



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



WEIBLICHE MENOPAUSE UND MÄNNLICHE ANDROPAUSE

DR. NOYER
TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN

Perimenopause ist die Übergangsphase, in der der weibliche Körper erhebliche hormonelle Veränderungen durchläuft, die schlussendlich zur Menopause führen. Diese Übergangsphase kann von einigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern und beginnt oft in den frühen Vierzigern, manchmal aber auch schon in den mittleren Dreissigern. Die Menopause wird offiziell als der Zeitpunkt definiert, der 12 Monate nach der letzten Menstruation liegt.

Männer erleben eine ähnliche Transition, die oft als Andropause oder männliche Menopause bezeichnet wird. Im Gegensatz zur weiblichen Menopause ist die Andropause jedoch nicht durch einen vollständigen Stopp der Fortpflanzungsfähigkeit oder klare Veränderungen wie bei der Frau gekennzeichnet. Stattdessen handelt es sich um einen allmählichen Rückgang des Testosteronspiegels und damit verbundene hormonelle Veränderungen, die mit dem männlichen Alterwerden einhergehen.

Menopause	Andropause
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn der Eisprung seltener wird, nimmt auch die Produktion von Progesteron ab. • Progesteron reguliert den Menstruationszyklus, und der Rückgang von Progesteron führt zu unregelmässigen Perioden. • Die Hypophyse schüttet follikelstimulierende Hormone (FSH) und luteinisierende Hormone (LH) aus. • Während der Perimenopause steigt der FSH-Spiegel, da die Eierstöcke weniger effektiv reagieren, und der LH-Spiegel kann ebenfalls schwanken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem 30. bis 40. Lebensjahr sinken Testosteronspiegel bei Männern typischerweise um etwa 1% pro Jahr. • Der allmähliche Rückgang von Testosteron führt zu anderen hormonellen Veränderungen beim Mann. • DHEA (Dehydroepiandrosterone) ist ein weiteres Hormon, das mit zunehmendem Alter abnimmt und sich auf Energie, Immunfunktion und allgemeines Wohlbefinden auswirkt. • Ebenfalls findet eine Abnahme des Wachstumshormons statt.
<p>Zahlreiche Symptome, die während der Perimenopause auftreten, können bis zur Menopause anhalten.</p> <p>Langfristige Auswirkungen von niedrigem Östrogen beinhalten ein höheres Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</p>	<p>Häufige Symptome der Andropause können Müdigkeit und Motivationsmangel, verminderte Libido, Erektions- oder sexuelle Leistungsstörungen sein.</p> <p>Männer können ebenfalls Reizbarkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten erfahren.</p>

Menopause	Andropause
<p>Häufige Symptome in der Peri- oder Postmenopause können Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und vaginale Trockenheit umfassen.</p> <p>Es kann ebenfalls zu einem Verlust der Knochendichte kommen.</p> <p>Sobald eine Frau das Ende ihrer Periode erreicht hat und der Menstruationszyklus für 12 Monate ausgeblieben ist, befindet sie sich in der Menopause. Dies markiert der Endpunkt ihrer fruchtbaren Jahre.</p>	<p>Mit sinkendem Testosteron kann die Muskelkraft abnehmen und das Bauchfett zunehmen.</p> <p>Die Knochendichte könnte bei Männern ebenfalls abnehmen.</p> <p>Während die Andropause nicht identisch mit der weiblichen Menopause ist, stellt sie dennoch eine bedeutende hormonelle Veränderung bei alternden Männern dar.</p> <p>Diese Transition kann die physische, mentale und emotionale Gesundheit beeinflussen. Männer verlieren ihre Fruchtbarkeit nicht vollständig, obwohl die Spermienqualität und sexuelle Funktion abnehmen können.</p>

Hormonelle Veränderungen bei Frauen vor der Menopause

Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf den weiblichen Körper

Vor der Menopause produzieren die Eierstöcke Östrogen, aber nachdem die Menstruation aufhört, wandelt der Körper Androgene (aus den Nebennieren) in Östrogen um, indem er ein Enzym namens Aromatase verwendet, das hauptsächlich im Fettgewebe vorkommt. Östrogen wird zwar nicht mehr für die Fortpflanzung benötigt, bleibt jedoch entscheidend für die Aufrechterhaltung der Blutgefäße, der Haut, der Knochengesundheit, der Stressbewältigung, der Verdauung, der Lungenfunktion und des Gehirns.

