeichen“, „monatliches Wasser“ oder „monatliche Blutung“ bezeichnet.“*

Zitat nach Marchment, R., Gynäkologie in der chinesischen Medizin, elsevier Verlag, München

→ Eine Frau unterliegt im Verlauf eines Menstruationszyklus (sowie auch im Verlauf ihres Lebens mit Phasen der Fruchtbarkeit, Schwangerschaften, Geburten und Wechseljahren) dynamischen Schwankungen, d.h. Veränderungen im energetischen Verhältnis zwischen Blut und qi. Ein grundlegendes Verständnis des weiblichen Zyklus sowie seiner „Unregelmäßigkeiten“ befähigt zu einer differenzierten Begleitung und Therapie gynäkologischer Patientinnen im Hinblick auf ihre ganz spezifisch weibliche Physiologie und Psychologie.

## 2 Schlüsselpunkte bei der Diagnostik

**Die vier diagnostischen Verfahren:** Sehen, Hören und Riechen, Befragen, Palpation (körperliche Untersuchung)

**Befragen:**

**Allgemeine Anamnese (10 Fragen)**

**Differenzierte gynäkologische Anamnese**

- Aborte, Abtreibungen, Operationen, Geburten, Entzündungen?
- Bisherige schulmedizinische Untersuchungen und Ergebnisse/ Medikationen
- Einsatz der Menarche etc.

**- Fragen nach Veränderungen des weiblichen Zyklus:**

- Bezogen auf den **Zyklus** (verkürzt, verlängert, unregelmäßig, ausbleibend)
- Bezogen auf die **Blutung** (zu wenig (spärlich), verkürzt, stark, Zwischen- oder Schmierblutung). Fragen zu Blut-Menge, -Farbe und -Konsistenz, Geruch?
- **Dysmenorrhoe** (Frage nach Zeitpunkt, Lokalisation, Charakter, Modalitäten)
- **Weitere zyklusassoziierte Beschwerden** (z.B. Spannungsgefühl in der Mamma, Kopfschmerzen/ Migräne, Körperschmerzen, Stuhlveränderungen, Schwellungen und Ödeme, Hitzeempfindungen etc.)
- **Fluor vaginalis** (Zeitpunkt des Auftretens, Farbe, Geruch, begleitender Juckreiz etc.)

**- Persönliche Fragen im Zusammenhang mit einer Dysmenorrhoe**

- Wie stehen Sie zu ihrer Weiblichkeit ?
- Mögen Sie ihren (weiblichen) Körper ?
- Sozialanamnese, Beziehungen und Partnerschaft, Sexualität, Kinderwunsch, traumatische Erfahrungen und Missbrauch, Scham ?

## 3 Schmerzen und Schmerztherapie nach der chinesischen Medizin

Die früheste Beschreibung der Dysmenorrhoe (tong jing) findet sich im Jing gui yao lue von Zhang Zhongjing (Han-Dynastie): „Ausfluss, schwache Blutung, Völlegefühl und Schmerzen im Unterleib treten jeden Monat wieder auf.“

**“Bu tong ze tong – tong ze bu tong”**

Wörtlich: „Nicht durchgängig, daher Schmerz – durchgängig, daher nicht Schmerz“

→ “Wo kein freies Fließen ist, da gibt es Schmerz – Ist das freie Fließen wieder hergestellt, fließt auch der Schmerz weg”.

**Schmerzen im Zusammenhang mit der Menstruation** bedeutet „nicht fließen, nicht durchgängig/ durchlässig sein“, daher ist eine wichtige therapeutische Fragestellung:

→ **Was führt bei dieser Frau dazu, dass ihre Menstruation nicht (frei) fließt ?**

- Faktor: das **Blut** selbst (Beschaffenheit und Qualität wie z.B. Hitze/Kälte/Feuchtigkeit/Schleim enthalten, Menge (zuviel oder zu wenig) etc.)
- Faktor: die **Matrix um das Blut** herum (das Flussbett und die Flüssigkeiten)
- Faktor: der **aktive Anteil** der Blutung, z.B. Mangel an qi/ yang für die Bewegung
- **Psychische und emotionale Faktoren** (Spannung/ Kontraktion → „der Uterus ist ein Muskel“, Verbindung Herz/ Uterus über den bao mai), die die Situation bedingen bzw. verschärfen

