

## **Depression während der Menopause!**

### **Kann Shiatsu helfen die Symptome zu mildern?**

*Alle Frauen kommen in die Wechseljahre. In dem Annehmen der Veränderung, Wertschätzung und der Hinwendung zu unserer Bestimmung wandeln wir vom Wechsel zur Weisheit.*

***Mein Anliegen bei dieser Arbeit ist, depressives Verhalten bei Frauen während der Wechseljahre und Menopause besser zu verstehen. Meine beste Freundin erkrankte in ihrer Lebensmitte an Depression und ich erlebe viele Frauen und Klientinnen, die sich in dieser Lebensphase an Therapeuten wenden, um ihre Niedergeschlagenheit und Lebensunlust zu verstehen und Antworten darauf zu finden, oder auf die körperlichen Symptome mit Ausweglosigkeit reagieren und sich noch mehr aus dem Leben zurückziehen.***

Noch im 1900 starben die meisten Frauen vor dem Einsetzen der Wechseljahre. Unser Umgang mit dieser Lebensphase ist also immer noch sehr jung. Mit der Lebensmitte ist beginnt auch die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit, da man sich der sich noch vorliegenden Lebenszeit und ihren Veränderungen bewusster wird. Die vor uns lebende Generation wechselte nahezu Überganglos von der Mutter zur alten Frau. Mit der erhöhten Lebenserwartung beschert uns dieser Lebensabschnitt viele Möglichkeiten zur Entfaltung und wir dürfen uns erlauben, so zu sein wie wir sind. Das ist eine wunderbare Chance in diesem letzten Lebensabschnitt.

## **Ein Blick auf die Menopause und Depression aus der westlichen Medizin:**

### **Menopause:**

**Die Menopause beendet die Wechseljahre.**

**Die Wechseljahre können bei Frauen schon Ende 30 beginnen, jedoch sind die meisten Frauen zwischen 40 und 50 Jahren davon betroffen. Es ist ein Zeitraum, wo die Fähigkeit zur Fortpflanzung bei Frauen langsam erlischt.**

***Was passiert auf hormoneller Ebene?***

**Die Produktion der Hormone, insbesondere der Östrogene in den Eierstöcken nimmt immer mehr ab. Östrogen beeinflusst die Anzahl von Serotonin Rezeptoren im Gehirn, die Gefühle kontrollieren. Es modifiziert auch die Produktion von Endorphinen (Schmerzstillen, lösen Glücksgefühle aus, regulieren Hungergefühle, usw.)**

**Die Produktion des Gelbkörperhormons in den Eierstöcken (Gestagen) lässt nach.**

**Die Hormonproduktion wird immer unregelmäßiger, bis kein Östrogen mehr hergestellt wird. Der**

Eisprung wird unregelmäßig bis er sich ganz einstellt.

Die Hypophyse oder Hirnanhangdrüse stellt die Produktion des Follikel stimulierenden Hormons und des luteinisierenden Hormons (stimuliert den Eisprung) ein.

Der Hypothalamus registriert die hormonellen Veränderungen und versucht zu regulieren. Er stellt die Verbindung zwischen dem Nervensystem und dem Hormonsystem dar. Er wirkt sehr empfindlich bei Veränderungen des Hormonspiegels im Blut, und sondert wiederum Hormone zum Ausgleich aus. Körpertemperatur, Nierenfunktion, Schlafrhythmus, Geschlechtstrieb werden reguliert.

Hormonelle Unregelmäßigkeiten wirken sich auf das gesamte Körpersystem und körperliches Befinden aus.

Wenn die letzte Regelblutung stattgefunden hat, spricht man dann eigentlich von der Menopause. Im Durchschnitt bei Frauen liegt die Menopause bei 51/52 Jahren.

#### *Auswirkungen auf den Körper:*

Hitzewallungen, Schwitzen in der Nacht, Herzklopfen, Veränderung von Haut und Haaren, Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität, vermindertes Sexualverlangen, trockene Scheide, Verstimmungen, Ängste, Stoffwechseleränderungen, Veränderungen im Fettstoffwechsel, Gewichtszunahme.

