



健康长寿

Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM)

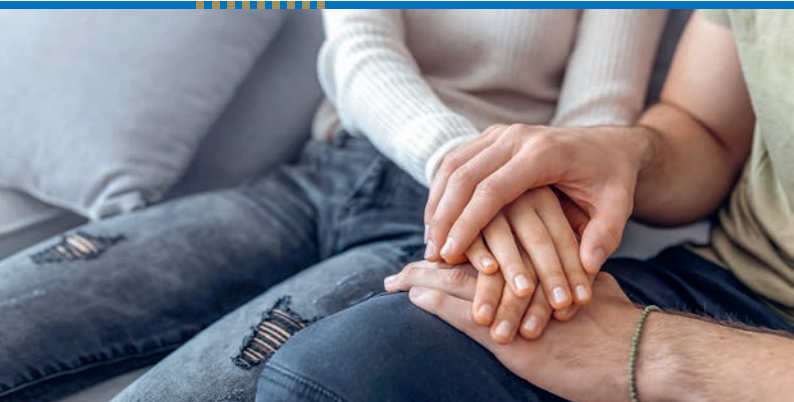
Praxis für
Gynäkologie, Kinderwunsch
und Schwangerschaft



Inhaltsverzeichnis

- Infertilität und Kinderwunsch
- Aborte
- Schwangerschaftsbegleitung
- Stillzeit und Postpartum
- Menstruations- und Zyklusbeschwerden
- Endometriose
- Myome und Zysten
- Prämenopausale und menopausale Beschwerden

中医



Infertilität und Kinderwunsch

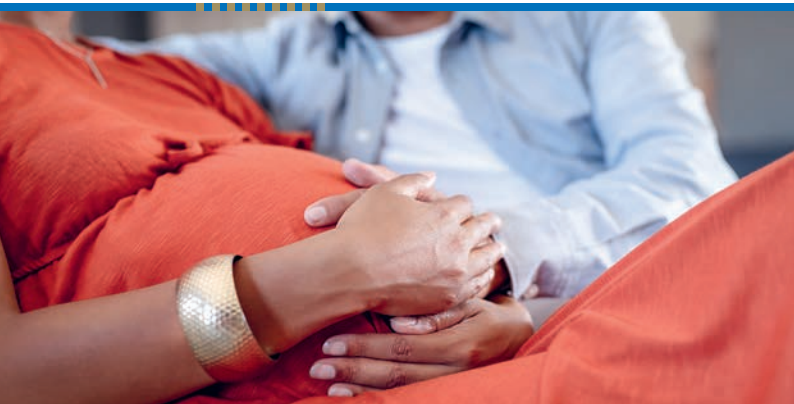
Ein unerfüllter Kinderwunsch löst bei einem Paar sehr viele schmerzliche Gefühle aus. Leider ist es in der heutigen Zeit ein zunehmendes Problem, welches nicht nur allein die Frau betrifft.

Wenn dieser Wunsch längere Zeit unerfüllt bleibt, muss sich das Paar entscheiden, welche Art von medizinischer Behandlung es in Anspruch nehmen möchte. Entscheidet es sich für den natürlichen Weg, kann die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr hilfreich sein. Mittels Akupunktur, chinesischen Kräutern und Ernährungstipps wird das Leiden behandelt. Es wird eine Balance der Hormone erzielt und die psychische Belastung sowie der Stress des Paares werden gemildert. Akupunktur und chinesische Kräuter harmonisieren bei der Frau den Monatszyklus, fördern die Follikelreifung, sorgen für einen regelmässigen Eisprung und verbessern die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut. Dies kann die Chance für das Entstehen einer natürlichen Schwangerschaft erhöhen.



Beim Mann kann eine Verbesserung der Spermien in Bezug auf Qualität, Quantität und Beweglichkeit erzielt werden. Dazu liegen wissenschaftliche Studien vor, welche dies belegen.

Das Verfahren der TCM stellt auch eine gute Ergänzung zur westlichen Reproduktionsmedizin dar. Akupunktur und Kräutertherapie können die Erfolgsaussichten bei einer künstlichen Befruchtung begünstigen. Die TCM unterstützt die Reproduktionsmedizin, indem sie die Frau vor einer künstlichen Befruchtung optimal aufbaut und sie während der ganzen Hormonbehandlung begleitet und die Nebenwirkungen ausgleicht.



Wie läuft eine Behandlung ab?

Zuerst erfolgt ein Gespräch mit beiden Partnern über die sogenannte Anamnese, wobei folgende Punkte angeschaut werden: Lebensweise, Stress, Schlaf, Verdauung. Bei der Frau zusätzlich Monatszyklus, Regelblutung und Hormonwerte (falls vorhanden). Beim Mann das Spermogramm (falls vorhanden). Aus allen Angaben wird ein Therapiekonzept erstellt, welches genau auf die jeweilige Person individuell zugeschnitten ist. Behandelt wird mit Akupunktur und Kräuterrezepturen.

