



## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	4
2. Klimakterium – Ende der fruchtbaren Phase der Frau aus westlicher Sicht.....	5
Die Wechseljahre werden in vier Phasen unterteilt .....	5
Symptome während des Klimakteriums .....	6
Westliche Therapie.....	7
Hormonersatztherapie (HRT, hormone replacement therapy) .....	7
Phytohormone .....	7
3. Einführung in die Begriffe von Yin und Yang .....	8
Yin und Yang.....	8
4. Die 5 Yin-Funktionskreise .....	8
Funktionskreis Niere.....	8
Funktionskreis Herz.....	9
Funktionskreis Milz.....	9
Funktionskreis Leber .....	9
Funktionskreis Lunge .....	9
Ren Mai (Konzeptionsgefäß).....	10
Du Mai (Gouverneur).....	10
Chong Mai (Durchdringungsgefäß).....	10
Blutbildung und Blutspeicherung .....	11
Blutbildung durch Milz, Herz und Niere .....	11
Blutspeicherung für den Uterus durch Leber und Chong Mai .....	11
Weitere Funktionen von Milz, Herz und Leber auf den Uterus.....	11
Zuordnungen von Yin und Yang .....	12
Qi .....	12
Weitere Aufgaben des Qi .....	12
Blut (Xue).....	13

Weitere Aufgaben des Xue .....	13
Säfte (Jin Ye).....	13
Essenz (Jing).....	13
Shen (Geist).....	14
5.    Der Zyklus aus der Sicht der TCM .....	14
Lebenszyklus der Frau .....	14
6.    Energiestörungen in den Wechseljahren.....	18
Nieren-Yin-Leere .....	19
Nieren-Yang-Leere.....	19
Aufsteigendes Leber-Yang .....	19
Die häufigsten Beschwerdebilder im Detail.....	20
Nachtschweiß .....	20
Schweißausbrüche tagsüber.....	20
Schlafstörungen .....	21
Reizbarkeit.....	21
Weitere Einflussfaktoren.....	22
7.    Fünf Säulen der TCM.....	23
Unterstützende Maßnahmen .....	23
Vermeiden soll man .....	23
Ernährung.....	23
Bewegung.....	24
Kräutertherapie .....	24
Akupunktur.....	24
Tuina/Shiatsu.....	25
8.    Wie kann Shiatsu unterstützen?.....	25
Wirkung von Shiatsu.....	26
9.    Behandlung und Ablauf.....	26
Behandlung und Ablauf .....	26
10.   Einige wichtige Punkte .....	27
11.   Abschließende Worte .....	28

12. Literaturnachweis .....29

## 1. Vorwort

Ich war lange auf der Suche nach dem, für mich, richtigen Thema für diese Abschlussarbeit. Es sollte sowohl meine Neugier wecken als auch für die Leser interessant sein.

Wie es manchmal passiert im Leben habe letztendlich nicht ich das Thema gefunden sonder das Thema mich. Denn mit einem Mal kamen mehrere Frauen zum Shiatsu zu mir, die alle Wechselbeschwerden hatten und so begann ich, mich in dieses Thema einzulesen und entdeckte, wie vielseitig es ist.

Durch das Feedback meiner Klientinnen merkte ich, wie hilfreich Shiatsu in dieser Zeit der Umstellung sein kann.

Ich hoffe, mit dieser Arbeit allen Frauen hilfreiche Tipps geben zu können, damit die Wechseljahre ohne größere Probleme und Beschwerden erlebt werden. Und den Männern einen Einblick, wie sie uns Frauen in dieser Zeit unterstützen können.

Mit Hilfe der TCM und Shiatsu stehen uns viele Möglichkeiten zur Verfügung diese neue Lebensphase weitgehend beschwerdefrei zu durchlaufen um den zweiten Frühling in vollen Zügen zu genießen.

### Ein Zitat von Sun Simiao, Arzt und Magier im Jahre 681, zu den Wechseljahren:

*„Große Dinge stehen bevor, und euer Weg ist erst zur Hälfte beschritten. Hitze versprüht ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachen Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung. Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn, und er wird euch tragen, wohin ihr wollt. Weint und klagt ihr, und er wird euch zerstören mit Feuer und Leid.“*

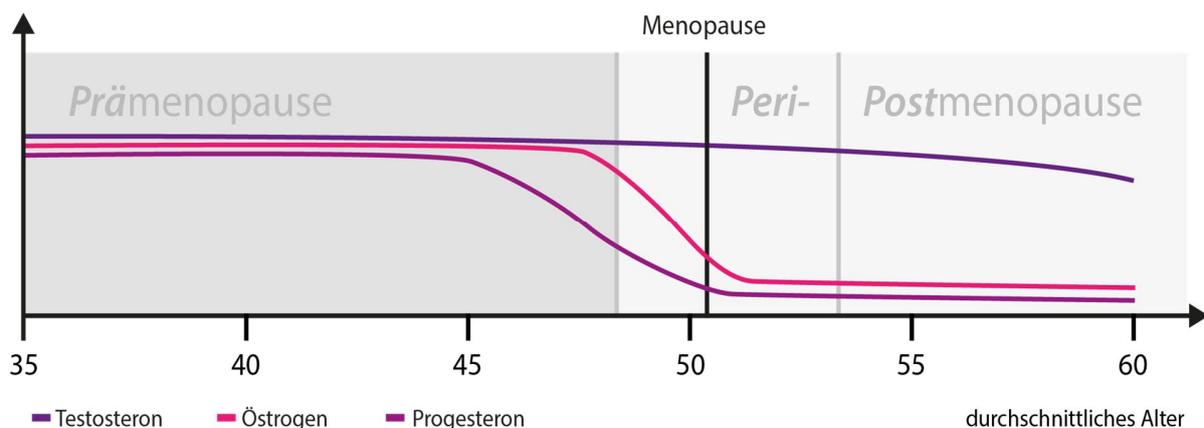


## **2. Klimakterium – Ende der fruchtbaren Phase der Frau aus westlicher Sicht**

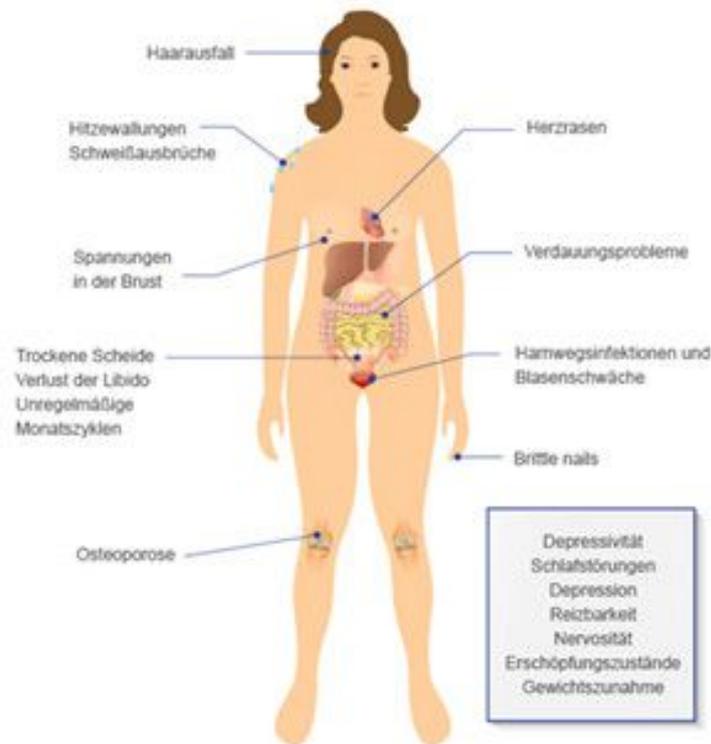
- Die Wechseljahrsymptome sind Anpassungsschwierigkeiten an die sich verändernde Hormonlage.
- Die Wechseljahre beschreiben den Zeitraum, in dem die Frau von der reproduktiven Phase in die postmenopausale und damit nicht mehr fortpflanzungsfähige Phase übergeht.
- In den meisten Fällen setzt das Klimakterium zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein. In seltenen Fällen kann dies aber auch schon vor dem 40. Lebensjahr passieren.
- Dieser Umstellungsprozess der Hormone dauert zwischen 1 – 10 Jahren, durchschnittlich jedoch ca. 5 Jahre.
- Er beginnt mit unregelmäßigen Blutungen und endet mit dem völligen Ausbleiben der Monatsblutung.
- Ursächlich dafür ist, dass die Eierstöcke beginnen, die Hormonproduktion zu verlangsamen.
- Dadurch sinken Progesteron- und Östrogenspiegel und es kommt zum Ausbleiben der Blutungen.
- In der westlichen Medizin wird dem Rückgang des Östrogens eine größere Bedeutung. Dieses wird in den Eierstöcken gebildet und ist für den Menstruationszyklus zuständig.

