

THE THREE TREASURES NEWS

Winter 2002

Die vier Phasen des menstruellen Zyklus

Ebbe und Flut von Yin und Yang im Periodenzyklus

Beim Blut der Menses handelt es sich gemäß der Sichtweise der chinesischen Medizin um kein „gewöhnliches“ Blut. Oder mit anderen Worten: dasjenige Blut, welches die Augen und Sehnen ernährt, ist nicht dasselbe wie jenes der Periode. Letzteres stellt vielmehr die direkte Manifestation der Nierenessenz dar und ist daher das Äquivalent zum Sperma beim Mann. Sein Name ist eben auch „Tian Gui“, was übersetzt werden könnte als „himmlischer Tau“, obwohl das Zeichen „Gui“ selbst sich eigentlich auf den 10. Zweig bezieht, worin kein „Wasser“ enthalten ist. Hier ist die Verbindung mit Wasser aber dennoch nicht beliebig hergestellt, denn das Blut der Menses ist ja als solches ein Teil der Flüssigkeiten / des Wassers und entstammt dem Yinanteil der Nieren. Der große Gynäkologe Fu Qing Zhu aus der Zeit der Qing-Dynastie betonte diesen Sachverhalt häufig, indem er sagte, das Blut bei der Menses werde nicht zufällig „Jing Shui“ („Periodenwasser“) genannt.

Der menstruelle Zyklus gleicht den Gezeiten von Ebbe und Flut: dem Wasser in diesem Bild gleicht die Substanz der Niere in ihrem Yin-, und Yang-aspekt. Es sind Ebbe und Flut von Nierenyin und Nienyang, welche den Zyklus bestimmen. Denn dieser läuft durch zwei Momente der Transformation von Yin zu Yang und umgekehrt: das Einsetzen der Periode markiert das Maximum des Yang, wo es zur Umwandlung von Yang in Yin kommt, der Beginn der Ovulation hingegen ist der Zeitpunkt maximalen Yins und seiner Transformation in Yang. Dieser Prozess, zusammen mit der Ausstoßung des menstruellen Blutes und der Eier steht unter Kontrolle des Herzens, dessen Qi nach unten gehen muss, um mit der Niere in Kommunikation treten zu können. (siehe Abbildung 1)

Die vier Phasen

Der Zyklus kann in vier Phasen eingeteilt werden:

1. die Periode selbst, die ungefähr fünf Tage dauert
2. die postmenstruelle Phase (etwa eine Woche)
3. die intermenstruelle Phase (ca. eine Woche)
4. die prämenstruelle Phase, die sich ebenfalls über ungefähr eine Woche erstreckt

Es folgt nun eine Beschreibung der Physiologie jeder Phase mit der Angabe des jeweils wichtigen Behandlungsprinzips (im Falle einer Pathologie). (siehe Abbildungen 2,3)

Phase 1: die Periode

Hier befindet sich das Blut in Bewegung, Qi und Blut bewegen sich abwärts. Wichtig ist, dass in dieser Phase das „Alte“ (d.h. das alte Blut) ausgeschieden wird. Denn geschieht dies nicht in ausreichendem Maße, kann das zur „Retention der Mensis“ führen. Die meisten Leute nun merken bei übermäßigem, exzessivem Bluten auf, aber gerade zuwenig Blutung kann ein Zeichen dafür sein, dass es zu eben dieser Retention kommt und damit zu Blutstasis.

Kurz vor Einsetzen der Periode befindet sich das Yang auf seinem Maximum, das mit der Blutung dann rasch abfällt. Es handelt sich hier um den Moment, wo Yang in Yin gewandelt wird. Prämenstruelle Symptome werden häufig durch Hitze verursacht und der Grund, warum sie auch schnell wieder verschwinden mit dem Einsetzen der Periode, liegt im Abnehmen des Yang an diesem Zeitpunkt.

Behandlungsprinzip: Blut bewegen. Bei starker Blutung Blut bewegen plus Blutung stoppen.