70% von Frauen erleben Hitzewallungen sowie nächtliches Schwitzen aufgrund schwankender Östrogenspiegel, die die Temperaturregulation des Körpers stören. Das schwankende Östrogen kann eine Stressreaktion auslösen, die die Cortisol- und Adrenalinpiegel erhöhen, was mit der Zeit die Nebennieren erschöpfen und die allgemeine Gesundheit beeinträchtigen kann.

Hormonelle Veränderungen während der Menopause führen oft zu einem erhöhten Bauchfett. Während eine geringe Gewichtszunahme von etwa 5 kg normal ist, kann übermässiges Bauchfett zum «Metabolischen Syndrom» führen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere gesundheitliche Probleme erhöht. Hormonelle Schwankungen, insbesondere Östrogen und Progesteron, können Migräne während der Menopause häufiger auslösen.

Viele Frauen haben Schlafprobleme, erleben mehr Stress, haben allgemein schlechtere Gesundheit und fühlen sich psychisch und emotional herausgefordert. Schlafstörungen können diese Probleme verschlimmern.

Östrogen schützt die Knochen, daher kann dessen Rückgang zu einer verminderten Knochendichte und einem erhöhten Frakturrisiko führen. Eine gesunde Lebensweise, einschliesslich regelmässiger Bewegung mit Gewichtsbelastung und ausreichender Vitamin-D-Zufuhr, ist für die Knochengesundheit unerlässlich.

Das Brustgewebe, reich an Östrogenrezeptoren, kann zirkulierendes Östrogen absorbieren und das Zellwachstum anregen. Eine übermässige Östrogenexposition, möglicherweise durch Hormonersatztherapie (HRT) oder langfristige Anwendung von Verhütungsmitteln, kann das Brustkrebsrisiko erhöhen. Postmenopausale Brüste produzieren weiterhin Östrogen durch Aromatase in Fettzellen.

Östrogen unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit, indem es den Blutdruck senkt, das Cholesterin verbessert und Fettablagerungen in den Arterien reduziert. Der postmenopausale Rückgang des Östrogens erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko, was das Gewichts- und Ernährungsmanagement besonders zentral macht.

Östrogen beeinflusst das Gehirn erheblich und wirkt sich auf Gedächtnis, Kognition und emotionale Regulierung aus. Die hormonellen Veränderungen während der Menopause können zu Gedächtnisproblemen und Konzentrationsstörungen führen, aber diese Symptome bessern sich in der Regel im Laufe der Zeit. Eine ausgewogene Lebensweise (zum Beispiel: Ernährung, Fitness und Meditation) während der Menopause trägt zu einer gesunden und dynamischen Lebenseinstellung bei.

Menopause und Andropause aus Sicht der TCM

Nach der TCM sind Menopause und Andropause mit einem Rückgang der Nierenenergie (Yin sowohl als auch Yang) und einem Ungleichgewicht zwischen den Organsystemen von Herz, Leber und Milz verbunden. Die Hauptmuster bieten einen Rahmen für die Individualisierung der Behandlung basierend auf der spezifischen Präsentation der Symptome bei menopausalen Frauen und Männern, die an Andropause leiden.

Vereinfacht betrachtet, wird die Menopause als Yin-Mangel und die Andropause als Yang-Mangel angesehen. Meine Erfahrung in der Behandlung von perimenopausalen oder menopausalen Frauen mit diesem Ansatz hat jedoch in meiner klinischen Praxis nicht immer die gewünschten Ergebnisse gebracht, zumindest nicht bei Hitzewallungen. Ich habe intensiv darüber nachgedacht und [geschrieben](#) und ermutige Sie, sich nicht von einer voreiligen Schlussfolgerung, dass Frauen in den Wechseljahren von Anfang an Yin-Mangel haben, leiten zu lassen, sondern eine detaillierte Musterdifferenzierung vorzunehmen. Sobald Sie eine fundierte TCM-Diagnose gestellt haben, behandeln Sie das Disharmonie-Muster.

Ehrlich gesagt, berichten männliche Patienten selten, dass sie an Andropause leiden. Es wäre grossartig, wenn sie das täten, aber Männer haben andersgeartete Ansätze zur Gesundheit und zum Wohlbefinden. Ich glaube, es liegt an uns TCM-Therapeuten, Männer nach den Symptomen von «reduziertem Testosteron» zu befragen.