### **Die Wechseljahre werden in vier Phasen unterteilt**

- Prämenopause: es treten verhäuft unregelmäßige Menstruationszyklen auf
- Perimenopause: beschreibt den Zeitraum zwischen Prä- und Postmenopause
- Menopause: die Eierstöcke stellen ihre Produktion ein und die Menstruation bleibt aus
- Postmenopause: ist die Zeit ca. 10 Jahre nach der letzten Menstruation



### Symptome während des Klimakteriums



Die häufigsten Beschwerden sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche vor allem nachts, die in weiterer Folge zu Schlafstörungen führen und dadurch auch zu Konzentrationsschwäche während des Tages.

Weitere Symptome sind vermehrte Ermüdung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Aggressivität, erhöhte Vulnerabilität, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depression, vermindertes Selbstwertgefühl, Palpitationen, Verstopfung, Durchfall, trockene Haut, Haarausfall, Gewichtszunahme, Gelenks- und Muskelschmerzen.

Trockenheit der Schleimhäute, insbesondere der Vagina, und daraus resultierend auch Verlust der Libido wegen Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs, Osteoporose und Harninkontinenz werden hingegen eher als postmenopausale Beschwerden bezeichnet, sie sind also eher Folgeerscheinungen des Wechsels.

Jede Frau empfindet und durchlebt diese Phase des Lebens unterschiedlich, wobei auch psychosoziale Faktoren (eigene Wohnung der Kinder, Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen, berufliche Situation usw.), Lebensstil und Ernährung eine Rolle spielen können.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Beschwerden haben viel mit dem eigenen Leben zu tun – dem vergangenen, dem gegenwärtigen und dem zukünftigen.

Einfach ausgedrückt: eine Frau, die in ihrer Mitte steht und ihr Potential und Leben gut und erfüllt lebt, wird weniger bis gar keine Wechselbeschwerden haben.

Denn meistens sind es nicht die hormonellen Ursachen für die Empfindlichkeitsstörungen im Wechsel, sondern die psychischen, und es lohnt sich sie zu suchen und zu beheben.

Wechseljahre sind Durchgangsjahre zu einer neuen Lebensphase und keine Krankheit!

### Westliche Therapie

#### Hormonersatztherapie (HRT, hormone replacement therapy)

##### Vorteile:

- Wirksam gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Stimmungsschwankungen können vermindert werden
- Schlafstörungen können gemindert werden
- Vaginale Trockenheit wird reduziert
- bietet einen guten Schutz gegen Osteoporose

##### Risiken:

- erhöhtes Brustkrebsrisiko
- Vorsicht bei erhöhtem Blutdruck, Erkrankungen der Leber, Galle und Pankreas,
- Epilepsie und Stoffwechselstörungen
- Raucherinnen
- Thromboseneigung

#### Phytohormone

Phytohormone sind natürliche Hormone, die dem Körper sehr ähnlich sind.

Die wichtigsten sind Mönchspfeffer, Yamswurzel, Traubensilberkerze, Frauenmantel, Ginseng, Rotklee, Nachtkerze, Salbei.

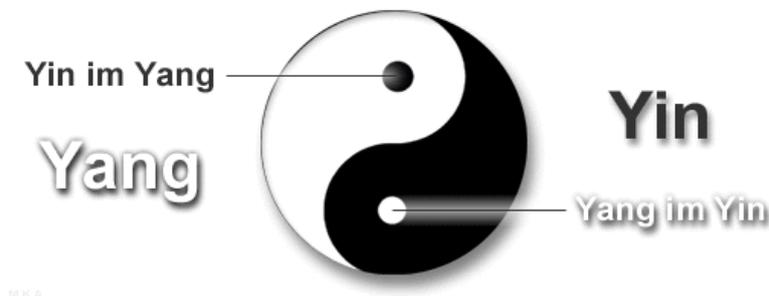
### **3. Einführung in die Begriffe von Yin und Yang**

#### **Yin und Yang**

Wenn diese beiden Kräfte ausgeglichen sind, dann ist der Mensch gesund, so die Philosophie der TCM. Yin und Yang sind voneinander abhängig und es gibt kein Yin ohne Yang und umgekehrt. Genau so wie es keinen Tag ohne eine Nacht gäbe, keine Wärme ohne Kälte usw. Weiters ist in jedem Yin auch ein Yang und umgekehrt.

Yin und Yang sind in einem ständigen Wandel, es gibt nie einen absoluten Zustand.

Wenn diese beiden in einem guten Gleichgewicht sind, dann spricht man in der TCM von Gesundheit. Wenn der Wechsel von Yin und Yang nicht zum richtigen Zeitpunkt oder auf die richtige Weise passiert (zu früh oder zu spät, zu stark oder zu schwach) dann spricht man von Krankheit oder Disbalance.



### **4. Die 5 Yin-Funktionskreise**

#### **Funktionskreis Niere**

- Wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet
- Yin und Yang sind in der Niere verwurzelt und versorgen den Körper mit Grundenergie
- Kontrolliert das Wasser
- Verantwortlich für die Knochen und erzeugt Mark
- Ist der Sitz der Willenskraft – Zhi
- Öffnet sich zu den Ohren
- Mit der Blase verknüpft

### Funktionskreis Herz

- Wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet
- Kontrolliert den Kreislauf des Blutes und anderer Körperflüssigkeiten
- Ist der Sitz von Geist, Bewusstsein – Shen
- Öffnet sich zur Zunge
- Mit dem Dünndarm verknüpft

### Funktionskreis Milz

- Wird der Wandlungsphase Erde zugeordnet
- Kontrolliert den Transport und die Umwandlung von Nahrung und Flüssigkeiten
- Kontrolliert den Zusammenhalt des Blutes
- Kontrolliert das Fett- und Bindegewebe
- Ist der Sitz von Unterscheidungsvermögen - Yi
- Öffnet sich zum Mund
- Mit dem Magen verknüpft

### Funktionskreis Leber

- Wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet
- Kontrolliert die Speicherung von Blut
- Steht eng mit gynäkologischen Beschwerden in Verbindung (PMS)
- Kontrolliert Sehnen, Bänder und Muskeln
- Ist der Sitz der Geistseele - Hun
- Öffnet sich zu den Augen
- Mit der Gallenblase verknüpft

### Funktionskreis Lunge

- Wird der Wandlungsphase Metall zugeordnet
- Kontrolliert die Atmung
- Kontrolliert die Ausbreitung des Wei Qi gegen äußere Krankheitsfaktoren
- Kontrolliert die Reinigung
- Ist Sitz der Körperseele - Po
- Öffnet die Wasserwege
- Öffnet sich zur Nase
- Mit dem Dickdarm verknüpft



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Für die Wechselbeschwerden sind daher am meisten der Funktionskreislauf der Niere, der Milz, der Leber und des Herzens verantwortlich.