Phase 2: die postmenstruelle Phase

Dieser Zeitraum, beginnend mit dem Periodenende, dauert etwa 1 Woche. Blut und Yin sind jetzt relativ leer, aber das Yin fängt wieder an zuzunehmen. Der rasche Abfall des Yang am Beginn der Periode sichert das Wachstum des Yin (Yin und Yang brauchen einander wechselseitig auf). Von daher handelt es sich bei diesem Zeitabschnitt gewissermaßen um eine Kreuzung von Yin und Yang, die den Verlauf des ganzen Menstruationszyklus beeinflusst. Wachstum des Yin bedeutet Zunahme der Säfte, was sich manifestiert in Form eines klaren, eiweißartigen Ausflusses vor dem Eisprung. Die postmenstruelle Phase ist also entscheidend für den regulären Verlauf des Zyklus.

Behandlungsprinzip: Blut nähren, die Nieren tonisieren.

Phase 3: die intermenstruelle Phase (Eisprung)

Während der 3. Phase befinden sich Chong und Ren Mai in voller Aktivität und treiben die Ovulation voran. Jetzt erreicht das Yin sein Maximum und das Yang fängt rasch an zu wachsen. Es handelt sich um einen Moment der Transformation von Yin in Yang. Qi und Blut sind aktiv ähnlich wie während der Periode, mit dem Unterschied, dass hier eine Bewegung nach oben stattfindet, dort aber nach unten. Die nach oben gerichtete Bewegung aber übt oft einen erhitzenden Einfluss aus auf die Kanäle der Leber und des Herzens.

Die dritte Phase zeichnet sich dadurch aus, dass sich die physiologische Aktivität im seitlichen Abdomen (Shao Fu) abspielt, während sie sich zur Zeit der Periode auf das Zentrum der Bauchgegend (Xiao Fu) konzentriert.

Die Säfte nehmen weiter zu und es sollte ein durchsichtiger eiweißartiger Ausfluss 3 Tage vor dem Eisprung auftreten. Dieser sollte über mindestens 3 Tage andauern. Bei einem Ausbleiben weist das auf eine Nierenschwäche hin, auch wenn alle weiteren Nierensymptome fehlen sollten.

Behandlungsprinzip: Nieren tonisieren, die Milz stärken, Feuchtigkeit beseitigen.

Phase 4: die prämenstruelle Phase

In diesem Zeitraum erreicht das Yang sein Maximum und bewegt das Qi. Ermöglicht wird dieses Wachstum des Yang durch das Zurückgehen des Yin (gegenseitige Konsumption von Yin und Yang). Die Abnahme des Yin und Zunahme des Yang in dieser Phase ist vergleichbar mit dem umgekehrten Prozess (minus Yang, plus Yin) in der 2. Phase, ist aber stärker ausgeprägt. Ein Anwachsen des Yang impliziert das Vorliegen von Wärme im Uterus zu dieser Zeit. Kälte in der Gebärmutter würde ja auch die Reifung des Eis verhindern. Obwohl dies die Phase des maximalen Yang ist, können doch gerade in dieser Zeit pathogene Faktoren mit Yincharakter den Uterus angreifen, benötigen sie doch Yang, um sich im Körper zu verbreiten. Beispiele sind Blutstase, Schleim, Kälte und Feuchtigkeit. Zum Beispiel sind es

solche Pathogene (Blutstase und Feuchtigkeit-Schleim), welche bei Endometriose und polyzystischen Ovarien vorliegen. Deshalb ist in dieser Phase das Wärmen besonders wichtig. Behandlungsprinzip: Qi bewegen, den freien Fluss des Leberqi stimulieren, Blut bewegen, den Uterus wärmen.

Die Behandlung nach den 4 Phasen ausrichten

Die jeweils gewählten Behandlungsstrategien in diesen 4 Phasen sind entscheidend bei der Therapie gynäkologischer Probleme. Adaptiert man sich an die 4 Phasen, dann wird die Medikation besser wirken, weil man dem natürlichen Rhythmus der weiblichen Physiologie folgt bzw. dem Ablauf von Ebbe und Flut von Yin und Yang im menstruellen Zyklus. Besonders nützlich ist das, wenn man 2, 3 oder sogar 4 verschiedene Medikamente einsetzt.

