



SCHLOSSBERGINSTITUT GmbH
Schule für Gesundheitsförderung

Diplomarbeit

zur diplomierten Ernährungsberaterin nach der
Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre (TCM)
2016

STUDIE

zum Thema Wechseljahresbeschwerden

**„Kann man mit einer individuellen Ernährung nach
TCM die Beschwerden der Wechseljahre
reduzieren?“**

im Zuge der Ausbildung zur
„Ernährungsberaterin nach traditioneller chinesischer Medizin“
Eingereicht im Schlossberginstitut – Schule für Gesundheitsförderung

Juni 2016

Elfriede Ramberger

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
1.1	Persönliche Motivation	4
1.2	Wechseljahresbeschwerden in der Literatur	5
2	Forschungsfrage und These	8
3	Methodik	9
4	Was sind die Wechseljahre	11
4.1	Wechseljahre – Erklärung aus westlicher Sicht	11
4.1.1	Prämenopause	11
4.1.2	Perimenopause	11
4.1.3	Postmenopause	11
4.2	Wechseljahresbeschwerden aus westlicher Sicht	12
4.3	Wechseljahre aus Sicht der TCM	12
4.4	Wechseljahresbeschwerden aus Sicht der TCM	12
5	Ergebnisse	14
5.1	Das Ergebnis der häufigsten Wechseljahresbeschwerden	14
5.2	Die häufigsten Wechseljahresbeschwerden im Detail	19
5.2.1	Nachtschweiß und Hitzewallungen	19
5.2.2	Schlafstörungen	20
5.2.3	Leistungsminderung, Energieabfall	20
5.3	Anzahl der ausgewählten Kriterien	21
5.4	Altersverteilung	22
5.5	Unterschiede nach Bildungsstand	24
5.6	Unterschiede nach Familienstand	25
5.7	Unterschiede nach Lebensstil	26
5.8	Menstruation	27
5.8.1	Regelmäßige Menstruation	27
5.8.1	Unregelmäßige Menstruation	28
5.8.2	Keine Menstruation	29

5.8.3	Beschwerden vor oder während der Menstruation	29
5.9	Wohlbefinden	29
5.9.1	Wohlbefinden allgemein	29
5.9.2	Haltung gegenüber den Wechseljahren	29
5.9.3	Akupunktur	30
5.9.4	TCM – Kräuter.....	30
6	Zusammenfassung.....	31
7	Reflexion	34
8	Quellenangaben	35
8.1	Literaturverzeichnis	35
9	Abbildungsverzeichnis.....	36
10	Anhang.....	37
10.1	Musterfragebogen.....	37

Abkürzungsverzeichnis:

bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
TCM	Traditionelle Chinesische Medizin
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

1 Einleitung

1.1 Persönliche Motivation

Meine erste Erfahrung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) liegt schon einige Jahre zurück. Als ich Probleme mit der Haut hatte, riet mir meine Freundin, eine Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin aufzusuchen. Zu dieser Zeit hatte ich noch keine Ahnung von TCM, war aber neugierig und nahm eine Beratung in Anspruch. Das ist mittlerweile 14 Jahre her und seitdem begleitet mich die TCM in meinem Leben. Bis zu dieser Beratung dachte ich, dass ich mich richtig ernähre. Ich wusste von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, hatte nie richtige Gewichtsprobleme und war aus meiner Sicht top fit und gesund.

Menstruationsschmerzen, Zyklusunregelmäßigkeiten, zeitweise Kreislaufprobleme und Verdauungsprobleme brachte ich nicht unmittelbar mit der Ernährung in Zusammenhang. Nach dieser ersten Beratung wurde mir vieles klar: Ich fühlte mich mit der Umstellung der Ernährung wohl und zufrieden, meine Hautprobleme verschwanden bald und ich wurde neugierig auf mehr. Ich besorgte mir Bücher, las diese mit großem Interesse und wusste sehr bald, dass ich eines Tages die Ausbildung zur Ernährungsberaterin machen würde. Heute weiß ich, dass ich meine Beschwerden mit Ernährung nach TCM viel früher in den Griff bekommen hätte.

Die TCM ist unter anderem dafür bekannt, vorbeugend auf die Gesundheit zu achten:

„Grabe einen Brunnen nicht erst dann, wenn du Durst hast.“
(Chinesisches Sprichwort)

Diese Einstellung war es, die letztendlich die Idee zu meiner Diplomarbeit brachte.

Meine Arbeit soll Frauen motivieren, sich schon präventiv auf die Wechseljahre vorzubereiten, um diese möglichst beschwerdefrei zu durchleben. Persönlich konnte bzw. kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden mit Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin positiv beeinflussen und habe in den letzten Jahren sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Da der Lebensabschnitt „Wechseljahre“ auch auf mich zukommt, wurde ich neugierig wie Frauen, die sich nach TCM ernähren, die Wechseljahre erleben.

Auch wenn viele andere Faktoren, wie Lebensstil, familiäre Situation, Einstellung zu den Wechseljahren und Konstitution eine Rolle für das Erleben der Wechseljahre spielen, glaube

ich, dass man mit individueller Ernährung nach TCM auch in diesem Lebensabschnitt präventiv viel für die Gesundheit tun kann.

Diese Studie im Rahmen meiner Diplomarbeit soll dazu beitragen, eine Idee davon zu bekommen, ob und wie sich die Ernährung nach TCM darauf auswirkt, ob Wechseljahresbeschwerden vorhanden sind und in welchem Ausmaß. Die Ergebnisse daraus werden mit Ansätzen in der Literatur über Wechseljahresbeschwerden verglichen, um zu einer Aussage bezüglich der Wirksamkeit einer individuellen Ernährung nach TCM zu kommen.

1.2 Wechseljahresbeschwerden in der Literatur

Obwohl die Wechseljahre keine Krankheit sind, haben bis zu 80 % der Frauen klimakterische Beschwerden. Jede dritte Frau in dieser Altersgruppe leidet so stark, dass sie nur mit Behandlung den Alltag bewältigen kann. Nur 20 % haben keine oder kaum Beschwerden (vgl. Kirschbaum et al 2013).

Ergebnisse der 2. Berliner Menopausestudie 1996 unterteilt in Häufigkeit und Schweregrad:

Häufigkeit der Beschwerden:

- Trockenheit der Scheide 30 %
- Harnwegsbeschwerden 34 %
- Leistungsminderung 68 %
- Schlafstörungen 63 %
- Hitzewallungen 58 %

Schweregrad (mittel bis sehr stark ausgeprägt):

- Schlafstörungen 37 %
- Gelenks- und Muskelbeschwerden 32 %
- Hitzewallungen 29 %
- Abnahme der Sexualität 28 %

Als weiteren Punkt wurden auch psychische Befindlichkeitsstörungen erfasst:

- Erhöhte Reizbarkeit und Ängstlichkeit 51 %
(31 % leicht und 20% mittel bis stark ausgeprägt)
- Depressive Verstimmungen 48 %
(28 % leicht und 20 % mittel bis stark ausgeprägt)

Auch in nachfolgender Tabelle sind **Prozentsätze über die Häufigkeit klimakterischer Beschwerden** zu finden (vgl. Kirschbaum et al 2013).

Es ist jedoch nicht ersichtlich, ob die Beschwerden leicht, mittel oder schwer sind.