Da Blut und Qi maßgeblich durch die Zang (Speicher)-Organe gebildet werden, hängt die Menstruation wesentlich von diesen Organen ab.

Zusätzlich zu den 12 Meridianen gibt es noch 8 Sondermeridiane, wobei hier nur drei in Bezug auf die Menstruation erwähnt werden, der Ren Mai, der Du Mai und der Chong Mai.

Diese drei außerordentlichen Gefäße entspringen alle der Niere bzw. dem Uterus und haben daher eine Verbindung zur Essenz.

### **Ren Mai (Konzeptionsgefäß)**

Der Ren Mai reguliert Blut und Qi in allen Yin-Leitbahnen. Er vernetzt alle Yin-Leitbahnen im Körper und stellt daher alle Yin-Substanzen für die physiologischen Abläufe und hormonellen Schlüsselphasen (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause) der Frau bereit.

Er wird auch als „Meer des Yin“ bezeichnet und stellt somit ein Reservoir des Yin dar.

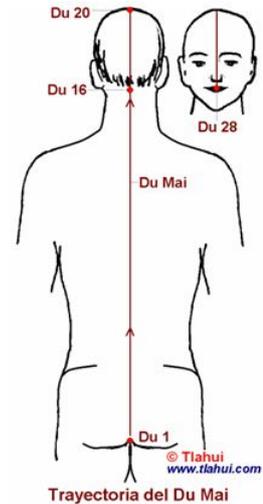
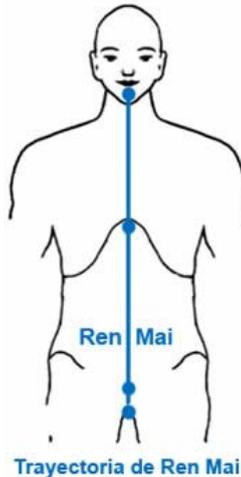
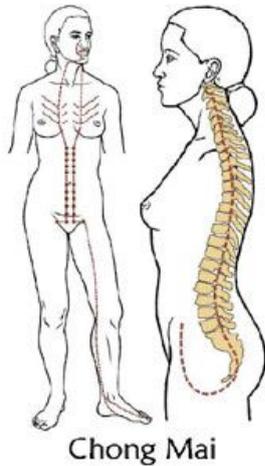
### **Du Mai (Gouverneur)**

Der Du Mai wird auch als „Meer des Yang“ bezeichnet. Er bildet den Ausgleich zum Ren Mai und hat bezogen auf die Menstruation die Aufgabe, ein stabiles Gleichgewicht zwischen Yin und Yang aufrecht zu erhalten. Er steht für das Feuer des Tors der Vitalität (Mingmeng).

### **Chong Mai (Durchdringungsgefäß)**

Der Chong Mai wird auch als „Meer des Blutes“ bezeichnet, er bildet somit ein Reservoir für das Blut und hat damit maßgeblich Einfluss auf die Versorgung des Uterus mit Blut sowie die Zirkulation des Blutes im Uterus.

Damit bestimmt der Chong Mai die Zykluslänge, Menge, Qualität und Dauer der Menstruation.



Chong Mai und Ren Mai sind somit die wichtigsten außerordentlichen Gefäße in Bezug auf die Menstruation!

### Blutbildung und Blutspeicherung

#### Blutbildung durch Milz, Herz und Niere

Diese drei werden als Quelle des Blutes bezeichnet. Die Milz schickt Gu-Qi (Nahrungs-Qi) zum Herzen. Die Nieren beherbergen Jing, dessen Yang-Aspekt, das Yuan-Qi (Ursprungs-Qi) bei der Umwandlung der Substanz hilft, und dessen Yin-Aspekt, das Mark, als zweite Quelle des Blutes gilt.

#### Blutspeicherung für den Uterus durch Leber und Chong Mai

Das Blut wird generell in der Leber und insbesondere für die Menstruation im Chong Mai gespeichert. Der Chong Mai verbindet das vorgeburtliche mit dem nachgeburtlichen Qi, also Niere mit Milz und Magen, andererseits das Herz mit dem Uterus.

#### Weitere Funktionen von Milz, Herz und Leber auf den Uterus

- Die Milz ist nicht nur für die Blutbildung verantwortlich, sondern hält auch den Uterus an seinem Platz und das Blut in den Gefäßen des Endometriums.
- Das Herz versorgt den Uterus über den Chong Mai nicht nur mit Blut, sondern sorgt auch dafür, dass sich die Ovarien und Tuben für die Keimzellen öffnen.



- hält die Organe an ihrem Platz, kontrolliert die Säfte, hält Blut in den Blutbahnen, sorgt für die Abdichtung der Gefäße
- reguliert die Körpertemperatur
- sorgt für die Verteilung von Blut

### **Blut (Xue)**

Xue ist substanzieller als Qi. Xue ist die Grundlage für alle physiologischen Prozesse im Körper.

#### **Weitere Aufgaben des Xue**

- ernährt die inneren Organe und Körperstrukturen
- befeuchtet die Gewebe und sorgt für Elastizität
- beruhigt den Geist

### **Säfte (Jin Ye)**

Säfte sind alle wässrigen Flüssigkeiten im Körper wie Schweiß, Tränen, Speichel, Magen-Darmsekret, Gelenksflüssigkeit usw.

Die wichtigsten Funktionen sind das Befeuchten von Haut, Muskeln, Haaren und inneren Organen wie auch das Geschmeidighalten der Gelenke und die Ernährung der Organe und Gewebe und auch Mark und Hirn.

### **Essenz (Jing)**

Die Essenz – Energie ist die Wurzel aller Energien und damit des Lebens.

Ihre Menge und Qualität wird im Moment der Zeugung festgelegt und ist damit unveränderlich. Somit bestimmt sie die Konstitution und Vitalität jedes einzelnen Menschen. Sie wird in der Niere gespeichert und als vorgeburtliches Jing bezeichnet.

Jing ist von der Substanz her Yin, von der Aktivität Yang und vereint somit beide Grundprinzipien in sich und bringt damit Yin und Yang, Blut und Qi hervor.

ALLE körperlichen Prozesse werden durch die Essenz gesteuert. Sie begleitet den Menschen von der Geburt bis zum Tod.

Während des Schlafes wandelt man überschüssige Energie aus Atmung und Nahrung in Blut und nachgeburtliche Essenz um und schützt und ergänzt so die vorgeburtliche Essenz in der Niere.

Hauptsächlich verbraucht man Jing durch starke Überarbeitung, emotionalen Stress, schlechte Atmung, ungesunde Ernährung, Frauen durch die Menstruation und Männer durch zu viel Ejakulat. Die natürlichste Form des Verlustes von Essenz ist das Altern.

### Shen (Geist)

Shen beschreibt den menschlichen Geist und bestimmt die äußere Erscheinung und das Bewusstsein des Menschen.

Essenz und Qi bilden die Basis, aus ihnen entsteht Shen.

Er hat seinen Sitz im Herzen und ist die feinste aller Substanzen.



Wie man hier gut sehen kann trennt die TCM psychische und physische Symptome NICHT sondern sieht den Menschen immer in seiner Gesamtheit!