Ich will dieses Prinzip anhand von Beispielen von zunehmender Komplexität illustrieren:

Stagnation des Leberqi

Nehmen wir an, eine Frau leidet ausschließlich an Leberqistagnation und an keinem anderen Muster. Tritt deshalb prämenstruelle Anspannung auf, so können wir „Freeing Constraint“ verschreiben und zwar in eben der prämenstruellen Phase, d.h. ungefähr eine Woche vor dem Einsetzen der Blutung. Es würde wenig Sinn machen, das Medikament in der postmenstruellen Phase einzusetzen, da sich das Blut dann in einem Zustand relativer Leere befindet. Weil das Blut die Mutter des Qi ist, zeigt ein Bewegen zu dieser Zeit wenig Effekt.

Blutstase

Liegt dagegen Blutstase vor und ist die Periode schmerzhaft, wird „Stir Field of Elixir“ eingesetzt. Die beste Zeit dafür ist die 1.Phase, d.h. während der Periode, wenn sich das Blut sowieso bereits in Bewegung befindet. Man beginnt mit der Einnahme einige Tage vor der Periode. Wiederum wäre es nicht besonders sinnvoll, das Medikament in der postmenstruellen Phase einzusetzen, denn wenn das Blut relativ leer ist, würde es wenig Wirkung zeigen.

Im Falle einer starken Periode verbleiben wir bei der Strategie des Blutbewegens, aber wir würden „Stir Field of Elixir“ ersetzen durch „Invigorate Blood and Stem the Flow“.

Leberqistagnation mit Leberblutleere

Konstruieren wir den Fall einer Frau mit prämenstrueller Spannung aufgrund Leberqistagnation vor dem Hintergrund eines Mangels an Leberblut. Hier kann man in der Phase vor der Periode „Freeing the Moon“ verschreiben und „Precious Sea“ in der nach der Periode (eventuell ausgedehnt bis in Phase 3). Dies ist eine exzellente Kombination und ein perfektes Timing - eine Behandlung, die ich oft anwende.

Leberblutstagnation und Nierendefizienz

Leberblutstase und Nierenschwäche kommen häufig gemeinsam vor: dabei können schmerzhafte und/oder unregelmäßige Perioden auftreten.

„Unicorn Pearl“ oder „Growing Jade“ kann man hier einsetzen (je nachdem, ob es das Yang oder das Yin der Niere ist, das vermindert ist) während der Phasen 2 und 3, sowie „Stir Field of Elixir“ in den Phasen 4 und 1.

Bei starker Periode sollte man auch in Phase 1 weiterhin das Blut bewegen, aber „Stir Field of Elixir“ ersetzen durch „Invigorate Blood and Stem the Flow“.

Leberqistagnation, Leberblutstase, Nierenschwäche

Bei der Kombination dieser 3 Muster verwendet man „Freeing the Moon“ (oder „Freeing Constraint“) in Phase 4, „Stir Field of Elixir“ in Phase 1 (oder „Invigorate Blood and Stem the Flow“ bei starker Periode) und „Unicorn Pearl“ oder „Growing Jade“ (je nachdem, ob Nieren-yang oder -yin defizient ist) während der Phasen 2 und 3.

Stasis und Leere des Leberblutes

„Stir Field of Elixir“ in den Phasen 4 und 1 (oder „Invigorate Blood and Stem the Flow“ bei starker Periode) und „Precious Sea“ in Phase 2.

Leberblutstase, Nierenyangschwäche, Feuchtigkeit

„Stir Field of Elixir“ während der Phasen 4 und 1 oder „Invigorate Blood and Stem the Flow“ bei starker Periode) und „Unicorn Pearl“ in Phase 2 und 3, sowie „Clear the Palace“ in den Phasen 3 und 4.