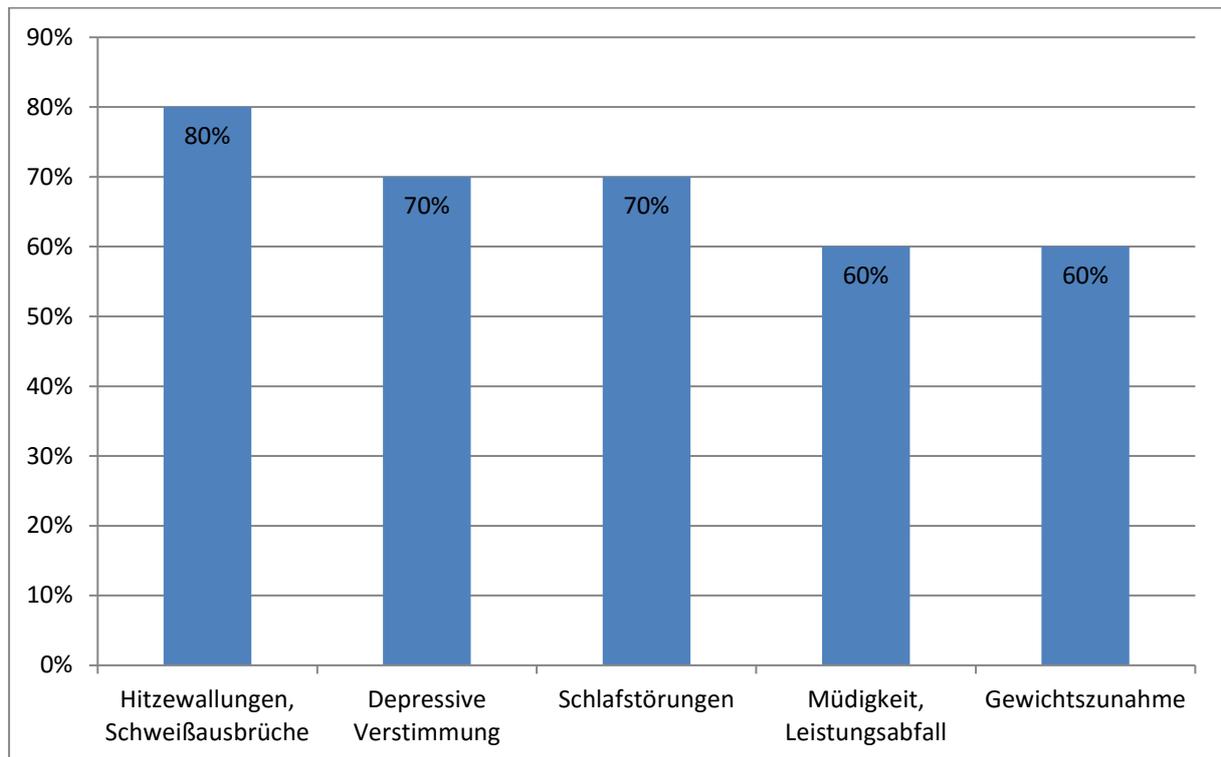


Abbildung 1: Häufigkeit klimakterischer Beschwerden Teil 1 (vgl. Kirschbaum et al 2013)

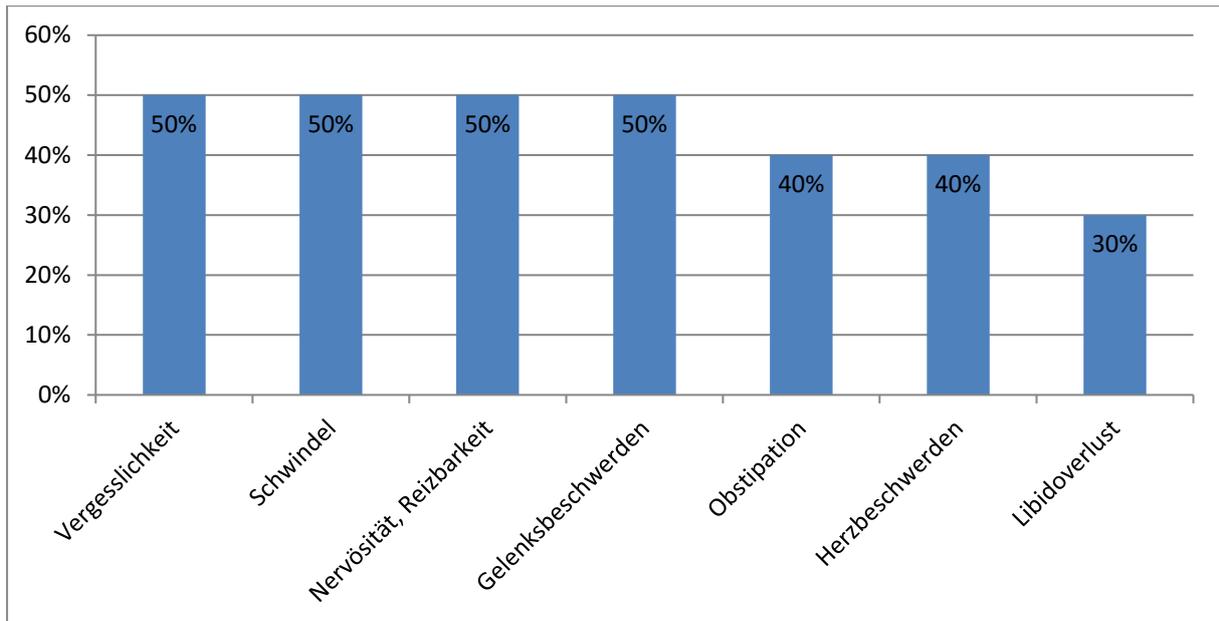


Abbildung 2: Häufigkeit klimakterischer Beschwerden Teil 2 (vgl. Kirschbaum et al 2013)

2 Forschungsfrage und These

Die Forschungsfrage meiner Diplomarbeit lautet:

”Kann ich Beschwerden in den Wechseljahren mit individueller Ernährung nach TCM reduzieren und mein Wohlbefinden während der Wechseljahre günstig beeinflussen?”

Ziel der Studie ist die Erfassung von diversen Wechseljahresbeschwerden und Lebensumständen von Frauen, die sich nach TCM ernähren, um einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden während des Klimakteriums und einer bereits vorbeugenden Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin herzustellen.

3 Methodik

Es wurde eine Fragebogenerhebung an 30 Frauen zwischen 44 und 55 Jahren, die sich in den letzten fünf Jahren überwiegend nach den Kriterien der TCM ernährt haben, durchgeführt.

Die insgesamt 29 Fragen gliederten sich in die Hauptbereiche Wechseljahresbeschwerden, Lebensstil, Menstruation und Wohlbefinden.

Für die Teilnahme an der Erhebung mussten zumindest drei der nachfolgenden Aussagen bezüglich TCM-Ernährung zutreffen:

- Ich esse täglich warme, gekochte Mahlzeiten.
- Ich achte auf eine gute Lebensmittelqualität.
- Ich verwende regelmäßig Gewürze und Kräuter
(auch als Tee bzw. um Lebensmittel bekömmlicher zu machen).
- Ich ernähre mich saisonal.
- Ich frühstücke warm.

Ausschlusskriterien waren schwere Erkrankungen wie Krebs, bzw. auch Morbus Crohn, Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Hormonersatztherapie in den letzten 5 Jahren wegen Wechseljahresbeschwerden oder Fertilitätsstörungen, vegane oder vegetarische Ernährung, Burn-out Syndrom, Alkoholismus.