## 5. Der Zyklus aus der Sicht der TCM

### Lebenszyklus der Frau

- 1x7 Jahre - der Zahnwechsel findet statt
- 2x7 Jahre - die erste Menstruation tritt ein
- 3x7 Jahre - die Weisheitszähne kommen zum Vorschein
- 4x7 Jahre - die maximale Blüte und Reife wird erreicht

- 5x7 Jahre - die Milzenergie nimmt ab, es entstehen die ersten Fältchen
- 6x7 Jahre - die Fortpflanzungsfähigkeit nimmt ab, erste graue Haare können entstehen
- 7x7 Jahre - der Wechsel macht sich bemerkbar

Im Verständnis der TCM verläuft das Leben einer Frau in einem 7 jährigen Zyklus, beim Mann in einem 8 jährigen Zyklus.

- So beginnt mit ca. 14 Jahren die Menstruation, in der TCM auch himmlisches Wasser genannt.
- Zwischen 21 und 28 Jahren befindet sich die Frau an ihrem Höhepunkt. Dies ist die Zeit der größten Empfängnisbereitschaft.
- Ab dem 35. Lebensjahr zeigen sich die ersten Fältchen und durch Abnahme der Ni-Essenz beginnt die Milz langsamer zu arbeiten. Dadurch produziert der Körper weniger Blut, Qi und auch nachgeburtliche Essenz.

Infolgedessen werden auch der Chong Mai und der Ren Mai, die die Menstruation und die Gebärmutter beeinflussen, weniger mit Blut gefüllt und es wird nicht mehr so viel Blut ausgestoßen bis es ca. ab dem 49. Lebensjahr ganz versiegt.

Es kommt zur Menopause, dem zweiten Frühling, wie die chinesische Medizin diesen Abschnitt so wunderbar nennt.



*"Many women fear the word "menopause" so I prefer to call it Puberty Part II."*

Der Sinn der Menopause besteht hauptsächlich darin, die Essenz zu bewahren, denn würde der Chong Mai weiter befüllt werden würde sich die Nieren-Essenz immer mehr erschöpfen.

Außerdem wird die Beziehung zwischen Niere und Herz über die Verbindung des Chong Mai verändert. Das Blut steigt nun nicht mehr vom Herzen zum Uterus ab sondern der Chong Mai ändert seine Flussrichtung und Nieren-Essenz wird ab diesem Zeitpunkt zum Herzen hoch transportiert, um dort den Geist zu nähren und die geistige Entwicklung zu fördern. Die Änderung der Flussrichtung wird durch das Qi unterstützt. Daher ist eine geschmeidige Leber

wichtig, denn nur so fließt Qi frei und die Umstellung kann relativ schnell und ohne schwerwiegende Symptome von statten gehen.

In der westlichen Medizin wird das Ausbleiben der Menstruationsblutung als Zeichen des Alters gesehen, obwohl es aus östlicher Sicht ein natürliches Bestreben des Körpers ist, genau diese Prozesse zu verlangsamen, um der Frau wieder mehr Blut und Essenz zur Verfügung zu stellen.

Es kann wieder mehr Yang Energie hervortreten und FRAU kann sich wieder mehr um sich und ihre Bedürfnisse kümmern.

Es muss hier noch erwähnt werden, dass sich durch unseren veränderten Lebensstil (Stress, Schnelllebigkeit, ungesunde Ernährung usw.) dieser sogenannte „Ur-Zyklus“ etwas verschieben kann.



### Was passiert in den Wechseljahren?

Der Menopause geht eine jahrelange Übergangsphase voraus. Daher ist es wichtig, sich darauf rechtzeitig einzustellen, damit dieser Übergang relativ problemlos von statten gehen kann. Wir sollten deshalb mit unseren Energien sorgsam umgehen um die Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte aufrecht zu erhalten.

Entscheidend für den Verlauf der Wechseljahre ist daher, mit welchen energetischen Ungleichgewichten wir in die neue Lebensphase eintreten!

In der TCM wird aus diesem Grund schon ab Ende 30 wegen des kommenden Wechsels viel Augenmerk auf die Energieaspekte Essenz, Yin, Yang, Qi und Blut gelegt.

**Was passiert also vor und während der Wechseljahre?** Wie wir bereits wissen, nimmt die Milz-Energie Mitte 30 langsam ab, es wird weniger Blut und nachgeburtliche Essenz gebildet. Einige Frauen können dies an einer verkürzten Menstruation festmachen. Da es nicht bei alle Frauen auftritt, sollte dies nicht als frühes Zeichen des Wechsels missverstanden werden.

Spürbar wird der Energieabbau erst ab Anfang 40, obwohl er schon viel früher beginnt. Das bedeutet keineswegs, dass wir keine Energie mehr zur Verfügung haben, es bedeutet nur, dass

wir unseren Höhepunkt überschritten haben und es spätestens jetzt höchste Zeit ist, mehr auf uns und vor allem auf unsere Mitte zu schauen!

Wer dies schon in der Zeit weit vor dem Wechsel getan hat, wird merken, dass der Körper diese Umstellung viel leichter bzw. gänzlich ohne Symptome erleben wird.

Da die Funktion der Milz abnimmt stehen, wie schon erwähnt, weniger Qi, Blut und andere Körperflüssigkeiten zur Verfügung. Dies kann zu trockenen Augen, trockener Haut (Falten) und Nägeln, trockener Scheide und eventuell Verstopfung und Gewichtszunahme führen.

Mit ca. 45 Jahren sind die meisten Frauen bereits in der Prämenopause auch wenn sie noch Blutungen haben. Dies kann sich durch einen unregelmäßigen oder veränderten Zyklus bemerkbar machen oder aber auch durch Spannung in den Brüsten vor der Periode, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche oder auch verminderter Belastbarkeit. Das alles sind Zeichen, dass die Blutungen beginnen, den Körper anzustrengen und Blut und Essenz abnehmen.

Ein Fortführen der monatlichen Blutungen würde unsere Kraft zu sehr beeinträchtigen. Aus diesem Grund stellt der Organismus ab ca. Ende 40 die Periode ein, Chong Mai und Ren Mai versiegeln – der "zweite Frühling" ist erreicht!

Yin und Nieren-Essenz werden durch die Menopause geschützt und ein vorzeitiges Altern verhindert. Trotzdem entsteht in dieser Zeit ein Nieren-Yin-Mangel, der aber nicht absolut gesehen werden darf sondern eher mehr als ein Defizit an Verfügbarkeit von Yin-Energien.

Da nun einige außerordentliche Meridiane „ausfallen“, können energetische Störungen nicht mehr abgefangen werden und kommen zum Vorschein. Dazu gehört auch, dass früher mit der Menstruation überschüssige Hitze abgeleitet wurde.

In der TCM entspricht Blut der Kühlflüssigkeit im Körper. Durch die Abnahme der Kraft der Milz Blut zu bilden steht weniger Kühlflüssigkeit zur Verfügung und die Hitze steigt nach oben zum Kopf, der Körperoberfläche und es kommt zu Hitzewallungen, Herzrasen und nächtlichem Schwitzen. Diese Hitze wird als LEERE-HITZE bezeichnet, da es ein relativer Yin Mangel ist.

Durch den Blutmangel wird auch das Herz nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Die Folge ist, dass der Shen nicht mehr genug geerdet ist und es kann zu Ein- und Durchschlafstörungen mit vielen Träumen kommen, innerer Unruhe und erhöhter Temperatur am Nachmittag und Nachts, Vergesslichkeit und Ängstlichkeit.

Wenn der Schlaf gestört ist, wird man leicht reizbar – Zeichen des Energiemangels. Kommt dann auch noch eine Leber-Qi-Stagnation dazu, verschlimmern sich die Beschwerden und es

kann zu Wutausbrüchen kommen – die Hitze steigt nach oben. Auch negative Gefühle in Bezug auf den Wechsel können den Fluss in der Leber negativ beeinflussen.