#### *Behandlungsansätze:*

Hormontherapie (mit möglichen Nebenrisiken von Blutgerinnsel und Brustkrebs)

*Karen J. Miller und Steven Rogers schreiben in ihrem Buch „The Estrogen-Depression-Connection“, dass Östrogen Veränderungen für Verstimmungen verantwortlich sein können, dies aber nicht für jede Frau gilt. Entscheidend ist die Sensitivität einer Frau auf hormonelle Veränderungen im Körper.*

## **Depression:**

Depression ist eine Erkrankung, die tiefer liegt als eine lang anhaltende Niedergeschlagenheit. Sie beeinflusst die Stimmung, das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen. Es entstehen Gefühle der Antriebslosigkeit und negativen Gedanken, von denen man sich nicht alleine lösen kann.

Unterschieden wird die klassische Depression (akut) von der Dysthymie (eine chronische Depression niedrigen Grades). Die Symptome sind mehr oder weniger die gleichen, doch treten sie bei der Dysthymie nicht sehr ausgeprägt auf.

#### *Was kennzeichnet eine Depression?*

Über einen Zeitraum von 2 Wochen oder länger liegen mindestens zwei oder drei der Hauptsymptome vor, sowie einige Nebensymptome. Dies bedeutet, dass bei den Betroffenen, die Depression unterschiedliche Ausprägungen zeigt, da die Nebensymptome mit einfließen.

- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Interessenverlust

- Sozialer Rückzug
- Verminderte Gesprächsbereitschaft
- Pessimismus
- Tendenz zum Weinen
- Verlust von Freude
- Hoffnungslosigkeit
- Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltag

#### **Behandlungsansätze:**

Die westliche Medizin sieht zunächst einen Behandlungsplan mit pharmazeutischen Antidepressiva vor. Es ist auch bekannt, dass diese viele Nebeneffekte haben. Sie bringen sicherlich kurzfristige Verbesserungen, doch bei vielen Betroffenen ist eine langfristige Erleichterung nicht gegeben.

Eine Studie der Monarsh Universität in Melbourne, Australien (Studie vom November 2010), sieht deutlich eine Verbindung zwischen den hormonellen Veränderungen in der Menopause und der Entwicklung von Depressionen bei Frauen, die noch nie eine Depression erlebten.

## **Menopause und Depression aus der Sicht der TCM**

### **Menopause**

Menopause liegt im Prozess des Alterns verankert und manifestiert sich im Absinken der Nierenenergie. Die Fruchtbarkeit verringert sich, die Essenz und Blut nehmen ab, sowie das Nieren Yin und Yang.

In der TCM durchlaufen Frauen Perioden von 7 Jahre. Mit 14 Jahren hat ein Mädchen die Pubertät erreicht und erlebt die Menarche. Mit 49 Jahren fängt die Nieren Energie abzubauen. Die Menstruation entsteht durch die Nieren Essenz, d.h. mit der ersten Periode beginnt der Ren Mai zu fließen und das Penetrationsgefäß Chong Mai blüht auf. Ab 49 Jahren beginnt der Ren Mai auszutrocknen und der Chong Mai ist aufgebraucht. Auch Magen und Milz lassen in ihren Funktionen ab dem 40. Lebensjahr nach.

Ein gesunder Körper kann sich normalerweise selbst regulieren, doch abhängig von der Konstitution der Frauen sind einige leichter von internen und externen Einflüssen betroffen.

Sowohl in der TCM als auch in der asiatischen Kultur wird die Menopause nicht als Krankheit bezeichnet, sondern als Teil des natürlichen Zyklus' einer Frau. Man sieht Depression nicht in direktem Zusammenhang mit der Menopause. Jegliche Symptome, die in der westlichen Medizin ausschließlich dem Endokrin-System zugeordnet werden, sind in der TCM im Zusammenhang mit Organ- und Meridianfunktionen zu sehen und die Diagnose über Betrachtung, Fühlen, Puls- und Hara mit einzubeziehen. Bei den meisten Frauen im asiatischen Raum und in den Urvölkern zeigen sich keine negativen Symptome und sind auch nicht im Bewusstsein der Frauen vorhanden.