Leberblutstase, Nierenyangschwäche, Feuchtigkeit, Milzqidefizienz

„Stir Field of Elixir“ während der Phasen 4 und 1 (oder „Invigorate Blood and Stem the Flow“ bei starker Periode) und „Unicorn Pearl“ in Phase 2 und 3, sowie „Clear the Palace“ in den Phasen 3 und 4 (außerdem die Milz tonisieren mittels Akupunktur).

Leberblutstase, Feuchtigkeit, Nierendefizienz

„Precious Sea“ während Phase 2, „Clear the Palace“ in Phasen 3 und 4, „Unicorn Pearl“ oder „Growing Jade“ (je nachdem, ob Nieren-yang oder -yin defizient ist) während der Phasen 2 und 3.

Übersicht der Formeln entsprechend ihres Einsatzes in den 4 Phasen:

<p style="text-align: center;">Phase 1</p> <p>„Clear Empty Heat and Cool the Menses“ “Cool the Menses” “Drain Redness” “Free Flow” “Harmonizing the Moon” „Invigorate Blood and Stem the Flow“ “Restrain the Flow” “Stir Field of Elixir”</p>	<p style="text-align: center;">Phase 2</p> <p>„Growing Jade“ “Nourish Yin and Restrain the Flow” “Planting Seeds” „Precious Sea“ „Unicorn Pearl“</p>
<p style="text-align: center;">Phase 3</p> <p>“Clear the Palace” „Growing Jade“ “Planting Seeds” „Unicorn Pearl“ “Warm the Mansion” “Warm the Menses” “Warm the Palace”</p>	<p style="text-align: center;">Phase 4</p> <p>“Clear the Moon” “Free Flow” “Free Flowing Sea” “Freeing Constraint” “Freeing the Moon” “Harmonizing the Moon” “Penetrating Vessel” “Stir Field of Elixir” “Warm the Mansion” “Warm the Menses” “Warm the Palace”</p>

Fig 1. The Uterus

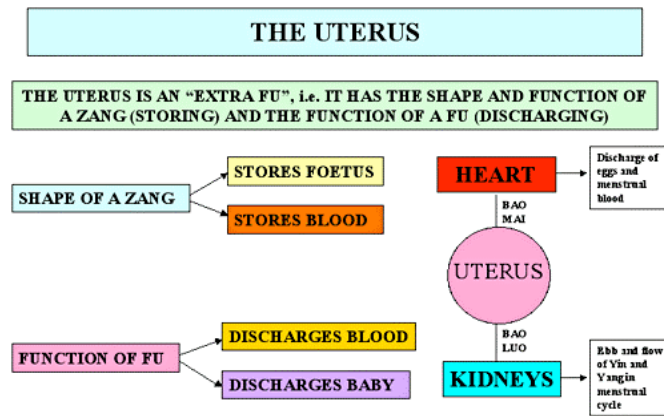


Fig 2. The 4 Phases of the Menstrual Cycle

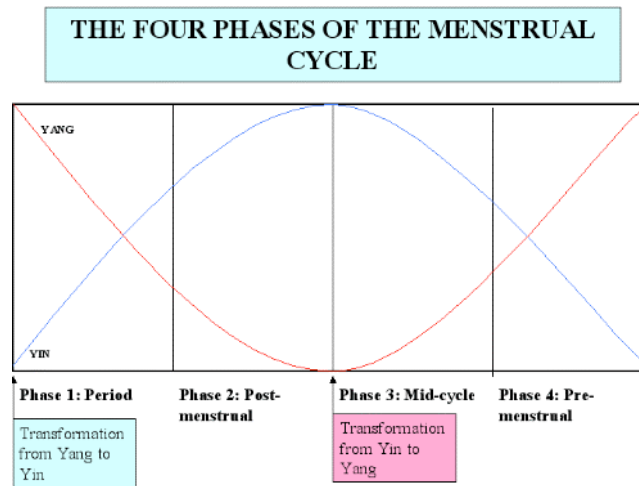


Fig 3. The 4 Phases of the Menstrual Cycle