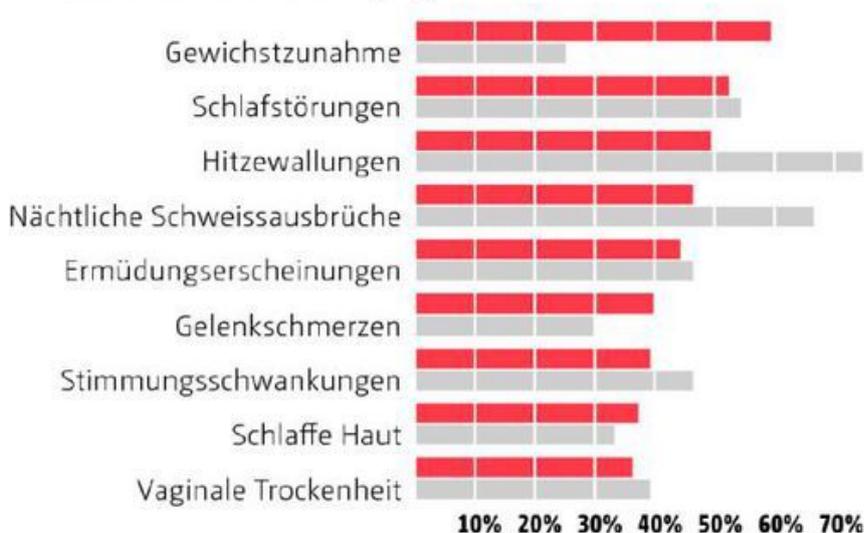
Da der Schweiß der Saft des Herzens ist, können häufige Schweißausbrüche mitverantwortlich sein für Herzrhythmusstörungen sein. Kommt dann wieder eine Leber-Qi-Stagnation dazu, kann sich das in Bluthochdruck, Engegefühl in der Brust oder Kopfschmerzen und Schwindel ausdrücken.

Und weil die Niere für die Festigkeit der Knochen verantwortlich ist kann es bei mangelnder Nieren-Energie zum Rückgang der Knochendichte kommen und somit Ursache für Osteoporose sein.

### Welche Wechseljahrbeschwerden Frauen...

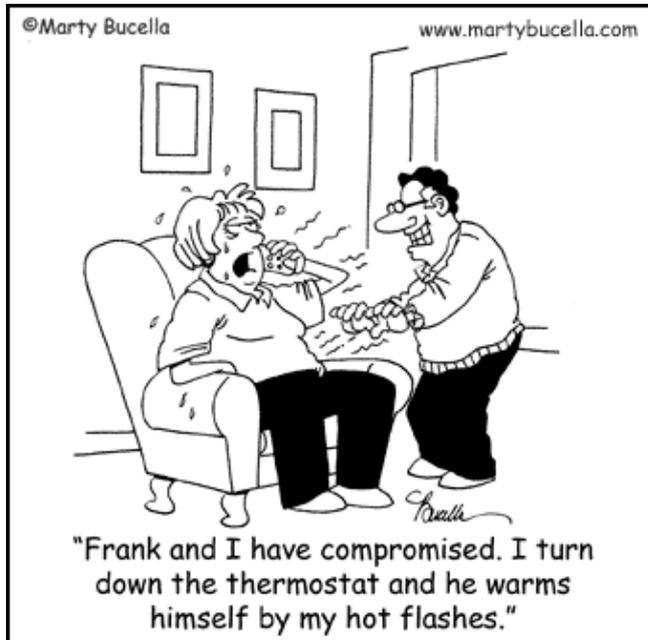
■ ... am häufigsten befürchten

■ ... tatsächlich am meisten plagen



## 6. Energiestörungen in den Wechseljahren

Hier eine Übersicht über die wichtigsten Energiestörungen in den Wechseljahren.



### Nieren-Yin-Leere

Dies ist eine der häufigsten Mangelercheinungen. Durch dauerhafte hohe Belastungen verbraucht der Körper seine Reserven. Ebenso schwächen schlechte Nahrung, zu viel Kaffee, ausschweifende Lebensführung, zu wenig Schlaf, chronische Erkrankungen und viele Geburten die Nieren-Energie.

Während des Wechsel ist der Nieren-Yin-Leere nicht absolut zu sehen sondern eher als Defizit an verfügbarer Yin Energie = Bewegungsmangel in den Säften.

**Typische Symptome:** Wangenröte, Hitzewallungen, Hitze der fünf Stellen (

Hände, Füße, Herz), Nachtschweiß, Trockenheit von Mund, Haut und Haaren, LWS-Schmerzen, Osteoporose, Angstzustände, Ein- und Durchschlafstörungen.

### Nieren-Yang-Leere

Meist begleitet eine Nieren-Yang-Leere eine Nieren-Yin-Leere, sie kann aber auch alleine auftreten. Durch dauerhafte hohe Belastung erschöpft sich auch hier das Yang der Niere, wobei es mehr um den erwärmenden Aspekt geht. Zu viel schweres Heben, zuviel Aufenthalt in der Kälte und der normale Alterungsprozess.

**Typische Symptome:** Hitzewallungen aber kalte Hände und Füße, Kältegefühl, vor allem im Rückenbereich und Rückenschmerzen und schwache Knie, häufiges Urinieren, Durchfall besonders morgens, Depression, Müdigkeit am Morgen, fehlende Vitalität.

### Aufsteigendes Leber-Yang

Weil in den Wechseljahren weniger Blut gebildet wird, kommt es in der Leber zu einem Mangel, zu Leber-Blut-Mangel, wobei Frauen durch Menstruation, Geburten, Ernährungsfehler, Überarbeitung und emotionaler Belastung häufig zu Blutmangel neigen.

Das Yin der Leber wird vom Yin der Niere genährt. Wenn das Yin zu schwach ist, kann es das Yang der Leber nicht unten halten (kontrollieren).

Bitterkeit, Unzufriedenheit, aufgestaute Gefühle, Groll, Unerfülltheit, zu viel Druck und innere Anspannung stören ebenso den Fluss des Leber-Qi.

**Typische Symptome:** Reizbarkeit, Stimmungswechsel, Schwindel, Tinnitus, trockene Augen, unscharfes Sehen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, brüchige Nägel und trockene, juckende Haut.

### Die häufigsten Beschwerdebilder im Detail

#### Nachtschweiß

Nachtschweiß ist ein klassisches Symptom für einen Yin-Mangel. Ausgehend ist immer ein Ungleichgewicht von Yin und Yang.

In der Nacht umarmt das Yin das Yang und bringt es damit zur Ruhe. Auch das Wei Qi (Abwehr-Qi) zieht sich in der Nacht von der Körperoberfläche nach innen zurück um die Organe zu wärmen und die Haut bleibt dabei geöffnet. Wenn jedoch das Yin geschwächt ist kann es das Yang nicht gänzlich zur Ruhe bringen. Auch das Wei Qi kann nicht gebändigt werden und kommt immer wieder an die Oberfläche zurück und nimmt dabei Säfte mit. Da die Haut offen ist laufen die Säfte einfach heraus. Weil dieser Schweiß reiner Teil der Säfte ist riecht er auch nicht.

Die meisten Frauen berichten, dass sie um 5 Uhr morgens Schweißausbrüche haben. Das ist der natürliche Zeitpunkt wo die Yangenergie wieder von innen nach außen geht.

#### Schweißausbrüche tagsüber

Wenn bei Frauen tagsüber Schweißausbrüche auftreten, deutet dies auf einen Ni-Yang-Mangel. Dazu können noch Symptome wie häufiges Urinieren, kalte Füße, wenig Lust auf Sex und Schmerzen in der LWS kommen.

Wenn das Yin schwächer wird irgendwann auch das Yang schwächer.