**Grobdifferenzierung in Fülle-/Leere-Syndrome (oft aber Misch-Muster bzw. ein Circulus vitiosus)**

**- Bu tong ze tong**

„Obstruktion (nicht durchgängig) verursacht Schmerzen“ → Fülle-Syndrome

**- Bu rong ze tong**

„Keine Ernährung verursacht Schmerzen“ → Leere-Syndrome

**These:** Zyklus- und Blutungsunregelmäßigkeiten stellen zunächst einmal auch den (gesunden) Versuch einer Frau und ihres Körpers dar, „sich selbst“ zu regulieren, so z.B. Hitze, Kälte, Blut-Stase auszuleiten etc. Ist die Eigenregulation zu schwach (z.B. durch qi-/Blut-/Flüssigkeits-Mangel) oder der pathogene Einfluss zu stark (z.B. zu viel Blut-Stase, Kälte, Hitze), muss der Körper in der Behandlung mit entsprechenden therapeutischen Maßnahmen unterstützt werden. Adäquat zu therapieren bedeutet letztlich auch, die Frau in ihrer weiblichen Physiologie (und Psychologie) zu unterstützen – es geht immer darum, dass sie ihren eigenen Zyklus/ Rhythmus bzw. ihre eigene dynamische Regulation wieder findet.

**Thesen zur Blut-Stase:**

- Qi ist der Meister des Blutes. Wenn sich das Qi bewegt, folgt das Blut.
- Qi braucht als Medium das Blut.

## 4 Therapie der Dysmenorrhoe

**Wurzel (ben)-/ Zweig (biao)-Behandlung** → Therapieprinzipien nach vorliegendem Muster und adaptiert an den weiblichen Zyklus

- **Therapie** auch über außerordentliche Gefäße, v. a. chong, aber auch ren, du und dai mai
- **Wichtig:** Bewegende **Akupunktur** ca. 10 Tage bis 1 Woche vor der zu erwartenden Menstruation beginnen.

**Ausgewählte Leitrezepturen, die entsprechend modifiziert werden können:**

- **Tao hong si wu Tang (Vier Arzneien-Dekokt mit taoren und honghua)**

**Quelle: Yi zong jin jian**

- Rx Rehmanniae (sheng di huang)
- Rx Angelicae sin (dang gui)
- Rx Paeoniae (chi shao)
- Rz Ligustici Wallichii (chuan xiong)
- Sm Pruni Persicae (tao ren)
- Flos Carthami (hong hua)
- + Rz Cyperi (xiang fu)

- **Wen Jing Tang (Dekokt zur Erwärmung der Menstruation)**

**Quelle: Jin gui yao lue (östliche Han-Dynastie 25-220 n. u. Z.)**

- Fr. Evodiae (wu zhu yu)
- Ram. Cinnamomi (gui zhi)
- Rz. Zingiberis recens (sheng jiang)
- Rx. Angelicae Sinensis (dang gui)
- Rx. Ligustici Chuanxiong (chuan xiong)
- Rx. Paeoniae albae (bai shao)
- Colla Corii Asini (e jiao)
- Rx. Ophiopogonis (mai men dong)
- Cx. Moutan (mu dan pi)
- Rx Ginseng (ren shen)
- Rz. Pinelliae (ban xia)
- Rx. Glycyrrhizae tostae (zhi gan cao)
- + Rx Linderae (wu yao)
- + Rz Corydalis (yan hu suo)

- **Shao Fu Zhu Yu Tang (Dekokt, das Blut-Stasen im unteren Abdomen eliminiert)**

**Quelle: Yi lin gai cuo**

- Fr. Foeniculi Vulgaris (chao xiao hui xiang)
- Rz. Zingiberis Officinalis (chao gan jiang)
- Rz. Corydalis Yanhusuo (yan hu suo)
- Rx. Angelicae Sinensis (dang gui)
- Rx. Ligustici Chuanxiong (chuan xiong)
- Myrrha (mo yao)
- Cx. Cinnamomi (rou gui)
- Rx. Paeoniae rubrae (chi shao)
- Pollen Typhae (pu huang)
- Excrementum trogopteri seu Pteromi (chao wu ling zhi), evtl. entfernen und Erhöhung von Myrrha

## Präventionsmöglichkeiten - Lebenspflege (yang sheng)

### Beispiele aus der Küchenmedizin:

- **Schwarze Hühnersuppe** → 1 Huhn mit Gemüse, Rx Angelicae sin (dang gui) 10 g, Rz Ligustici Chuan xiong (chuan xiong) 5 g zusammen kochen
- **Safran**, kann in allen Gerichten verwendet werden - tonisiert das Blut und bewegt es
- **Tee** aus 1 schmalem Löffel braunem Zucker (yi tang) und 3 Stücken Ingwer, in Wasser gekocht. Besonders gut bei Kältegefühlen. Tee muss 1 Woche vor der Mens warm getrunken werden.
- **Suppe** aus 15 g Adukibohnen und 0,2 g Safran: eignet sich besonders gut bei Schmerzen mit Hitzegefühlen, Anwendung 1 Woche vor der Menstruation.
- **Chinesische Wärmeflasche** (eventuell mit zusätzlichen blutbewegenden Kräutern)