Es wird angenommen, dass Frauen, die sich nach TCM ernähren, automatisch gesundheitsbewusster leben. Dies könnte einen Einfluss auf das Ergebnis haben.

Auf der anderen Seite kann angenommen werden, dass ein großer Teil der teilnehmenden Frauen aufgrund einer bestehenden Disharmonie oder bestimmter Beschwerden überhaupt erst zur TCM gekommen ist. Daraus kann abgeleitet werden, dass die Konstitution der Teilnehmerinnen nicht von Natur aus besonders widerstandsfähig ist.

Folgende Antwortmöglichkeiten standen zur Verfügung:

- trifft voll und ganz zu
- trifft überwiegend zu
- trifft eher zu

- trifft eher nicht zu
- trifft kaum zu
- trifft überhaupt nicht zu

Um bessere Auswertungen vornehmen zu können, wurden auch persönliche Daten wie Alter, Kinder, Beziehungsstatus und Schulbildung erfasst.

Im Fragebogen ist auch eine Datenschutzerklärung inkludiert, siehe nachfolgendes [Muster in Anhang 1](#).

Zur Rekrutierung der Studienteilnehmerinnen wurden mehrere Newsletter über die Verteiler der Schlossberginstitut GmbH und des Verlags LebensZeit ausgeschickt, TCM-Ernährungsberaterinnen persönlich kontaktiert sowie via Facebook zur Teilnahme motiviert. Ebenfalls wurde im persönlichen Umfeld bzw. bei Kolleginnen und Bekannten nach Teilnehmerinnen gesucht.

Einige wenige Fragebögen waren unvollständig bzw. zum Thema Menstruation gab es bei drei Teilnehmerinnen unklare Aussagen. Da diese Daten nicht mehr nachgereicht wurden, wird bei einer etwaigen Auswertung zu diesem Thema gesondert darauf hingewiesen.

Die vorliegende Diplomarbeit basiert nun auf 30 Fragebögen. Bei der Auswertung der Daten lag der Schwerpunkt auf der deskriptiven Datenanalyse. Zusätzlich wurden die erhobenen Daten mit den Daten aus Kirschbaum et al verglichen und mit SPSS (Statistik- und Analyse-Software) ausgewertet.

Nullhypothese: Die individuelle Ernährung nach der TCM hat keinen Einfluss auf Wechseljahresbeschwerden.

Alternativhypothese: Die individuelle Ernährung nach der TCM reduziert Wechseljahresbeschwerden.

4 Was sind die Wechseljahre

Um einen besseren Überblick über das Thema Wechseljahre bzw. Wechseljahres-beschwerden zu bekommen, werden nachfolgend einige Begriffe erklärt:

4.1 Wechseljahre – Erklärung aus westlicher Sicht

Als Klimakterium, auch Wechseljahre genannt, bezeichnet man die Übergangsphase zwischen dem Erlöschen der Fortpflanzungsfähigkeit und dem Beginn der Menopause einer Frau. Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten spontanen Menstruation im Leben einer Frau.

Bezogen auf die Menopause ergeben sich 3 Einzelphasen:

4.1.1 Prämenopause

In dieser Phase verändert sich die Menstruation in Bezug auf Stärke und Regelmäßigkeit und betrifft meistens Frauen zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr.

Progesteron und Östrogen, Hormone, die sich gegenseitig ausbalancieren, geraten ins Ungleichgewicht. Weniger Follikel durchlaufen den gesamten Reifungsprozess, es wird kein Gelbkörper gebildet und daher auch weniger Progesteron. Damit entsteht ein relativer Östrogenüberschuss. Dieser kann bei manchen Frauen zu Beschwerden, wie schmerzenden Brüsten, Stimmungsschwankungen, Erschöpfungszuständen und unregelmäßigen, starken oder schwachen Blutungen führen.

4.1.2 Perimenopause

Diese liegt ca. ein bis zwei Jahre vor und nach der Menopause und kann als die „Hochphase“ der Wechseljahre bezeichnet werden. Die Perimenopause dauert im Durchschnitt sechs bis sieben Jahre. Charakterisierend für diese Zeit sind Unregelmäßigkeiten im Zyklus, bis hin zum totalen Ausbleiben der Regelblutung. In dieser Phase können auch verstärkt körperliche und psychische Probleme auftreten.

4.1.3 Postmenopause

Die Postmenopause beginnt ein Jahr nach der letzten Regelblutung und ist erst abgeschlossen, wenn der Hormonhaushalt ein neues stabiles Niveau erreicht hat.

4.2 Wechseljahresbeschwerden aus westlicher Sicht

Die Wechseljahre sind ein körperlicher Umstellungsprozess und durch Hormonschwankungen können sich unterschiedliche Beschwerden ergeben.

Da aus westlicher Sicht hauptsächlich das Ungleichgewicht der Hormone, vor allem das des Östrogens für Wechseljahresbeschwerden verantwortlich gemacht wird, wird oft, trotz möglicher langfristiger Nebenwirkungen, noch immer eine Hormon-Ersatztherapie angeboten. Alternativ werden diverse pflanzliche Präparate empfohlen. Auf Behandlungsmöglichkeiten nach westlicher Sicht wird in dieser Diplomarbeit nicht weiter eingegangen.

4.3 Wechseljahre aus Sicht der TCM

„Nimm es als Vergnügen – und es ist ein Vergnügen, nimm es als Qual – und es ist eine Qual!“
(Östliche Weisheit)

Das Leben einer Frau spielt sich in Sieben-Jahres-Zyklen ab. Mit vierzehn Jahren beginnt die Menstruation zu fließen, der Höhepunkt unserer Entwicklung ist im Alter von einundzwanzig bis achtundzwanzig Jahren. Mit etwa 35 Jahren werden von unserem Körper bereits weniger Blut, Qi und nachgeburtliche Essenz produziert, die Milz arbeitet langsamer. Auch das Nieren Qi lässt nach, da es von der Essenz abhängig ist. Es wird mehr von unserer vorgeburtlichen Essenz verbraucht. Die Tatsache, dass weniger Blut produziert wird, führt auch dazu, dass der Uterus nicht über überschüssiges Blut, welches ausgestoßen werden kann, verfügt. Unser Körper möchte so viel Essenz wie möglich bewahren und die Menstruation hört auf zu fließen (ca. mit 7 x 7 Jahren). Das bedeutet ein Ende der Fruchtbarkeit, um einem vorzeitigen Altern vorzubeugen (vgl. Zhao 259-260).

4.4 Wechseljahresbeschwerden aus Sicht der TCM

Während Wechseljahresbeschwerden aus westlicher Sicht in der Literatur hauptsächlich aufgrund von Hormonschwankungen erklärt werden, sieht die TCM als Ursache ein energetisches Ungleichgewicht, meist schon vor Eintritt in die Wechseljahre.

Mit den Methoden der TCM können körperliche und auch seelisch-geistige Ursachen für Wechseljahresbeschwerden bereits im Vorfeld erkannt werden. Deshalb leiden auch nicht alle Frauen zwingend an Beschwerden, ca. ein Drittel erleben die Wechseljahre weitgehend störungsfrei.