Daher ist es umso wichtiger, das Yin zu kräftigen. Dies kann man am besten mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen, Mungobohnen, Sprossen und Sojaprodukten. Regelmäßig gegessen reguliert es bei vielen Frauen die Energie so weit, dass die Beschwerden minimal gehalten werden können bzw. ganz ausbleiben.



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### Schlafstörungen

Das Herz regiert den Schlaf. Ein Mangel an Blut und Yin oder übermäßiger Hitze führen zu Schlafstörungen.

#### Einschlafstörungen

Da vor allem in der Prämenopause bei den meisten Frauen ein Blutmangel besteht wird das Herz nicht ausreichend mit Blut versorgt und der Shen kommt nicht zur Ruhe. Es kommt zu den typischen Einschlafstörungen durch Blutmangel. Drehen sich dann auch noch die Gedanken im Kreis deutet dies auch noch auf eine Milz-Qi Schwäche hin. Denn die Milz ist nicht nur für die Nahrungsumwandlung zuständig, sie muss auch das Erlebte verarbeiten.

#### Durchschlafstörungen

Sie unterliegen dem gleichen Prinzip wie der Nachtschweiß. Wenn das Yin zu schwach ist kann die Aktivität des Yang nicht eingedämmt werden und man kann aufwachen und Schwierigkeiten haben wieder einzuschlafen. Es kann aber auch sein, dass man nur oberflächlich schläft und sehr viele Träume hat. Dies alles deutet darauf hin, dass das Yang in der Nacht zu aktiv ist. Shen kann nicht zur Ruhe kommen.

Oft wachen Frauen aber auch durch die Hitzewallungen auf, es kann ein ungünstiger Kreislauf entstehen.

Wichtig bei Schlafstörungen ist es, am Abend zu entspannen. Daher sollte man auf keinen Fall zu spät Sport treiben. Um die Milz zu schonen ist es günstig, nicht mehr zu spät zu Essen. Auch sollte man geistige Arbeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen gehen vermeiden, auch das muss die Milz verarbeiten.

Anregende Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, schwarzer und grüner Tee sollten ebenfalls vermieden werden da sie stark eritzend wirken und die Symptome verstärken können.

Hingegen kann ein Sud von Weizen (2 EL Weizen auf einen halben Liter Wasser ca. 20 Minuten köcheln) am Abend getrunken gegen Einschlafschwierigkeiten und Nachtschweiß helfen. Hier kommt es auf die Regelmäßigkeit an und man sollte sich einige Wochen gedulden, bis die Wirkung eintritt.

### Reizbarkeit

Dafür ist eine Leber-Qi Stagnation verantwortlich, die einen freien Energiefluss verhindert. Fühlen sich Frauen unbefriedigt in ihren Lebensumständen, erleben Enttäuschungen oder können ihre Wünsche nicht erfüllen, ist dies ein Nährboden für ein blockiertes Leber-Qi.

Neben körperlichen Beschwerden wie Verspannungen oder ein blockiertes Zwerchfell können noch Reizzustände hinzukommen. Man ist plötzlich ungeduldig oder gereizt. Plötzliche Gefühlsausbrüche sind keine Seltenheit.

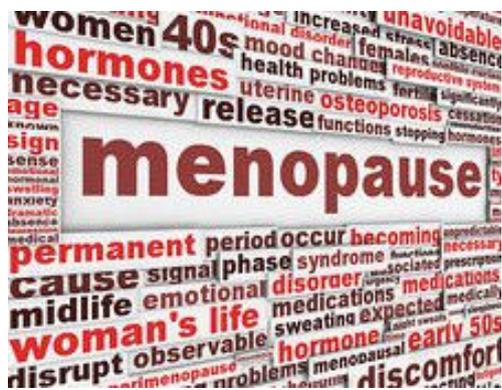
Kommt noch ein Leber-Blut Mangel hinzu, dann ist man eher weinerlich und unbelastbar. Gereizt und weinerlich sein kann sich durchaus abwechseln - dies sind dann die typischen Stimmungsschwankungen.

Am besten beseitigt man eine Leber-Qi Stagnation mit Hilfe von Bewegung. Das Qi soll wieder in Fluss kommen und sich frei entfalten können.

Entscheidend für den Verlauf der Wechseljahre ist, mit welchem energetischen Ungleichgewicht man in die neue Lebensphase geht. Treten die Symptome stärker auf, kann davon ausgegangen werden, dass schon Störungen im Energiesystem vorhanden waren.

### Weitere Einflussfaktoren

- Persönlich ererbte Grundkonstitution. Sie ist durch die Qualität der Essenz bestimmt.
- Lebensgewohnheiten und Lebensumstände. Sie nehmen einen wichtigen Platz ein, da sie die Fähigkeit unseres Körpers beeinflussen, nachgeburtliche Essenz zu bilden. Daher wirkt sich besonders eine ungesunde Ernährung negativ auf unser Energiepotential aus.
- Selbstwertgefühl und psychisches Wohlbefinden beeinflussen wesentlich den Verlauf der Wechseljahre. In den westlichen Ländern haben Frauen ab 50 generell einen geringeren Stellenwert als junge Frauen, weil in unserer Welt Schlankheit, Schönheit und Jungendlichkeit hoch geschrieben werden. Ebenso wichtig scheint, wie erfüllend der Beruf empfunden wird. Studien haben gezeigt, dass Frauen, die ihren Job als langweilig oder eintönig sehen, weit mehr Probleme während des Wechsels haben als diejenigen, die ihre Fähigkeiten im Job verwirklichen können.



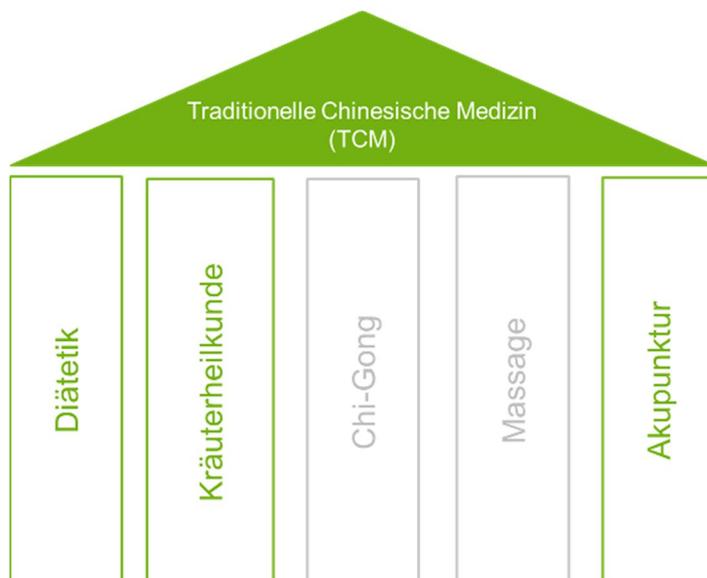
Interessant ist auch, wie sich der Stellenwert der Frau in anderen Kulturen auf die Wechseljahre auswirkt. In Indien z.B. werden Frauen nach der Menopause mit Privilegien ausgestattet, in Mexiko werden indianische Frauen nach der Menopause zum Familienoberhaupt erklärt. Man konnte beobachten, dass diese Frauen wenig bzw. gar keine Probleme während des Wechsels hatten.

Türkischstämmige Frauen hingegen leiden wiederum sehr unter Wechselbeschwerden. was mit dem Ende

der Fruchtbarkeit in Zusammenhang stehen dürfte. Außerdem sehen türkische Frauen die Menstruation als intensiven Reinigungsprozess ihres Körpers.

In Japan hingegen kennt man Wechselbeschwerden so gut wie gar nicht. Das liegt auf der einen Seite sicher an der Ernährung, auf der anderen Seite auch am hohen Stellenwert der Frau als lebenslange Ernährerin, sowohl körperlich, geistig und spirituell.