## Postskriptum Kongress – Handout/ Ergänzungen

### Dysmenorrhöe – allgemeine Therapiestrategien

→ **Behandlung des Zweiges - Frau in Fülle** (2. Zyklushälfte) - vor und während der Menstruation

#### Qi und Blut regulieren/ bewegen, Schmerz beenden

Beginn ca. 7 - 10 Tage vor der Blutung

(gut Akupunktur, dann 2 - 3 Sitzungen/ Woche)

**Wichtige Punkte:** z.B. Mi 8/ Di 4, (Mi 10), Di 4 / Le 3  
(Lokal)punkte am Bauch/ Rücken (Ni 14, Ren 4 etc.)

#### → Behandlung der Wurzel

Adaptiert an die zu Grunde liegenden Muster und (gegebenenfalls) an den Zyklusablauf

- **Fülle-Muster** ableiten bei Frau im energetischen Fülle-Zustand (2. Zyklus-Hälfte)
- **Mangel-Muster** aufbauen/nähren bei Frau im energetischen Mangel-Zustand (Ende Blutung/1.Zyklus-Hälfte – evtl. auch schon mit Mens-Eintritt Beginn) –
- **(Hinweis** → Cave mit Akupunktur und stark ausleitenden Verfahren, wenn sich eine (schon geschwächte) Frau in ihrer energetischen Schwächezeit befindet!- Gua sha
- Pflaumenblütenhämmerchen (Milz-/Leber-Leitbahn, Stase-Zeichen)
- Moxa bei Kälte
- Vor/ bei Mens auf Darmentleerung achten !
- „Nadeln einsparen“

### Dysmenorrhöe - Muster- Qi- Stagnation (mit Mangel/ mit Hitze)

- Blut-Stase
- Kälte in Blutkammer → Blut-Stase  
Fülle (+ Nässe)// Mangel (yang-Mangel)
- Hitze in Blutkammer → Blut-Stase  
Fülle (+ Nässe)// Mangel (yin-Mangel)
- Qi- und Blut-Mangel → Blut-Stase
- Nieren- und Leber-Mangel → Blut-Stase
- zong-qi / wei-qi beteiligt ?
- unterliegend Schwäche/ Blut-Mangel ?
- Hitze-Entwicklung ?- **Schmerz** dumpf, diffus ziehend, eher vor Menstruation, mit Eintritt Blutung oder 2.Tag meist besser
- **Blutung** beginnt zögerlich, **Menge spärlich** oder normal, dunkel, evt. Klumpen
- .Oft PMS (Reizbar, Brustspannung etc.)

**Strategie:** qi bewegen und regulieren, Schmerz beenden, bei Leere Blut nähren, bei Hitze Leber kühlen

**Akupunktur**

- Si Guan - Le 3/Di 4
- Mi 8 – Di 4
- Ren 4, Ren 7, Ma 28, BI 25, BI 32
- Lu 7 (Ren Mai ?), Ni 4
- **Blut-Mangel:** Le 8, BI 17, BI 20, Ma 36, Ren 6
- **Hitze:** Gb 34, Di 11

- **Schmerz** stark, fixiert, stechend, Linderung durch Abgang von (großen) Blutklumpen (Leitsymptom)

- **Blutung** dunkel, grob klumpig
- Systemisch auf Blut-Stase-Zeichen achten !

**Strategie:** Blut bewegen, Stase auflösen, qi bewegen, Schmerz beenden

**Akupunktur**

- (Chong Mai: Mi 4 + Pe 6)
- Mi 8, Mi 10
- Le 3/ Di 4 - Ren 4, Ni 14, Ma 25, BI 32
- BI 17
- Gua Sha / Pflaumenblütenhämmerchen Mi-/Le-LB

**KÄLTE GEFRIERT !**

- **Schmerz** krampfartig, Wärme bessert, Beginn ca. 1 – 2 Tage vor Regel
- **Blutung** spärlich, mattrot

**Fülle-Kälte:**

Schmerz krampfartig (stechend/ scharf) im Unterbauch zentralisiert, Druck schlimmer

- **Blutung** spärlich mit kleinen Klumpen

+ **Nässe** à klebriges, zähes Blut, Schwere, Feuchtigkeitszeichen

**Strategie:** Leitbahnen erwärmen, um Kälte zerstreuen, qi und Blut regulieren, Schmerzen beenden

( + Nässe ausleiten)

**Akupunktur**

- **Moxa**

- (Ren Mai: Lu 7 + Ni 6)/ (Chong Mai: Mi 4 + Pe 6)
- (Ren 3), Ren 4, Ren 6
- Mi 8/Di 4, Ma 28, Ma 29, Ni 14
- Nässe: Mi 6 und Mi 9, Ren 9 (Dai mai: Gb 41/SJ 5), Schleim: Ma 40