G. Maciocia schreibt, dass der Lebensstil eine große Rolle in dem Verbrauch der Körper-Energien spielt. Wenn eine Frau sich schon in jungen Jahren schlecht ernährt hat, zu viel Stress durchlebte und auch sehr oft emotional im Ungleichgewicht war, sind die Chancen höher, dass sie in der Menopause ausgeprägte Symptome aufzeigt, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Zur schlechten Ernährung zählt auch Alkoholkonsum, Kaffee- und Zigaretten Genuss. Whitelock

bestätigt diese Annahme und sagt, glückliche und zufriedene Frauen, die weniger Stress im Leben ausgesetzt waren, haben oft wenige oder gar keine Menopause Symptome. Es ist auch erkennbar, dass Frauen, die einen Sinn im Leben haben und ihr Leben nach ihren Wünschen ausrichten, Ziele haben, meistens keine schwerwiegenden Symptome erleben. Auch spricht man davon, dass unverarbeitete Themen aus der Pubertät in der Menopause erneut erscheinen, um sie umzuwandeln.

In der TCM gibt es kein separates Endokrin System, der Körper funktioniert als gesamter Organismus und alle Organe sind gemeinsam verantwortlich für ein gesundes Wohlbefinden. Die Niere steht im Zentrum des Hormonsystems, wobei auch Herz (Haus des Shen – klares Bewusstsein, Gedankenkraft und Lebensfreude) und Leber (Haus des Hun – Wander-Seele, die nach dem Tod den Körper verlässt um in den Himmel aufzusteigen) eine Rolle spielen.

Die Leber ist eng mit der Gebärmutter verbunden, denn sie speichert das Blut für die Menstruation und sorgt dafür, dass ausreichendes Blut und Qi im Körper vorhanden sind. Emotionale Probleme binden das Qi, führen zur Belastung der Leber und blockieren den energetischen Fluss.

Auch das Herz hat eine Verbindung zur Gebärmutter. Man beschreibt das Sondergefäß Bao Mai als Bindeglied zwischen Herz und Gebärmutter, die zusammen das Himmlische Wasser bilden. Bei starken emotionalen Problem wird diese Verbindung gestört und die Regelblutung bleibt aus.

Weiterhin spielen der Chong Mai und das Konzeptionsgefäß eine große Rolle, und um deren Leistung zu fördern ist es wichtig, in Betrachtung aller Organe das Ki und das Blut in Harmonie zu halten. Die beiden Gefäße Chong Mai und Konzeption spielen eine große Rolle bei Yin Mangel und Leber Yang Symptomen. Ansteigende Hitze in der Leber, die man auch im Zusammenhang mit Depression oft vorfindet, tragen dazu bei, das Blut und Yin immer weiter austrocknen. Dieses immer stärker werdende Ungleichgewicht, bringt wieder Disharmonien und so entsteht ein fast unaufhaltsamer Kreislauf in weitere Symptome. Die Leber gibt dem Hun sein zu Hause, und wenn der Seele ihre Kraft entzogen wird, die sich dem Leben und der Liebe weihet, so hat dies enorme Auswirkungen auf den körperlichen, emotionalen und energetischen Zustand einer Person.

Mit dem Rückgang der Nieren Essenz, werden auch im Unteren Wärmer die Ren Mai und Chong Mai Energien weiter geschwächt und das Ki wird dort schwächer. Auch dieses Ungleichgewicht trägt zu den Hitzewallungen bei. Gleichzeitig kann es auch bei einem dominierende Nieren Yang Ungleichgewicht, d.h. Nieren Yang Schwäche zu Symptomen von Kälte kommen, z.B. kalten Händen und Füßen, und die Hitzewallung entstehen durch die leere Hitze („empty heat“ und Nieren Yin Mangel).

