

Akupunktur in den Wechseljahren

Als alternative Therapie bei Wechseljahresbeschwerden hat sich die Akupunktur als äusserst wirksam gezeigt. Die schmerzfreie Nadelung verhindert Überreaktionen im System und löst gleichzeitig Blockaden auf - mit dem Ergebnis einer gesund fliessenden Energie im gesamten Organismus. Insbesondere Hitzewallungen lassen sich mit der Akupunktur in den meisten Fällen sehr gut lindern - effektiv und nebenwirkungsfrei.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 07. November 2019

Stand: 09. November 2019

Akupunktur bei Hitzewallungen

Akupunktur ist eine der am häufigsten angewandten naturheilkundlichen Therapieformen bei Wechseljahresbeschwerden, wie zum Beispiel Hitzewallungen. In ihrer Wirksamkeit kann die Akupunktur eine medikamentöse Therapie übertreffen. Dies ergab beispielsweise eine Studie, die von den Forschern des Henry Ford Hospitals in Detroit durchgeführt und bei einer Tagung der American Society for Therapeutic Radiology and Oncology vorgestellt wurde.

Akupunktur bei Hitzewallungen während Brustkrebstherapie (Tamoxifen)

Die leitende Forscherin Eleanor Walker betonte, dass die Methode der Akupunktur direkt mit der regelmässigen Einnahme eines entsprechenden Medikamentes verglichen wurde. Die Akupunktur stellte sich in diesem Zusammenhang als wesentlich effektiver heraus. Ein weiterer, äusserst positiver Effekt: Die Akupunktur ist - ganz im Gegensatz zu einer medikamentösen Behandlung - frei von Nebenwirkungen.

Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen treten häufig auch als Nebenwirkung bei der Behandlung von Brustkrebs auf, nämlich dann, wenn das Mittel Tamoxifen eingesetzt wird. Tamoxifen reduziert die Östrogenwirkung im Körper, da Östrogene den Brustkrebs anheizen können.

Eine reduzierte Östrogenwirkung aber versetzt die Frau nun in die Wechseljahre, was dann auch zu den typischen Symptomen, wie z. B. Hitzewallungen führt. Die übliche Hormonersatztherapie kommt jetzt für die Hitzewallungen natürlich nicht mehr in Frage.

Manchmal gibt man Antidepressiva, damit die Frauen die Wechseljahresbeschwerden mit einer gewissen Heiterkeit durchstehen können – falls das Antidepressivum anschlägt. Eine wirksame und nebenwirkungsfreie Alternative wäre hier mehr als willkommen. Und es gibt sie auch schon, nämlich in Gestalt der Akupunktur.

Akupunktur effektiver als Medikamente und ohne Nebenwirkungen

Eine Studie, die 2009 im *Journal of Clinical Oncology* veröffentlicht wurde, erstreckte sich über einen Zeitraum von 12 Wochen. 47 Brustkrebspatientinnen stellten sich als Probandinnen zur Verfügung. Sie erhielten entweder ein Antidepressivum (Venlafaxin) oder eine Akupunkturtherapie.

Die Antidepressiva-Gruppe empfand zwar die Hitzewallungen als nicht mehr so schlimm, klagte aber stattdessen nun über Angstzustände, Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen, erhöhten Blutdruck, Übelkeit und Schlafstörungen.

Bei der Akupunktur-Therapie nahmen die Hitzewallungen deutlich ab. Nebenwirkungen konnten keine beobachtet werden.

Setzte man das Antidepressivum ab, wurden die Hitzewallungen bereits nach zwei Wochen wieder als sehr störend empfunden. In der Akupunktur-Gruppe aber blieben die Hitzewallungen 15 Wochen, also fast vier Monate nach Abschluss der Therapie unauffällig.

Akupunktur lindert bei 60 Prozent der betroffenen Frauen die Hitzewallungen

Im September 2016 wurde eine weitere Studie zu diesem Thema veröffentlicht. Die 209 Teilnehmerinnen (in oder nach den Wechseljahren) litten alle unter mindestens vier Hitzewallungen pro Tag. Ein Teil der Frauen erhielt innerhalb eines halben Jahres 20 Akupunkturbehandlungen, der andere Teil stellte die Kontrollgruppe ohne Akupunktur dar.

- 11 Prozent der Akupunkturfrauen erlebte nach 8 Wochen eine Abnahme der Hitzewallungen um 85 Prozent.
- 47 Prozent der Akupunkturfrauen berichteten von einer Abnahme der Hitzewallungen um 47 Prozent.
- 37 Prozent der Akupunkturfrauen erlebte eine Abnahme der Hitzewallungen um fast 10 Prozent.

In der Kontrollgruppe erlebten 80 Prozent eine Reduktion der Hitzewallungen um 10 Prozent.

Auch hier zeigte sich also, dass die Akupunktur bei den meisten Frauen in den Wechseljahren die Hitzewallungen lindern konnte, so dass diese Therapieart wirklich einen Versuch wert ist. Weitere natürliche Hilfsmittel zur Minderung von Wechseljahresbeschwerden finden Sie hier: [Natürliche Mittel für die Wechseljahre](#)

Quellen

- Acupuncture Versus Venlafaxine for the Management of Vasomotor Symptoms in Patients With Hormone ReceptorPositive Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial
- Avis N et al., Trajectories of response to acupuncture for menopausal vasomotor symptoms: the Acupuncture in Menopause study. (Verläufe der Reaktionen auf Akupunktur bei Hitzewallungen in den Wechseljahren: Die Akupunktur in der Menopause-Studie), Menopause, September 2016

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/akupunktur-wechseljahrsbeschwerden-ia.html>