5 Ergebnisse der Fragebogenerhebung

5.1 Das Ergebnis der häufigsten Wechseljahresbeschwerden

Folgende Beschwerden wurden in der Studie abgefragt:

- Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Hitzewallungen
- Energieabfall
- Reizbarkeit und Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- trockene Haut
- Verdauungsprobleme
- Gewichtsprobleme
- Gelenkschmerzen
- Verringerung Libido

Die Verteilung der Antwortmöglichkeiten für alle Wechseljahresbeschwerden zusammengefasst, sieht wie folgt aus:

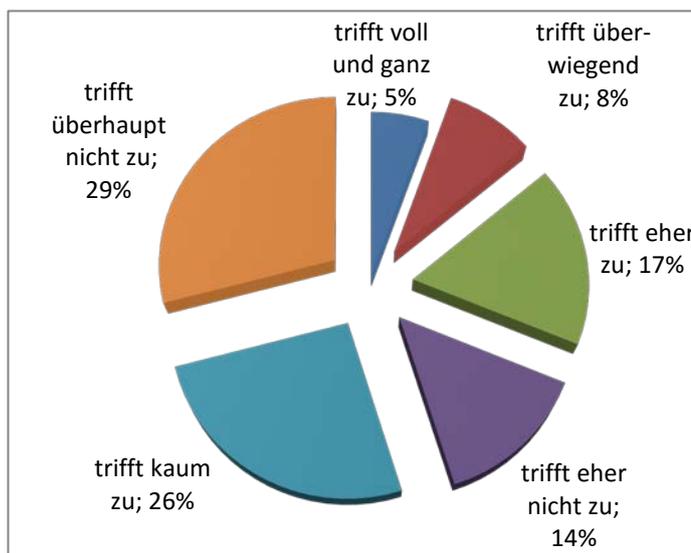


Abbildung 3: Verteilung der Antworten in %

Lediglich 5 % der Befragten gaben an, dass es voll und ganz zutrifft an Wechseljahresbeschwerden zu leiden. 29 % der Frauen haben überhaupt keine Beschwerden, 26 % haben kaum Beschwerden. Die restlichen 45 % lagen dazwischen.

Wenn man die sechs Antwortmöglichkeiten auf zwei Gruppen mit einmal „eher ja“ und einmal „eher nein“ zusammenfasst, entsteht folgendes Bild:

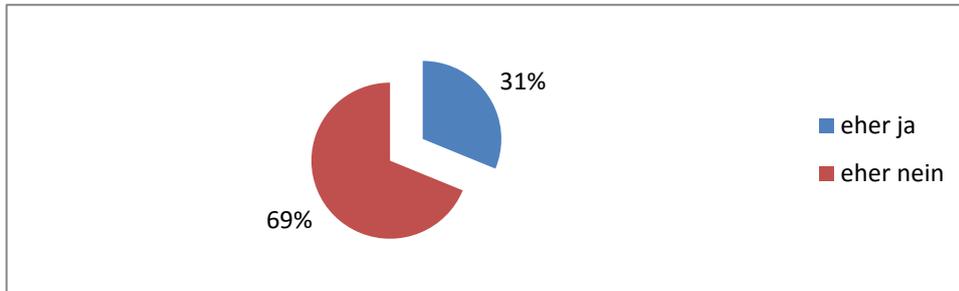


Abbildung 4: Aufteilung in „eher ja“ und „eher nein“ in % Variante 1

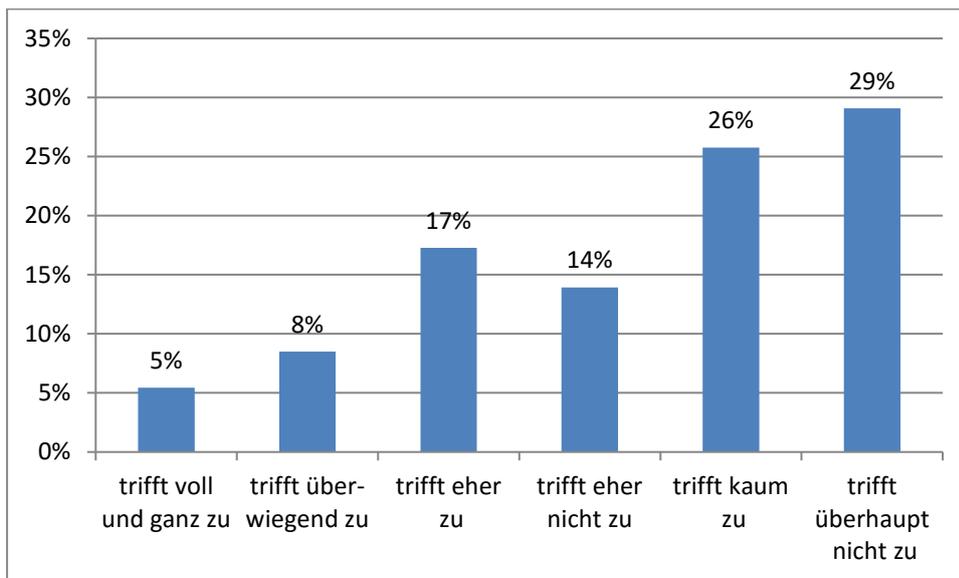


Abbildung 5: Antwortmöglichkeiten

Selbst wenn man die Antwortmöglichkeit „trifft eher nicht zu“ auch zu „eher ja“ hinzurechnet, haben laut dieser Studie noch immer 55 % der Frauen kaum oder überhaupt keine Wechseljahresbeschwerden.

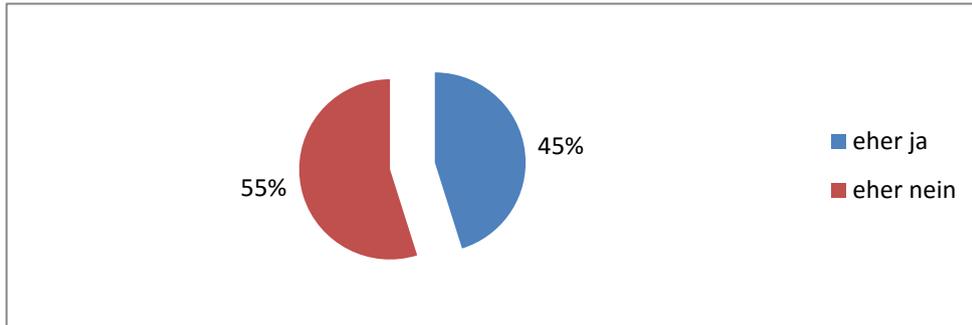


Abbildung 6: Aufteilung in „eher ja“ und „eher nein“ in % Variante 2

Alle abgefragten Beschwerden unterteilt in „eher ja“ und „eher nein“.