→ **Mangel-Kälte (yang-Mangel):**

Eher Schmerz ziehend bis Mitte Abdomen oder starke Schmerzen sakral, Druck bessert, Zyklus verlängert, Kältegefühle - **Blutung** schwach, wenig (schwarze) Klumpen

**Strategie:** Yang wärmen, Blut nähren, die Mitte stärken und Schmerzen beenden

**Akupunktur**

- **Moxa**

- Zigong, Ren 4, Ren 6 und Nabelmoxa
- Le 8, (Ren Mai: Lu 7 + Ni 6)
- Du 4, BI 23
- Beschwerden sakral: BI 54, BI 32

## Dysmenorrhöe - (Feuchte) Hitze in Blutkammer

- **Schmerz** brennend, druckempfindlich im unteren Abdomen oder am Kreuzbein  
**Einsatz** 1-2 Tage vor oder in ersten Tagen der Blutung **Blutung** dunkelrot mit Klumpen, zähflüssig

- Fluor vaginalis- Auf systemische Hitze- und Feuchtigkeits-Zeichen achten

**Strategie:** Hitze und (Nässe) klären, Blut-Stase auflösen und Schmerzen beenden

### Akupunktur:

- Mi 10

- (Dai Mai: Gb 41+ SJ 5) oder evt. (Ren Mai: Lu 7 + Ni 6)

- Ren 3, Ma 28, Gb 26, BI 22, BI 32

- Mi 6 + Mi 9, Ren 9

- Di 11, Ma 44

**Schmerz** während oder nach der Blutung (Chong mai leer), dumpf, ziehend, besser durch Druck, Massage (Wärme) **Blutung** spärlich, eher blass-rot, wässrig, evt. verlängert

**Strategie:** Blut nähren und qi stärken, Periode regulieren und Schmerzen beenden

### Akupunktur:

- **Moxa**

- Akut - Mi 8 (Mi 10)

- Ren 4, Ren 6, Ma 30, (Zigong)

- Ma 36 + Mi 6, BI 17, BI 20

- Schmerz ins Sakrum: BI 54, BI 32 **Schmerz** anhaltend im unteren Abdomen gegen Blutungsende im unteren Rücken **Blutung** spärlich, dünnflüssig evt.

periodisches Fieber/ Tinnitus/ andere Zeichen Nieren-Schwäche

**Strategie:** Niere und Leber stärken, Blut nähren und Schmerzen beenden

### Akupunktur:

- Ren 4, Ren 7

- Mi 6, Ni 3, BI 18, BI 23, Ma 36, Ni 7 (Nieren-qi)

(Ren Mai: Lu 7 + Ni 6)

- bei Beschwerden ins Sakrum: BI 54, BI 32

## Ausflug zum Prämenstruellen Syndrom

- Chong Mai und Uterus sind gefüllt

- Das Blut will (eigentlich) fließen, aber qi sinkt nicht ab, sondern bleibt oben à yang-qi der Leber entlässt Blut nicht oder das (zong-)qi sinkt nicht ab

→ Brustspannung, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen,

Stimmungsschwankungen

**Strategie:** Blut aktivieren, Stase auflösen, Qi bewegen, Schmerz beenden

### Akupunktur:

– Lokal: Le 14, Ma 18, Gb 21/ Fern: Gb 41, Gb 42

– Le 3 + Di 4

– Pe 6

– (Dai Mai: Gb 41 + SJ 5)

– (Tendino: Le 1 + Le 14), Gb 34

– Lu 7

→ **vor** der Menstruation eher Fülle-Muster

- (qi-Stag./Leber)

- zu Beginn fixiert (oft Blut-Stase)

- dumpf und ganzer Kopf (Schleim und Feuchtigkeit)

→ **nach** der Menstruation eher Leere-Muster- Qi- und Blut-Mangel

- aufsteigendes Le-Yang durch unterliegende Schwäche

**Therapie nach Lokalisation Leitbahnbezug**

- **Yangming (Di/Ma):** Ashi, Gb 14, Bl 2, Yintang, Di 4, Ma 44

- Puerariae Rx, Angelicae Dahuricae Rx

- **Shaoyang (SJ/Gb):** Ashi, Taiyang, Gb 8, Ma 8, SJ 5, Gb 41

Ligustici Chuanxiong Rx

**Taiyang (Dü/Bl):** Ashi, Gb 20, Bl 10, Du 19, Dü 3, Bl 60

Puerariae Rx, Notopterygii Rz seu Rx

**Jueyin (Le/Pe):** Ashi, Du 20, Gb 20, Le 3 oder 2, Bl 67

Ligustici Rz et Rx , Evodiae Fr