Es empfiehlt sich, die bereits seit langem existierenden Befindlichkeiten im Körper zu betrachten – die sogenannten vollen Muster, d.h. Schleim, Hitze, Feuchte, Stagnation, aufsteigendes Ki. Wenn diese im Körper schon lange ein Ungleichgewicht zeigten, so können dadurch auch die Menopause Symptome verstärkt werden.

## Depression

Depression in der TCM bedeutet die Stagnation der Leber Energie. Die angestaute Energie in der Leber entwickelt Hitze, kann sich nicht verändern und es kommt zur Beeinflussung des Huns. Man kann sich nicht mehr mit Liebe und Freude im Leben engagieren. Blut und Yin trocknen aus und Organe wie das Herz sind betroffen. Über einen sehr langen Zeitraum unterdrückte Emotionen spielen eine große Rolle, sagt Bob Flaw, die zu diesem Energiestau beitragen. Auch die Milz wird

geschwächt, die das Blut / Energie für den Körper produziert, was sich bei Mangel natürlich auch auf das Herz auswirkt. Dort sitzt der Geist, unser Bewusstsein, das auf die mangelhaften Einwirkungen (Mangel an Blut, Energie, Yin) reagiert.

## Menopause und Depression im Zusammenhang

- Lebensstil
- Emotionale Versorgung
- Ernährung (dazu gehört auch Kaffeekonsum)
- Alkoholkonsum
- Zigaretten oder andere Drogen
- Soziale Komponente
- Überforderung/ Stress / Seelischer Stress > wird hauptsächlich als Grund für Depression gesehen

Die Menopause allein bringt nur natürliche körperliche Veränderungen, die ein Frau prinzipiell nicht als beeinträchtigend empfinden bräuchte. Die auffälligen Symptome der Menopause sind Sekundärsymptome, deren Ursprung meist im Lebensstil, Ernährung und Emotionshaushalt

verankert ist, und die Energie bindet und den Fluss stört. Die Depression sieht oft lang anhaltenden emotionalen Stress als Grund und Auslöser, die das Ki blockieren und Disharmonie bringen.

Sowohl bei der Menopause also auch bei der Depression ist die gebundene blockierende Energie, eine ganz wichtige Komponente bei der Betrachtung der Symptome. Wenn wir dieses Ungleichgewicht bei einer Behandlung adressieren, setzen wir Impulse, die Energien zum Fließen bringen und Menopause Symptomen und Depression entgegenwirken.

## Shiatsu Behandlung – Wie kann ich die Betroffenen unterstützen?

- 1) Nehme die Betroffene mit ihren Bedürfnissen an. Beurteile nicht, würdige den Zustand, erlaube ihr, so zu sein.
- 2) Kläre welche Medikamente der / die Betroffenen einnimmt. Shiatsu ist Weg begleitend und ersetzt keine Medikamente.
- 3) Gib der Betroffenen ‚Raum‘, auch was den Zeitraum jeder Behandlung anbetrifft. Erfrage das Wohlbefinden auch während der Behandlung ab. Irritationen, Trauma, Unwohlsein kann und darf auch auftreten.
- 4) Wie präsentieren sich die Lebensenergie der Frau?

Wie drücken sich Erde, Wasser und Holz in der Erscheinung und im Hara aus?

- **Fördere die Anbindung an die Erde – spüre was die Milz braucht**
- **Stimuliere Wasser - betrachte die Nieren Energie und fördere das Ki**
- **Löse Stagnationen im Holz – behandle den Lebermeridian**
- **Sorge für den harmonischen Fluss der Energien**
- **Arbeite mit Ren Mai und Chong Mai**
- **Fülle Yin, Blut und Ki auf um das Herz Ki zu stärken – nutze dazu auch fördernde Akkupunkturpunkte:**