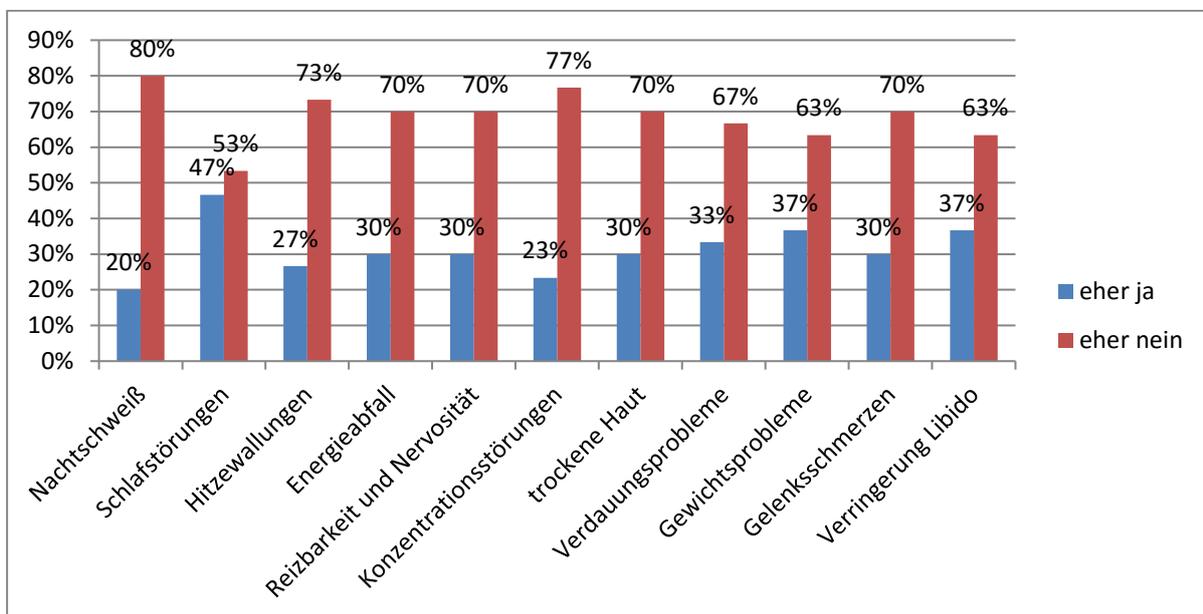


Abbildung 7: Alle Beschwerden zusammengefasst in „eher ja“ und „eher nein“ in %

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, werden nun einige vergleichbare Beschwerden mit den Prozentsätzen über die Häufigkeit klimakterischer Beschwerden aus der Literatur gegenübergestellt (vgl. Kirschbaum et al 2013).

Um eine bessere Vergleichbarkeit herzustellen, wurden die ersten drei Antwortmöglichkeiten wieder zu „eher ja“ zusammengefasst und demnach als besonders „häufig“ gewertet.

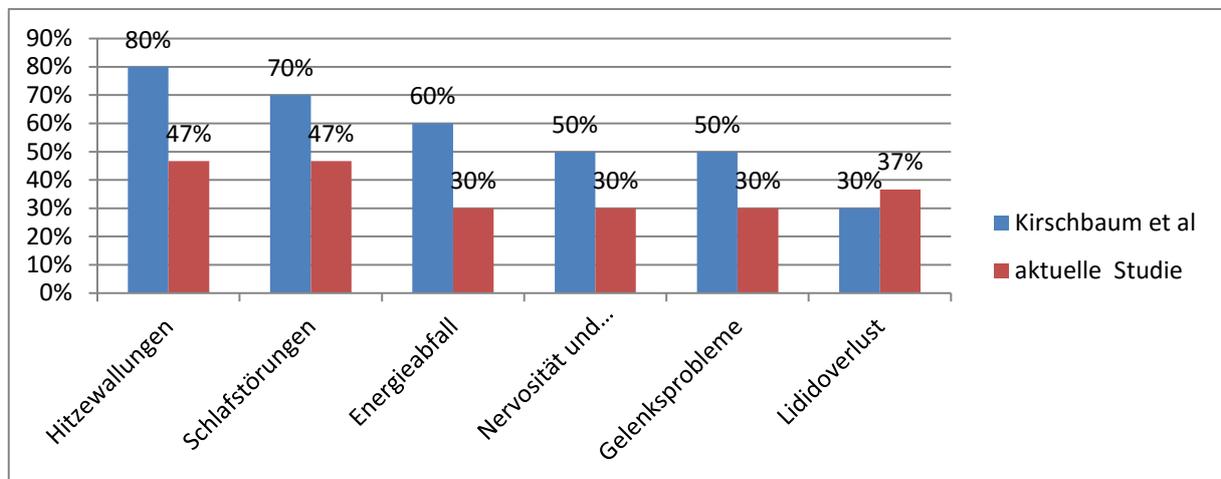


Abbildung 8: Vergleich mit Ansätzen in der Literatur (Kirschbaum et al 2013)

Bis auf den Libidoverlust mit 37 % sind die angeführten Beschwerden in der aktuellen Studie weit hinter den Angaben in der Literatur.

Vergleicht man die Daten zu den wichtigsten Wechseljahresbeschwerden aus Kirschbaum et al. (siehe Abbildung 7) mit den im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten, zeigt der Wilcoxon-Test, dass sich Wechseljahresbeschwerden mit der individuellen Ernährung nach der TCM reduzieren lassen (p-Wert 0,46), die Nullhypothese ist abzulehnen.

Nachtschweiß wurde in der Literatur nicht gesondert behandelt, die 47 % beziehen sich demnach auf Hitzewallungen und Nachtschweiß.

Teilnehmerinnen ohne Beschwerden:

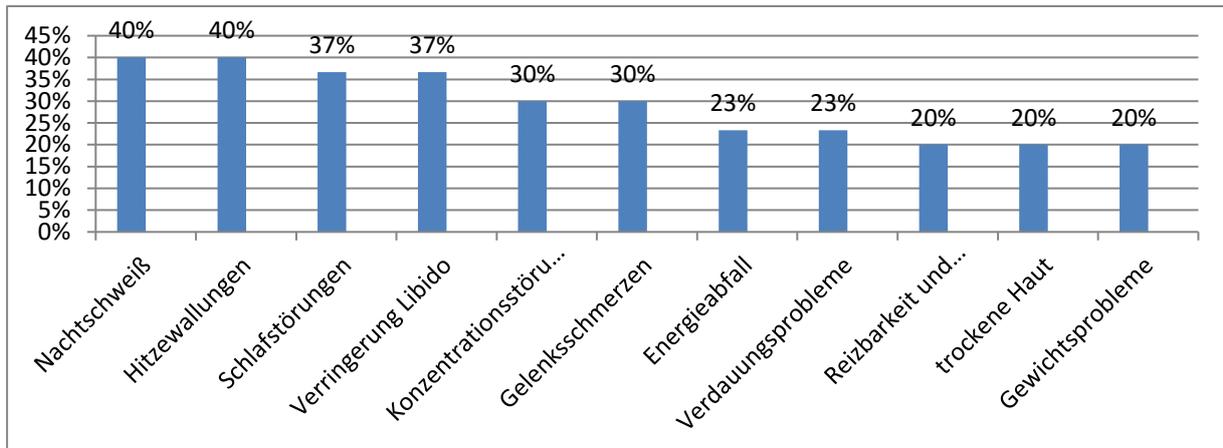


Abbildung 9: Anteil der Teilnehmerinnen mit überhaupt keinen Beschwerden in %

Besonders bei Hitzewallungen und Nachtschweiß weicht das Ergebnis der aktuellen Studie deutlich von den Werten der Literatur über Wechseljahresbeschwerden ab, da hier je nach Quelle ein Prozentsatz bis zu 80 % angegeben wird.

Laut der obigen Darstellung gaben 40 % an, überhaupt nicht an Nachtschweiß und Hitzewallungen zu leiden.