Wie lange dauert eine Behandlung?

Die Erstbehandlung dauert 90 Minuten, danach wird jeweils wöchentlich eine Behandlung von 60 Minuten durchgeführt. Der Zeitraum beträgt mindestens drei Monate. Bei einer künstlichen Befruchtung, wie z. B. einer ICSI oder IVE, wäre es sinnvoll, zwei Monate vor dem Eingriff zu starten plus den Vorgang mit TCM zu begleiten.



Ab wann sollte man etwas unternehmen?

Eine Grundregel besagt, dass, wenn bei einer Frau nach zwölf Monaten ohne Verhütung keine Schwangerschaft erfolgt, die ersten medizinischen Abklärungen gemacht werden sollten. In der Praxis sieht es etwas anders aus, man sollte auf das Alter der Frau achten und bestehende medizinische Probleme wie z. B. eine Endometriose oder eine Zyste im Vorfeld behandeln, um den günstigsten Zeitpunkt nicht zu verpassen. Somit ist es sehr individuell. Die TCM kann als Unterstützung bei einem Kinderwunsch schon von Anfang an, auch bei den oben genannten medizinischen Problemen angewendet werden.



Aborte

Aborte sind leider immer noch ein Tabuthema und doch kommen diese relativ häufig vor. Durch meine jahrelange Erfahrung im Thema Kinderwunsch sind bei mir die Aborte ein Spezialthema geworden.

Obwohl Aborte häufig verschwiegen werden, kommen diese relativ häufig vor. Es wird nicht oder viel zu wenig darüber gesprochen; das Credo lautet: kein Verkünden einer Schwangerschaft vor der 12. Schwangerschaftswoche aufgrund der Angst vor einer möglichen Fehlgeburt. Und doch kommen Aborte relativ häufig vor: 15 bis 20 Prozent aller Schwangerschaften enden zwischen der fünften und zehnten Schwangerschaftswoche in einer Fehlgeburt. Bei einer Frau ohne Kinder, welche zwei oder mehr Aborte erlitt, liegt das Risiko für eine weitere Fehlgeburt in einer nächsten Schwangerschaft bei 40 bis 50 Prozent. Ab drei aufeinanderfolgenden Aborten ohne eine Schwangerschaft dazwischen spricht man von habituellen Aborten.

Die TCM kann hier Hand bieten. Nach gründlichen Abklärungen aus Sicht der TCM und Informationen über weitere schulmedizinische Abklärungen und Tests wird ein Behandlungskonzept mit Akupunkturbehandlungen, Kräuterezepturen und Vitalpilzen erstellt. Die enge und langjährige Zusammenarbeit mit mir



bekannten Reproduktionsmedizinern lässt mich eine optimale Behandlungsstrategie ganz für den Erfolg der Patientinnen gestalten. Wichtig ist es, die Ursachen aus Sicht der TCM wie auch aus Sicht der Westmedizin im Vorfeld zu behandeln, um eine möglichst optimale Ausgangslage zu schaffen, um einem erneuten Abort in einer nächsten Schwangerschaft vorzubeugen.

Hier kann die TCM mit ihrem jahrtausendealten Wissen in einem modernen Behandlungsfeld Hand bieten und eine erfolgreiche integrative Zusammenarbeit gewährleisten. Nach Erreichen einer erneuten Schwangerschaft unterstütze ich die Patientin mit TCM-Behandlungen ganz im Sinne des Tender-Loving-Care-Prinzips. Welches besagt, dass engmaschig betreute Schwangerschaften einen viel positiveren Ausgang nehmen als konventionell betreute Schwangerschaften. Die TCM kann mit Akupunktur und chinesischer Kräutermedizin den Fötus beruhigen, die Einnistung stärken und einem Abort vorbeugen.



Schwangerschaftsbegleitung

Die Akupunkturbehandlungen während der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung sind sanft und ohne Nebenwirkungen, jedoch sehr effektiv.

Nach Eintreten einer Schwangerschaft kann die Akupunktur bei Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe etc. sehr hilfreich sein. Die Symptome können gemildert oder sogar behoben werden. Die Akupunktur unterstützt zudem die natürliche Einnistung und Entwicklung des Fötus. Bis zur 12. Schwangerschaftswoche wird je nach Beschwerden regelmässig therapiert. Danach ist eine Begleitung mittels Akupunktur alle vier bis fünf Wochen sehr sinnvoll. Durch die Winter- und Schnupfenzeit kann auch mal häufiger therapiert werden. Akupunktur wirkt sehr sanft, aber wirkungsvoll bei einer verstopften Nase, Husten oder einer beginnenden Grippe.