**Unterstütze den Fluss des KI und Blutes mit Leber-3 und Dickdarm-4.**

**Nieren Shu Punkt Blase-23, Leber Shu Punkt Blase-18, Milz Shu Punkt Blase-20**

**Galle-13 für steigendes Leber-Yang und Beruhigung des Geistes**

**Milz-10 um das Blut zu nähren und Hitze zu löschen**

**Nieren-1 zur Beruhigung des Geistes**

- 5) **Unterstütze die Betroffene wieder ins Leben zu kommen! Was bringt ihr Lebensenergie? Wie und worin findet sie eine Aufgabe und einen Sinn? Was ist ihr Geschenk, dass sie ins Leben für sich und andere mitbringt?**
- 6) **Behandlungsfolgen – einmal die Woche um die Energie zu stabilisieren, wichtig sind dazu begleitend komplementäre Maßnahmen aus der nachstehenden Liste.**

## **Zusätzliche Empfehlungen:**

- **Tägliche Bewegung**
- **Spazieren in der Natur**
- **Meditation zur Stressreduktion**
- **Atemübungen, z.B. Nadi Shodhana (Wechselatmung)**
- **Yoga oder Qi Gong zur Stärkung des Erd-Elements**
- **Dynamische Meditation**
- **Rhythmus**
- **Geregelte Arbeitszeit**
- **Reduktion / Einstellung von Rauchen, Kaffee und Alkohol**
- **Keine Milchprodukte**
- **Regelmäßige Hara Selbstmassage um den Fluss von Ki und Blut zu fördern und innere Organe zu stimulieren**
- **Qi und Blut bildende Ernährung**

Die Arbeit verhalf mir zu einem tieferen Verständnis für Frauen in ihrer Lebensmitte und wie ich sie in dieser Lebensphase mit Shiatsu begleiten kann. Die gesammelten Informationen zeigen noch einmal sehr deutlich, wie wichtig präsentative Maßnahmen sind, unser Lebensstil und die Lebenseinstellung eine große Rolle spielen.

Mir macht das Wissen Mut, den Symptomen der Menopause nicht hilflos ausgesetzt zu sein und es ist mir ein Anliegen, auch junge Frauen aufmerksam zu machen, wie ihr Lebensstil die Lebensmitte beeinflussen kann.

In meinem eigenen Leben (nun Anfang 50) entdecke ich auch die Notwendigkeit mit mir selbst gütig und liebevoll umzugehen und meine Person mit all ihren Ecken und Kanten wertzuschätzen. Die Wechseljahre erweitern meine Anschauung auf das Leben, und ich übe mich darin, den vielen Veränderungen mit Mitgefühl zu begegnen, mich mit Geduld und Zeit auch dieser Phase zu widmen – und mir selbst mein bester Shiatsu-Begleiter zu sein.

#### Quellen/Literatur:

Burger, H., Dudley E., Dennerstein L, January 2002, *“Hormonal changes in the menopause transition”*, Recent Program in Hormon Research , 57:357-384 © 2002 The Endocrine Society, Chevy Chase

Beyond Blue, 2013, *Depression*

Flaw, B, Schnyer R, July 1998, 1<sup>st</sup> Edition, *Curing Depression Naturally*, Blue Poppy Press, Bolder

Lyttleton, J, May 1990, Topics in Gynaecology, *Part One Menopause*, Journal of Chinese Medicine Number 33

Maciocia, G, 2010, *“The treatment of menopausal problems”*

McEwen, B, 2002, *“Estrogen Actions Throughout the Brain”*, Recent Progress in Hormone Research 57:357-384 (2002) © 2002 The Endocrine Society

Scheid, Volker, Dr, 2009, *“Globalising Chinese Medical Understanding of Menopause”*, East Asia Science, Technology and Society: in International Journal, DOI 10.1007/s12280-009-9069-6

Monash University, Womens Health Program, 2010, *“Depression and the Menopause”*

Whitlocke, B, 1998, 2<sup>nd</sup> Edition, *Chinese Medicine for Women*, Spinifex Press, New York

Wolfe, Honora Lee , 1995, 4<sup>th</sup> Edition, *“Menopause a second spring”*, Blue Poppy Press, Boulder