Teilnehmerinnen mit starken Beschwerden:

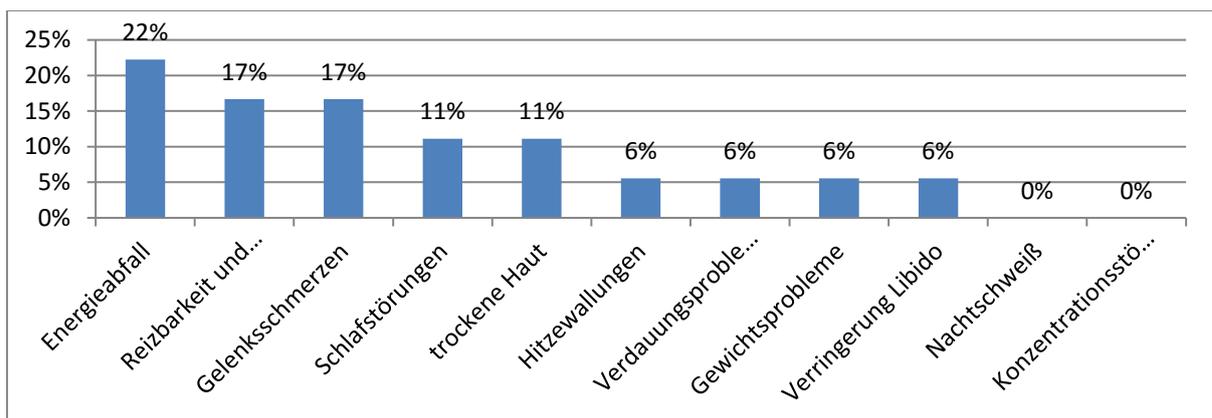


Abbildung 10: Beschwerden die voll und ganz zutreffen in %

Bei den Beschwerden, die als voll und ganz zutreffend angegeben wurden, liegt Energieabfall mit 22 % auf Platz 1, gefolgt von Reizbarkeit und Nervosität mit 17 % sowie Gelenkschmerzen

ebenfalls mit 17%. Nachtschweiß und Konzentrationsstörungen wurden in dieser Studie nie als voll und ganz zutreffend angegeben.

5.2 Die häufigsten Wechseljahresbeschwerden im Detail

5.2.1 Nachtschweiß und Hitzewallungen

Obwohl es in der TCM einen Unterschied zwischen Nachtschweiß und Hitzewallungen gibt, werden diese beiden Beschwerden in der Literatur meist zusammengefasst. Um eine bessere Vergleichbarkeit zu erzielen, habe ich diese Beschwerden auch gemeinsam betrachtet.

Es handelt sich dabei um ein unangenehmes Hitzegefühl in den oberen Körperpartien, welches von Herzklopfen, Schweißausbrüchen und auch Übelkeit begleitet sein kann. Diese können unterschiedlich intensiv sein, manche Frauen verspüren sie nur alle paar Tage, sie können aber im schlimmsten Fall auch bis zu 10- bis 15-mal täglich auftreten.

In der 2. Berliner Menopausestudie von 1996 gaben 58 % der Frauen an, an Hitzewallungen zu leiden, davon 29 % mittel bis sehr stark.

In der aktuellen Studie konnte dies nicht bestätigt werden. 77 % der Frauen gaben an, dass es eher nicht zutrifft, kaum zutrifft bzw. überhaupt nicht zutrifft, an Hitzewallungen bzw. Nachtschweiß zu leiden.

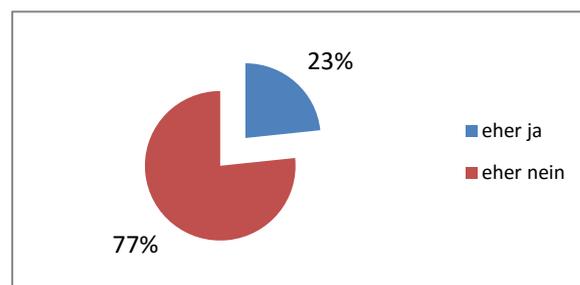


Abbildung 11: Prozentsätze „eher ja“ und „eher nein“ zu Nachtschweiß und Hitzewallungen

40 % der Teilnehmerinnen gaben an, überhaupt nicht an Hitzewallungen oder Nachtschweiß zu leiden, lediglich bei 2% trifft es voll und ganz zu.

Die Tatsache, dass in dieser Studie entgegen der anderen Literaturangaben Nachtschweiß kein großes Problem bei den befragten Frauen darstellt, wird darauf zurückgeführt, dass die Teilnehmerinnen über ein gutes TCM-Wissen verfügen:

Nachtschweiß ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin in jedem Alter zu behandeln, da dies immer mit Substanzverlust verbunden ist.

Schwitzen in der Nacht und Schweißausbrüche am Tag werden in der TCM unterschiedlich erklärt und behandelt. Während Hitzewallungen am Tag Ausdruck von zu viel Yang-Energie sind, ist Schwitzen in der Nacht, in der das Yin gesammelt wird, ein Zeichen von Yin-Mangel.

5.2.2 Schlafstörungen

In verschiedenen Quellen geben bis zu 70 % der Frauen an, während der Wechseljahre an Schlafstörungen zu leiden.

Bei den befragten 30 Teilnehmerinnen gaben 7 % an, dass es voll und ganz zutrifft, 23 %, dass es überwiegend zutrifft und 17 % dass es eher zutrifft an Schlafstörungen zu leiden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ca. 47 % öfters oder gelegentlich Schlafstörungen hatte, 53 % antworteten mit eher nicht, kaum bzw. überhaupt nicht.

5.2.3 Leistungsminderung, Energieabfall

Laut der 2. Berliner Menopausestudie 1996 geben bei den häufigsten klimakterischen Beschwerden 68 % der Frauen Leistungsminderung an. Ca. 60 % werden auch in anderen Quellen angegeben.

Diese Aussage findet sich in dieser Studie nicht wieder, sondern zeigt das Gegenteil an. Ca. 70 % der befragten Frauen geben an, eher nicht, kaum oder überhaupt keine Leistungsminderung beobachtet zu haben.

5.3 Anzahl der ausgewählten Kriterien

Mindestens drei der nachfolgenden Aussagen sollten für eine Teilnahme an der Studie zutreffen:

- Ich esse täglich mindestens zwei warme, gekochte Mahlzeiten.
- Ich achte auf eine gute Lebensmittelqualität.
- Ich verwende regelmäßig Gewürze und Kräuter, um Lebensmittel bekömmlicher zu machen bzw. als Tee.
- Ich ernähre mich saisonal.
- Ich frühstücke warm.

Drei Teilnehmerinnen erfüllten drei der erwähnten Auswahlkriterien, fünf davon erfüllten vier Kriterien und die restlichen 22 Frauen haben angegeben, dass alle fünf Auswahlkriterien auf sie zutreffen.

Bezogen auf die ausgewerteten Ergebnisse, in Hinblick auf die zusammengefaßten Wechseljahresbeschwerden, ergeben sich dadurch folgende Unterschiede:

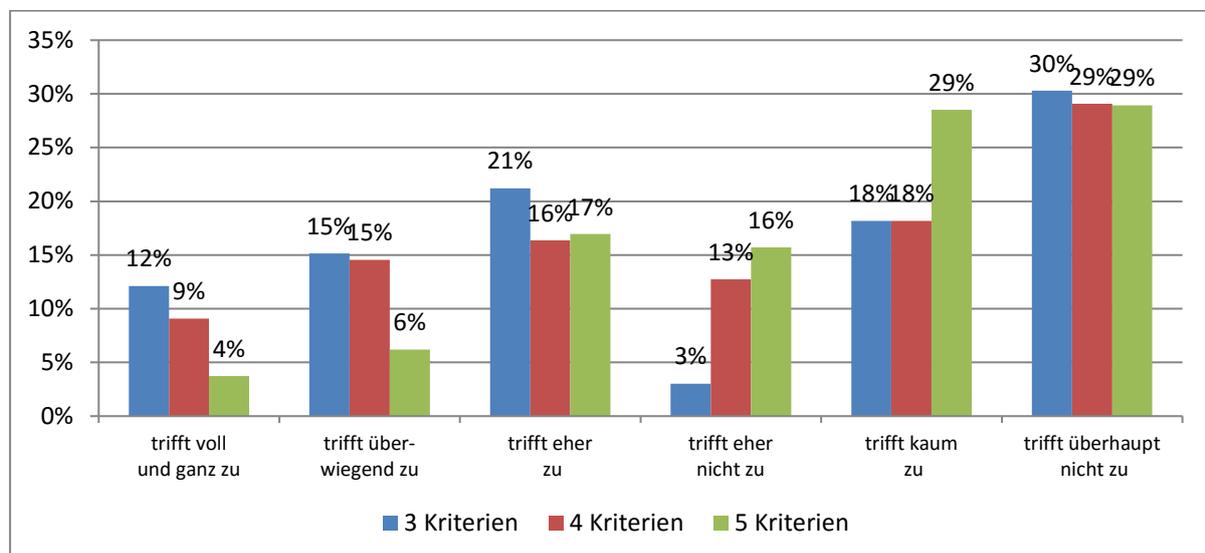


Abbildung 12: Anzahl der ausgewählten Kriterien

Es lässt sich ein Unterschied im Vergleich mit den fünf angegebenen Auswahlkriterien erkennen. Von jenen Teilnehmerinnen, die drei Kriterien erfüllen, geben 12 % bei den zusammengefassten Fragen zu Wechseljahresbeschwerden an, dass es voll und ganz zutrifft. Von den Teilnehmerinnen, die bereits vier Kriterien erfüllen, geben 9 % an, dass es voll und ganz zutrifft. Bei den Teilnehmern mit fünf erfüllten Kriterien reduziert sich dies auf 4 %. Auch bei den anderen Antwortmöglichkeiten sind deutliche Unterschiede zu erkennen.

Wenn man die sechs Antwortmöglichkeiten auf zwei Gruppen aufteilt, zusammengefaßt auf „eher ja“ und „eher nein“, sieht man einen beachtlichen Unterschied.

Jene Teilnehmerinnen, die alle 5 Auswahlkriterien erfüllten, gaben mit 70% an, eher keine, bzw. wenig Wechseljahresbeschwerden zu haben, bei 4 Kriterien waren es ca. 60 %, bei 3 Kriterien 50 %.

Bei den drei Frauen mit drei Kriterien haben zwei angegeben, nicht warm zu frühstücken, bzw. alle drei Frauen, dass sie keine zwei warmen Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen.

Vier von den fünf Teilnehmerinnen mit vier Kriterien, haben angegeben, keine zwei warmen Mahlzeiten am Tag zu konsumieren.

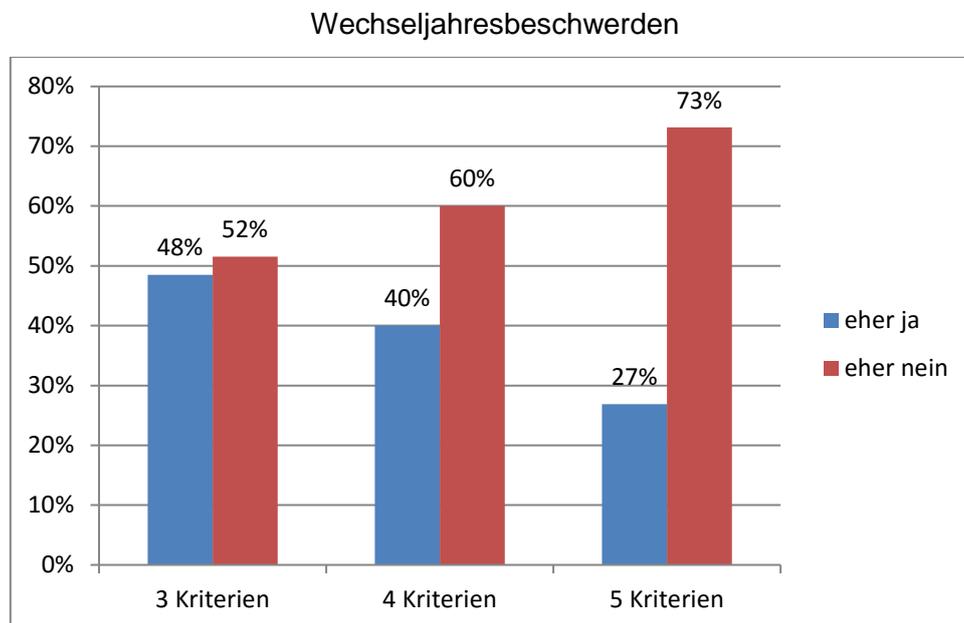


Abbildung 13: Die Beschwerden zugeordnet nach Anzahl der Kriterien

5.4 Altersverteilung

Die Teilnehmerinnen wurden altersmäßig auch in drei Gruppen erfasst.

Eine Gruppe von 44 – 47 Jahren (6 Frauen), eine Gruppe von 48 – 51 Jahren (14 Frauen) und die letzte Gruppe von 52 – 55 Jahren (10 Frauen).

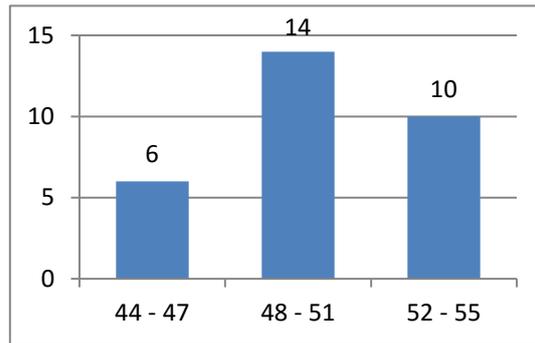


Abbildung 14: Altersverteilung

Bei der Gruppe der 44- bis 47-jährigen geben 39 % an, überhaupt keine Beschwerden zu haben, bei den 48- bis 51-jährigen sind 32 % beschwerdefrei und bei den 52- bis 55-jährigen sind noch 19 % ohne Wechseljahresbeschwerden.

Die weitere Verteilung der zusammengefassten Wechseljahresbeschwerden sieht wie folgt aus:

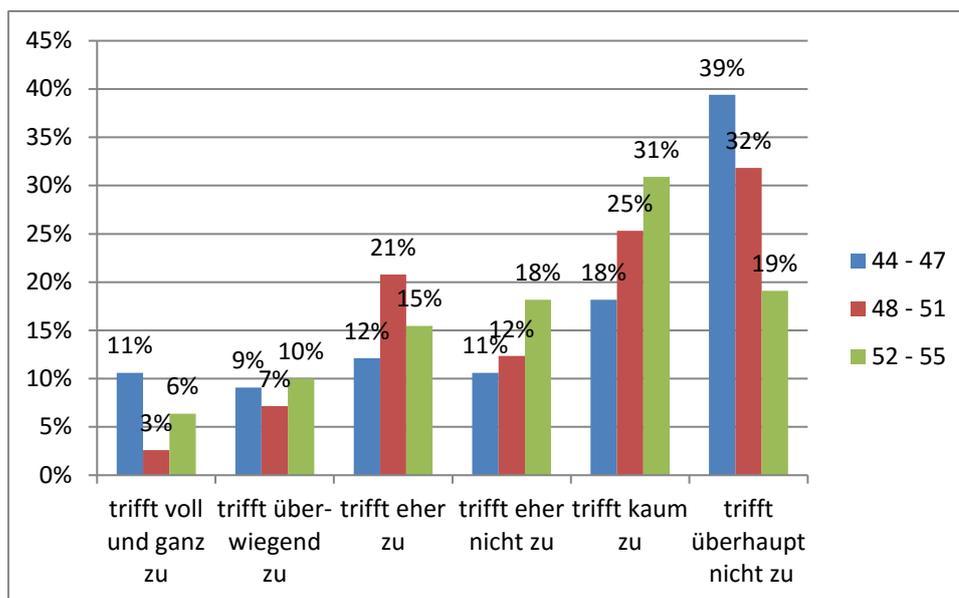


Abbildung 15: Beschwerden nach Altersverteilung

Bei der Zusammenfassung in „eher ja“ und „eher nein“, kann bei allen Altersgruppen gesagt werden, dass ca. zwei Drittel der Frauen „eher keine“ bzw. wenig Wechseljahresbeschwerden hatten und ein Drittel der Frauen diese Fragen mit „eher ja“ beantworteten.

