

## **Neubeginn im Leben einer Frau - Wechseljahre aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Einen großen Neubeginn im Leben der Frau ist das Klimakterium, in der sich der Körper von der fruchtbaren Phase auf die Unfruchtbare umstellt. Alle Beschwerden, die mit dem Klimakterium und der Menopause in Verbindung gebracht werden, entstehen aus der Sicht der TCM aus einer Abnahme des Nierenenergie und der Nierenessenz. Die Essenz heißt Jing und ist unsere Lebensenergie. Die Nierenenergie heißen „Yin und Yang der Niere“. Durch das Ausbleiben der Regel spart der Körper wertvolle Yin-Energie, die nun für die geistige (spirituelle) Entwicklung der Frau verwendet werden kann. Ihre Kinder werden nun geistige Kinder sein.

Am Dienstag den 13. Juni 2006 haben Interessierte bei Eva Laspas, dipl. TCM-Ernährungsberaterin, die Möglichkeit zu einer kostenlosen TCM-Zungendiagnose und Info über die TCM-Ernährung zum Thema „Wechseljahre“ in der Apotheke ‚Zum Löwen von Aspern‘, Wien 22.

### **Die Anzeichen**

Die Nieren haben einen besonderen Einfluss auf das Wachstum und die Regeneration. Sie nähren die Knochen, das Knochenmark, die Wirbelsäule, das Gehirn sowie alle Körperflüssigkeiten und Sekrete.

Die Niere kontrolliert nun auch das Feuerelement nicht mehr ausreichend, es kann zu Schlafstörungen, Herzklopfen und unruhigem Geist kommen. Oft wird die Umstellung begleitet durch Rückenschmerzen und Kältegefühl im Kreuzbereich und den Knien. Es kann sich durch reichlich blassen Harn zeigen oder manchmal gar durch Wassereinlagerungen in den Beinen. Im psychischen Bereich kommt es vor allem zu Unlust, was Unternehmungen und sexuelle Aktivitäten betrifft.

Wie stark jede Frau diese Umstellungsbeschwerden empfindet, ist individuell, aber auch sozial und kulturabhängig. In westlichen Ländern verbrauchen die Frauen oft ihr Leben lang übermäßig Nierenenergie durch große Willensanstrengungen, ehrgeiziges Arbeiten, Nachtdienste oder unruhigen Lebenswandel. Wechseljahresbeschwerden sind dann stärker ausgeprägt. In jedem Fall ist ärztlicher Rat einzuholen.

### **Ernährungsempfehlungen**

Es ist eine Zeit, in der man verstärkt auf sich selbst schauen sollte, sich selbst „nähren“ das Zauberwort. Ausgewogene Ernährung nach den Grundsätzen der TCM, etwas mehr Ruhe und genügend Schlaf bringen auch die sexuelle Lust wieder hervor.

Wenn Sie starke Hitzegefühle haben, dann sind unter anderem folgende Nahrungsmittel gekocht (aber lauwarm gegessen) zu empfehlen:

Weizen, Hirse, Pistazien, Walnüsse, Zucchini, Spargel, Brokkoli, Tomaten, Blattsalate, Huhn, Rosinen, Himbeeren, Eier und Butter. Dazu kochen Sie etwas Essig, einen Hauch Ingwer (frisch), Kapern oder Oliven mit.

Als Unterstützung für das "Feuer des Lebens", also wenn Sie eher zu Kälte neigen und zu sexueller Unlust, dann sind unter anderem wärmende Nahrungsmittel zu empfehlen: z.B. Karotten, Fenchel, Kastanien, Weintrauben, Rosinen, Hirse, Walnüsse, Kürbisse, Hirsch und Fisch.

Da aber jede Frau anders ist, empfiehlt sich, bei einer Ernährungsberaterin nach der TCM einen individuellen Ernährungsplan machen zu lassen.

Für individuellen Ernährungspläne und Tipps zum Thema „Wechseljahre“ steht Eva Laspas bei einer individuellen Ernährungsberatung zur Verfügung.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,  
Tel: 280 76 27, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at), [www.laspas.at](http://www.laspas.at)