Ab der 36. Schwangerschaftswoche wird dann eine Behandlung wöchentlich bis zum Geburtstermin gemacht. Diese Akupunkturbehandlungen bereiten den Körper auf die Geburt vor, bringen das Kind in die richtige Position, machen den Muttermund weich und können den Geburtsverlauf verkürzen. Falls das Kind sich in einer Steisslage befinden, kann versucht werden, das Kind zu drehen. Die grössten Chancen bestehen, wenn vor der 36. Schwangerschaftswoche damit begonnen wird (am besten ab Woche 33).



Stillzeit und Postpartum

Akupunktur und TCM als hilfreiche Unterstützung im Wochenbett. Die TCM sieht das Wochenbett als besonders wichtige Phase, welche speziell gepflegt werden sollte. In der TCM wird diese Zeit als «die goldenen 40 Tage» angesehen. Eine gute Pflege in dieser Zeit kann nach Verständnis der TCM Krankheiten im Alter vorbeugen.

Stillprobleme, zu wenig Milch, Stress, Lebensumstellung etc. können zu einem Milchstau führen, welcher sehr schnell in eine Brustentzündung (Mastitis) übergehen kann. Diese ist sehr schmerzhaft und auch nicht ganz ungefährlich. Ein Milchstau lässt sich sehr rasch und gut mit einer Akupunktur beheben. Wichtig ist, dass sehr schnell gehandelt wird. Eine Brustentzündung gehört in die Hände eines Arztes.

Nach einer Geburt können mittels der TCM die Ressourcen der Frau gestärkt werden. Es wird Blut und Qi aufgebaut und die Frau findet so wieder zu mehr Energie. Nach einem Kaiserschnitt kann mit Akupunktur die Sektionarbe entstört werden.



Menstruations- und Zyklusbeschwerden

Die TCM bietet eine ganzheitliche Sichtweise auf Zyklusbeschwerden. Bei der Behandlung von gynäkologischen wie auch Zyklusbeschwerden steht am Anfang jeder Behandlung eine Regulation der Menstruation.

Menstruationsbeschwerden können viele verschiedene Beschwerdebilder beinhalten. Zuerst wäre da der unregelmässige Zyklus. Das heisst, dass die einzelnen Zyklen unterschiedlich lang dauern. Normalerweise beträgt die Dauer eines Zyklus circa 28 Tage. Mit der Dysmenorrhö bezeichnet man eine schmerzhaftes Blutung. Häufig ist die Blutung auch verstärkt.

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) zeigt sich schon einige Tage vor der Menstruation mit leichten Schmerzen oder Ziehen im Unterleib und/oder im Rücken. Auch kann ein Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen und/oder Migräne auftreten. Eine sehr starke Blutung, welche auch über mehr als sieben Tage dauert, nennt man eine Hypermenorrhö. Diese kann häufig zu einem Blutmangel führen. Sie ist dann das Gegenteil zu einer Hypomenorrhö, was eine sehr schwache und kurze Blutung bedeutet und nicht länger als zwei Tage dauert.



Diese Hypomenorrhö kann eine Vorstufe einer sekundären Amenorrhö sein. Eine Amenorrhö bezeichnet das Ausbleiben einer Blutung über drei Monate oder mehr, ohne eine daraus resultierende Schwangerschaft. Auch Zwischenblutungen, kurze Blutungen inmitten des Zyklus, zählt man zu den Menstruations- oder Zyklusbeschwerden.

Die genaue Analyse der Menstruation (Dauer, Schmerzen, Menstruationsblut etc.) ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Diagnose und individuelle Behandlung sehr wichtig. Mittels Akupunktur und Kräutermedizin können gute Erfolge bei all diesen Beschwerdebildern erzielt werden.



Endometriose

Die Endometriose ist das Chamäleon der gynäkologischen Erkrankungen. Die ganzheitliche Betrachtung aus Sicht der TCM lässt eine spezifische und individuelle Behandlung zu. Sie hilft, die typischen Beschwerden, welche bei einer Endometriose auftreten, zu reduzieren und einem Rezidiv vorzubeugen.

Eine Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei welcher Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutterhöhle vorkommt. Eine Endometriose verursacht starke Schmerzen während der Menstruation, eine stärkere Blutung und kann Grund einer bestehenden Infertilität sein. Eine Endometriose kann von aussen oder anhand der Symptome nicht hundertprozentig diagnostiziert werden. Eindeutige Klarheit bringt bis heute allein eine Laparoskopie (Bauchspiegelung). Bei einer Laparoskopie kann der Arzt auch direkt eine Entfernung der Endometrioseherde vornehmen. Leider gibt es immer wieder Frauen, bei denen es zu einem Rückfall kommt und die Endometriose wieder auftritt.