## **7. Fünf Säulen der TCM**



### **Unterstützende Maßnahmen**

#### Vermeiden soll man

- emotionalen Stress
- Überarbeitung
- Übermäßigen Sport
- Rauchen – trocknet zusätzlich aus

#### Ernährung

- Regelmäßig Essen, vor allem warme Speisen, die die Mitte stärken

- Essen sie viele Suppen und warme Kompotte – sie bauen Säfte und Qi auf – besonders wirksam sei hier die Knochenkraftsuppe erwähnt, in der Knochen und Gemüse über mehrere Stunden geköchelt werden und anschließend nur die pure Suppe gegessen wird. Diese Suppe ist nicht nur für den Qi-Aufbau sondern auch Knochenaufbau wichtig.
- Leicht verdauliche Speisen und leicht kühlendes Gemüse wie Zucchini, Melanzani, grünes Gemüse, kleine Mengen Blattsalate und Sprossen
- Keine scharfen Gewürze – erhitzen zusätzlich
- Wenig frittiertes und fetthaltiges - erhitzend
- Tiefkühlkost und Mikrowelle vermeiden – in dieser Nahrung ist kein Qi mehr vorhanden
- Kaffee in Maßen – erhitzend
- Süßigkeiten und Milchprodukte schaden der Milz und führen zu Verschleimung
- Calcium kann in Form von Brausetabletten eingenommen werden um Osteoporose vorzubeugen
- Alkohol in Maßen – erhitzt ebenfalls
- Phytoöstrogen, enthalten in Sojabohnen und Tofu, kann Beschwerden lindern
- Traubensilberkerze kann Hitzewallungen mildern
- Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend
- Passionsblume wirkt ausgleichend auf Stimmung und Nervensystem

### Bewegung

- Treiben sie täglich ca. 30 Minuten Sport um das Schwitzen nicht den Hitzewallungen zu überlassen – dabei jedoch nicht überanstrengen, das hätte den gegenteiligen Effekt und würde die Säfte zusätzlich verbrauchen
- Qi Gong, Yoga oder Tai Chi bzw. Spaziergänge sind ideal – sie bringen das Qi wieder zum fließen
- Gegen Osteoporose wäre ein Krafttraining optimal um den Muskelaufbau zu unterstützen – angepasst an die eigenen Möglichkeiten oder man praktiziert die sogenannte „Knochenatmung“. Dabei muss man ausschließlich in den Bauch atmen und dann aber den Atem in die Nierenregion lenken. Damit wird der Niere Qi zugeführt. Wichtig dabei sind die Regelmäßigkeit und Zeitraum der Atemübung.

### Kräutertherapie

Speziell, wenn Frauen zu sehr starkem Schwitzen neigen, ist eine Unterstützung durch Kräuter sinnvoll. Denn durch zu viel Verlust an Säften wird das Yin weiter geschwächt und dies kann nur mehr durch Kräuter wieder aufgebaut werden.

### Akupunktur

Sie ist ebenfalls eine gute Unterstützung um den Energiefluss wieder in Schwung zu bringen und zur Kräutertherapie eine hervorragende Ergänzung.



Füßen, aber auch durch Dehnungen und sanfte Berührungen werden die Energiekanäle und die in der Tiefe liegenden zugehörigen Energiestrukturen angeregt und ausgeglichen.

### Wirkung von Shiatsu

Druck auf die Meridiane und Tsubos, Gelenke, Muskeln und Sehnen löst energetische Blockaden und fördert den Fluss der Energie. Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine ausgleichende, sowohl beruhigende wie auch belebende Wirkung auf das Herz, die Atmung und den Muskeltonus. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist angeregt und führen zu Wiederherstellung, Förderung und Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts, zu innerer Balance und Ausgeglichenheit. Heilungs- und Wachstumsprozesse werden dadurch unterstützt, so wie auch der dynamische Prozess der Regenerationsfähigkeit. Shiatsu unterstützt und fördert insbesondere auch Wachstums- und Reifungsprozesse, begleitet in schwierigen Lebensphasen und erleichtert den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten. (Quelle: Shiatsu Austria, Dr. Eduard Tripp)

## 9. Behandlung und Ablauf



### Behandlung und Ablauf

Dieser Spruch trifft für den Wechsel sehr gut zu, denn wir können nicht verhindern, dass wir Frauen in eine neue Lebensphase eintreten, aber je nachdem, wie wir dem Wind begegnen, der uns entgegen weht, können wir beeinflussen, mit welchen Beschwerden oder Perspektiven wir in diesen wunderbaren neuen Lebensabschnitt gehen.

aufzufangen, wo sie im Moment steht!

Am wichtigsten ist immer, die Klientin dort

Beobachtung und Befragung der Klientin sind ein ganz wesentlicher Teil der Behandlung. Sie können bereits Aufschluss auf Hitze im oberen Körperbereich oder Austrocknung geben. Auch der Glanz der Augen kann bereits Hinweise auf energetische Disbalancen geben, selbst wenn die Klientin nicht oder noch nicht alles erzählen möchte. Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen vom Therapeuten sind daher besonders gefragt.

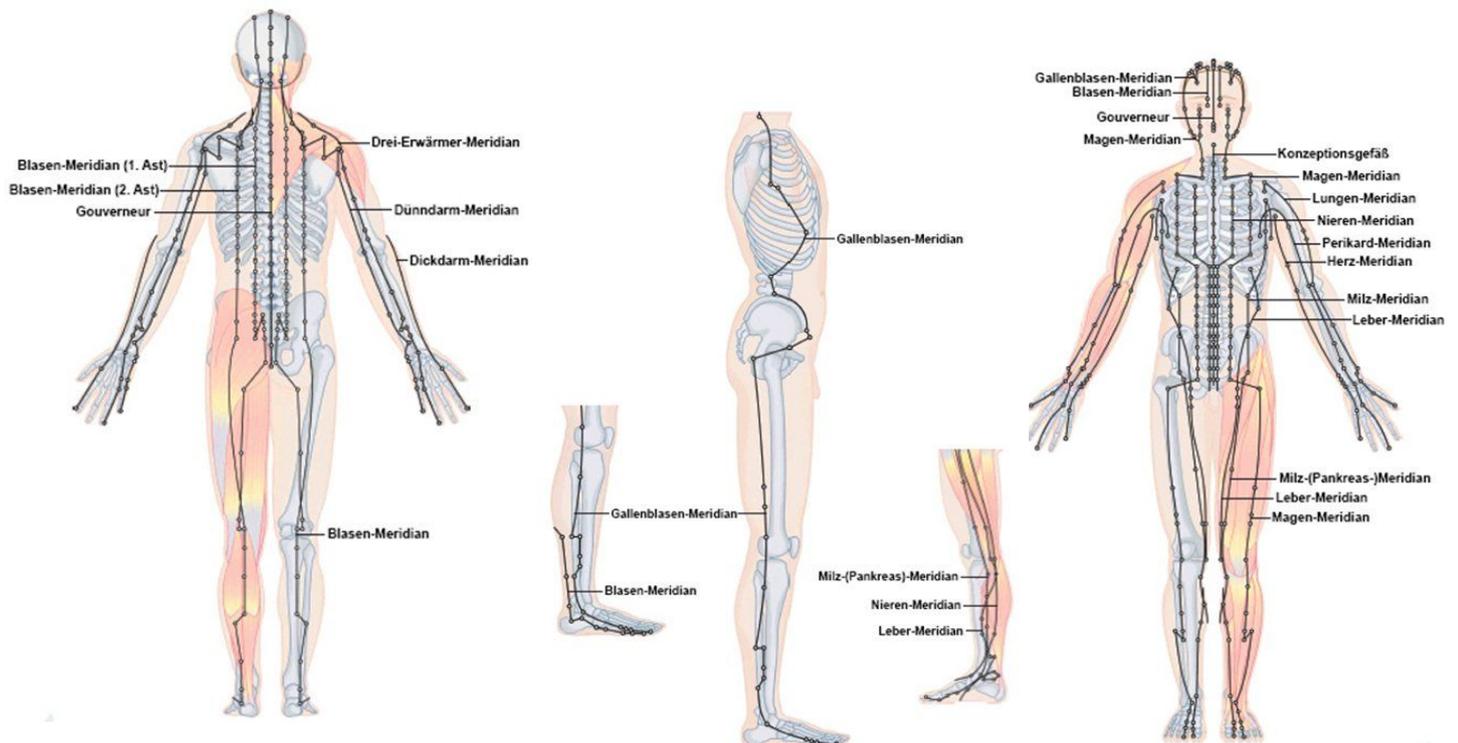
Während des Klimakteriums ist es immer wichtig die Nieren-Energie in ihrer Aufgabe und Funktion zu unterstützen, unabhängig von den individuellen Beschwerden. Je nach den persönlichen Befindlichkeiten kann dann noch spezifischer darauf eingegangen werden.