Für den Einstieg (und ohne Berücksichtigung des individuellen Patienten) der Behandlung sind hier einige häufige TCM-Muster und deren zugehörige Formeln, die grundlegende Kräuterstrukturen für die Menopause oder Andropause bieten könnten:

Nieren-Yin-Mangel

- Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwindel, Tinnitus, trockener Mund und Hals, Wangenröte und spärliche oder unregelmässige Menstruation.
- Nieren-Yin nähren, Leere Hitze klären und den Geist beruhigen.
- [Zhi Bai Di Huang Wan](#)

Nieren-Yang-Mangel

- Kalte Hände und Füsse, Kältegefühl, Rückenschmerzen, häufiges Wasserlassen, Ödeme, Müdigkeit und geringe Libido

- Nieren-Yang wärmen, den unteren Rücken und die Knie stärken und Yang-Qi fördern.
- [You Gui Wan](#)

Nieren-Yin- und Yang-Mangel

- Eine Kombination von Symptomen sowohl des Nieren-Yin- als auch des Nieren-Yang-Mangels, darunter Kälte- und Wärmeempfindungen, Müdigkeit, Nachtschweiß, Hitzewallungen tagsüber, Rückenschmerzen und Gelenkschwäche.
- Stärkung des Nieren-Yin und -Yang.
- [Er Xian Tang](#)

Leber-Qi-Stagnation

- Emotionale Störungen wie Stimmungsschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit, Brustempfindlichkeit, Engegefühl in der Brust und Verdauungsprobleme.
- Die Leber und den Geist beruhigen und die Qi-Stagnation lösen.
- [Xiao Yao San](#) oder [Jia Wei Xiao Yao San](#)

Niere-Herz-Dissoziation

- Herzklopfen, Angst, Schlaflosigkeit, nächtliches Schwitzen, Reizbarkeit, Gedächtnisverlust und Schlaflosigkeit.
- Kommunikation zwischen Herz und Niere wiederherstellen und den Geist beruhigen.
- [Tian Wang Bu Xin Dan](#)

Milz-Qi-Mangel

- Müdigkeit, Verdauungsprobleme, lockere Stühle, Blähungen, schlechter Appetit und Gewichtszunahme.
- Das Milz-Qi stärken, die Verdauung regulieren und das Qi anheben.
- [Bu Zhong Yi Qi Tang](#)

Jeder Patient ist einzigartig und erfordert eine individuelle Behandlung. Wählen Sie die Formeln basierend auf der Musterdifferenzierung und den spezifischen Symptomen, die

während der Menopause oder Andropause erlebt werden. Die Grundformulierungen bieten ein solides Fundament, aber zögern Sie nicht, sie nach Bedarf anzupassen und zu individualisieren.

Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen könnten Folgendes umfassen:

- Raten Sie dem Patienten Lebensmittel, die das Yin und Qi nähren, zum Beispiel schwarze Sesamsamen, Walnüsse, usw. zu konsumieren.
- Schlagen Sie vor, dass der Patient sanfte Übungen wie Tai-Chi oder Qigong macht, damit der Energiefluss aufrechterhalten wird und die Emotionen ins Gleichgewicht kommen. Für Frauen in den Wechseljahren ist es gesund, mit Krafttraining anzufangen, um die Muskelkraft und Ausdauer zu erhöhen.
- Diskutieren Sie Praktiken wie Meditation und tiefes Atmen. Diese können helfen, Stress und Emotionen zu bewältigen.

Die Menopause ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau, der den Übergang in eine neue Phase der Gesundheit und des Wohlbefindens markiert. Anstatt sie als Verlust zu betrachten, sollte sie als Gelegenheit für Wachstum, Selbstbewusstsein und Ermächtigung gesehen werden. Indem Frauen die Veränderungen anerkennen und achten, können sie diese Zeit mit einer positiven Einstellung angehen und sich auf die Weisheit und Stärke konzentrieren, die mit dem Alter kommen.

Ähnlich ist die Andropause keine Krankheit, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben eines Mannes, der eine Verschiebung des Hormonhaushalts und den Beginn von Veränderungen in der Lebensmitte markiert. Anstatt sie als Rückgang zu sehen, sollte sie als Gelegenheit zur Reflexion, persönlichen Entwicklung und erneuerten Konzentration auf die Gesundheit begrüßt werden. Durch das Anerkennen und Verstehen dieser Veränderungen können Männer diese Phase mit Widerstandsfähigkeit angehen und die Weisheit und Erfahrung schätzen, die mit der Reife kommen.

Referenzen

- <https://www.americandragon.com/>
- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.