Eine Behandlung mit Akupunktur, chinesischen Kräuterrezepturen und Einläufen können helfen, einem erneuten Rückfall vorzubeugen und bestehenden Beschwerden wie starke Schmerzen während der Menstruation und durch den Zyklus, wie auch verstärkte Menstruationsblutungen zu lindern und bei einem bestehendem Kinderwunsch die Fertilität steigern.



Myome und Zysten

Zysten und Myome sind weit verbreitet und werden immer öfter bei einer routinemässigen Ultraschalluntersuchung entdeckt. Sie können verschiedene Beschwerden hervorrufen und bei einem Kinderwunsch störend sein. Die TCM kann die Behandlung positiv unterstützen.

Myome im Uterus können verstärkte und verlängerte Menstruationsblutungen verursachen, diese wiederum können zu einem Blutmangel führen. Wenn ein Myom vom Gynäkologen diagnostiziert wird, sind verschiedene Therapien möglich. Eine davon ist die operative Entfernung.

Es kann jedoch auch einen sanfteren Weg ohne operativen Eingriff geben. Je nach Grösse und Anzahl des Myoms/der Myome kann mittels Akupunktur und Kräuterrezepturen versucht werden, die Ursache des Myoms, schlechte Durchblutung des Uterus und Ansammlung von Schleim, zu beheben und das Myom zu verkleinern oder gar zu eliminieren.



Prämenopausale und menopausale Beschwerden

Wechseljahre oder Wandeljahre – eine frühzeitige Unterstützung mit der TCM lässt das Hormonsystem ins Gleichgewicht bringen und so prämenopausale Beschwerden lindern. Mehr Lebensqualität und Ausgeglichenheit in einer anspruchsvollen Lebensphase.

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet verschiedene Ansätze zur Behandlung von prämenopausalen und menopausalen Beschwerden, indem sie das Gleichgewicht im Körper wiederherstellt und die Lebensenergie (Qi) fördert. In der TCM geht man davon aus, dass hormonelle Veränderungen in dieser Lebensphase zu einer Störung des Yin, Yang oder des Blutes führen können, was wiederum Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen, Nervosität, Spannungsgefühl, Ängste, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Trockenheit von Haut und Schleimhäute und/oder Libidoverlust auslösen kann.



Mittels Akupunktur, chinesischen Kräuterrezepturen und einer Ernährungsumstellung können diese Symptome gemildert oder gelindert werden. In einer TCM-Behandlung wird individuell auf die Patientin die Behandlungsstrategie angepasst und ihre spezifischen Symptome behandelt.

Es zeigt sich, dass es sich lohnt, frühzeitig bei oder schon vor den ersten Symptomen mit einer TCM-Behandlung zu beginnen, da die Prä- wie auch die Menopause ein Spiegel der Lebensweise und des Lifestyles in der Vergangenheit aufzeigt.



Über mich

Als gelernte TCM-Therapeutin arbeitete ich zu Beginn meiner Tätigkeit in einer Praxis in Zürich, welche sich auf Infertilität/Kinderwunsch und gynäkologische Probleme spezialisiert hat. Hier konnte ich mir viel Fachwissen und Erfahrung aneignen. Seit 2012 führe ich meine eigene Praxis in St.Gallen, behandle und begleite täglich Frauen und Paare bei ihrem Wunsch nach einem Kind oder bei gynäkologischen oder prä-/menopausalen Beschwerden.

Um meine Kinderwunschpatientinnen noch besser unterstützen zu können, bildete ich mich 2013 zusätzlich zur «Spezialistin TCM in Reproduktionsmedizin» aus. Dies erlaubt mir ein tieferes Verständnis der Behandlungsabläufe mittels der Reproduktionsmedizin und ein besseres Abstimmen der Behandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin auf den einzelnen Fall. Ganz im Sinne der integrativen Zusammenarbeit zwischen Ost und West, zwischen der TCM und der Schulmedizin. Meine individuellen Behandlungsmethoden bestehen aus Akupunktur und Verschreibungen von Kräuterrezepturen.



Meine pharmazeutischen Kenntnisse aufgrund meines erlernten Berufs als Pharmassistentin lassen mir heute viel Spielraum für individuelle Beratungen und Behandlungen. Die integrative Zusammenarbeit zwischen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Schulmedizin/Reproduktionsmedizin ist aus meiner Erfahrung in vielen Fällen ein sehr guter Weg zum Erfolg.

Anja Koller

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Fachrichtung Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Schwerpunkte Akupunktur und Arzneimitteltherapie nach TCM, Spezialistin TCM in Reproduktionsmedizin

安雅 辛格 纳



Traditionelle
Chinesische Medizin

Praxis für TCM
Anja Koller
Vadianstrasse 33
9000 St.Gallen
Telefon 071 220 31 39
praxis@akupunktur-sg.ch
www.akupunktur-sg.ch