Ist zu viel Hitze im Körper und Unruhe, sollte das Herz mitbehandelt werden, steht eine Leber-Qi-Stagnation im Vordergrund wäre es gut, den Fluss der Leber wieder in Schwung zu bringen oder ist die Mitte zu schwach, sollte man diese durch Anregung der Milz-Funktion unterstützen.

Die Behandlung sollte in erster Linie nährend und beruhigend sein. Das ist vor allem wichtig, um die Yin-Energien zu unterstützen. Auf keinen Fall sollte man die Klientin zu sehr fordern, denn das wird der Körper in dieser Zeit ohnedies schon genug.

Wichtig ist in jedem Fall, die Klientin in ihre Mitte zu bringen, für Ruhe und Entspannung zu sorgen und ihr das Gefühl zu geben, dass alles, was empfunden wird, hier seinen Raum hat. Gleichzeitig sollte nicht vergessen werden, sanft und nicht zu fordernd den Fluss des Qi anzuregen.

## 10. Einige wichtige Punkte



- Ni 1 – wichtigster Erdungspunkt, beruhigt aufsteigende Leere-Hitze und Leber-Feuer und beruhigt den Geist
- Ni 3 – wichtiger Punkt zur Behandlung von Yin-Leere, nährt die Nieren, Schlafstörungen
- Ni 6 – tonisiert das Ursprung des Yin, stärkt aber auch Yang und wird zum Erwärmen von Kälte angewendet, emotionale Disharmonien
- Ni 7 – wirkt auf Yin und Yang der Nieren, bei Nachtschweiß und spontanen Schweißausbrüchen, bei allen Formen von Ödemen
- BI 14 – Zustimmungspunkt des Perikards, reguliert das Herz, hilft bei Herzklopfen und Unruhe
- BI 15 – Zustimmungspunkt des Herzens, tonisiert und nährt das Herz, bei Palpitationen
- BI 17 – Meisterpunkt des Blutes, nährt das Blut, wirkt auch sedierend auf die Leber
- BI 18 – Zustimmungspunkt der Leber, verteilt Leber-Qi
- BI 20 – Zustimmungspunkt der Milz, stärkt Milz und Milz-Yang, bei Verdauungsproblematik
- BI 21 – Zustimmungspunkt des Magens, harmonisiert den mittleren Erwärmer, bei Magen- und Darmbeschwerden
- BI 23 – Zustimmungspunkt der Niere, tonisiert die Niere, wichtiger Punkt, um die bewahrende und adstringierende Funktion der Niere zu stärken
- GV 4 – „Tor des Lebens“, tonisiert die Niere, vor allem das Nieren-Yang
- GV 20 – beruhigt den Geist und hat eine ausgleichende Wirkung auf den Organismus
- KG 4 – stärkt und nährt die Niere, nützt der Essenz
- KG 6 – bewegt das Qi aller Yin-Organen, gegen allgemeine Schwäche
- KG 17 – reguliert das Qi und befreit die Brust
- He 7 – wichtigster Beruhigungspunkt, bei Unruhe und emotionalen Disharmonien
- Pe 6 – reguliert das Herz und beruhigt den Geist, bei Schlafstörungen, Unruhe
- Mi 6 – tonisiert Milz und Magen, stärkt das Blut, harmonisiert die Leber, beruhigt den Geist,
- Ma 36 – harmonisiert den Magen, stärkt Milz und Qi, nährt Blut und Yin, klärt Feuer und beruhigt den Geist
- Le 2 – beseitigt Leber-Feuer, verteilt Leber-Qi
- Le 3 – verteilt Leber-Qi, nährt Leber-Blut, klärt Kopf und Augen, entspannt die Leber und macht Meridiane durchgängig, wichtig bei hormonellen Störungen
- L 8 – nährt Blut und Yin

## **11. Abschließende Worte**

Die innere Einstellung bestimmt zu einem großen Teil mit, wie die Wechseljahre erlebt werden.

Viele Frauen warten darauf, dass etwas schief geht. Und das, was wir erwarten, passiert dann auch oft.

Wenn wir negative Symptome erwarten, werden wir auch danach Ausschau halten. Schließlich werden die Wechseljahre als Auffangbecken für alle möglichen Beschwerden und Schwierigkeiten benutzt, die mit dem zweiten Frühling gar nichts zu tun haben.

Die Lebensphase der Wechseljahre kann man mit einer Schwangerschaft vergleichen. Diesmal geht es jedoch um die eigene Person, um die Geburt einer selbstbestimmten, kraftvollen und auf eine neue Weise schönen Frau in den besten Jahren.

Wenn FRAU die Herausforderung der Wechseljahre annimmt, dann stehen aufregende Zeiten bevor. Auch wenn ein unbekanntes Terrain bevor steht lohnt es sich, dieses zu erkunden. Alle psychischen Reaktionen weisen uns auf ungelöste Themen hin die spätestens jetzt in Angriff genommen werden können, denn es steht so viel Yang Energie zur Verfügung wie schon lange nicht mehr!

*"Das, was ruht, kann leicht gehalten werden.*

*Das, was noch nicht eindeutig ist,  
kann leicht behandelt werden.*

*Das Spröde wird leicht zerbrochen.*

*Das Kleine wird leicht zerstreut.*

*Befasse dich mit dem Problem, bevor es sich entfaltet.  
Bringe die Dinge in Ordnung, bevor Unordnung herrscht.*

*Verwende auf das Ende genauso viel  
Sorgfalt wie auf den Anfang.  
Dann wird es keinen Misserfolg geben."*

*Tao-Te-Ching*

## **12. Literaturnachweis**

- Eduard Tripp, Meridiane und Tsubos (2007)
- Andrea A. Kaffka, Wechseljahre Wandlungsjahre (2012)
- Zhao Xiaolan, Der Schein des Mondes auf dem Wasser (2007)



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- Giovanni Maciocia, Grundlagen der chinesischen Medizin (2008)
- Barbara Kirschbaum, Die 8 außerordentlichen Gefäße in der TCM (1995)
- Mike Mandl, Ich Yin, du Yang (2010)
- Regina Stolzenberg, Frauen – willige Opfer der Medizin  
([http://datadiwan.de/netzwerk/index.htm?stiftung\\_paracelsus/sp\\_004d\\_.htm](http://datadiwan.de/netzwerk/index.htm?stiftung_paracelsus/sp_004d_.htm), Zugriff  
Jänner 2016)
- Comics und Bilder aus dem Internet
- [www.tcmpro.ch](http://www.tcmpro.ch)
- [www.gesund.at](http://www.gesund.at)
- [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)