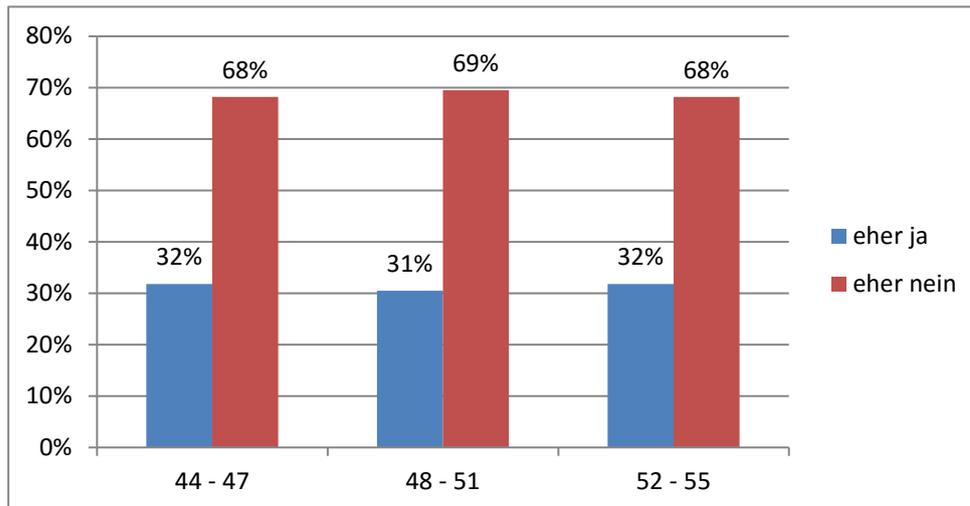


Abbildung 16: Verteilung nach Alter in "eher ja" und "eher nein"

5.5 Unterschiede nach Bildungsstand

Hier wurden die Teilnehmerinnen in drei Bildungsniveaus unterteilt und die Beschwerden zugeordnet.

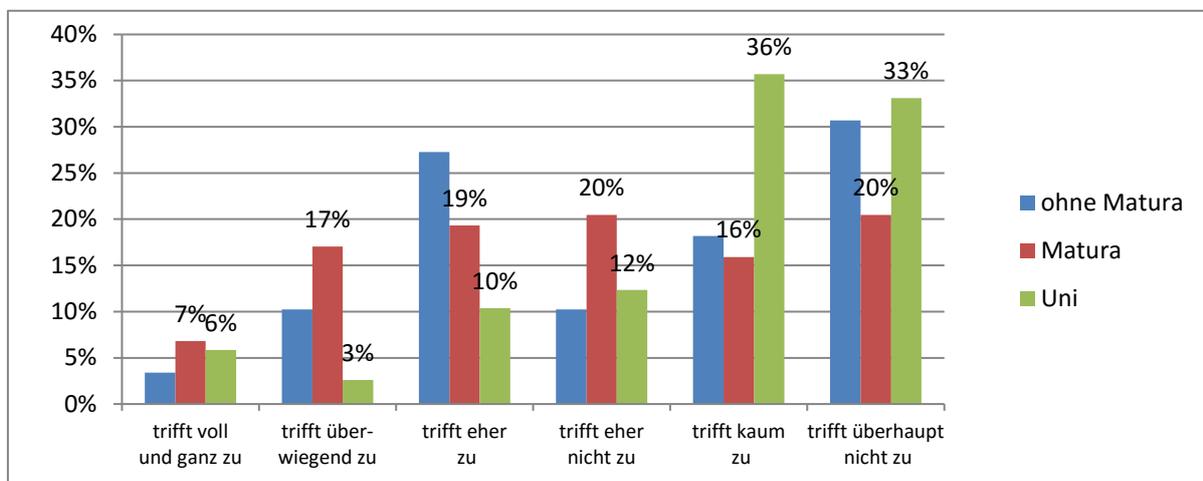


Abbildung 17: Beschwerden nach Bildungsniveau

Werden die Antwortmöglichkeiten „trifft voll und ganz zu“, „trifft überwiegend zu“ und „trifft eher zu“ zu einem „eher ja“ bzw. „trifft eher nicht zu“, „trifft kaum zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“, zu einem „eher nein“ zusammenfasst, ergeben sich eindeutige Unterschiede.

Hier kann festgestellt werden, dass Frauen mit höherem Bildungsniveau, weniger an Wechseljahresbeschwerden leiden.

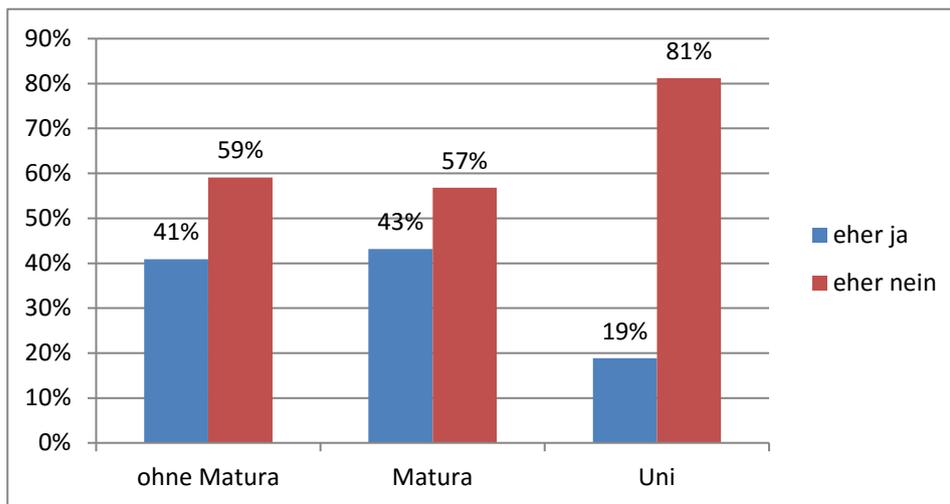


Abbildung 18: Beschwerden nach Bildungsstand zusammengefasst zu „eher ja“ und „eher nein“

5.6 Unterschiede nach Familienstand

Auf die Frage, ob die angeführten, häufigsten Wechseljahresbeschwerden auf sie zutreffen, antworteten die Teilnehmerinnen, aufgeteilt in „in einer Beziehung“ und „in keiner Beziehung“ gemäß angeführten Diagramm.

Grundsätzlich ergeben sich keine großen Unterschiede, obwohl bei dieser Studie tendenziell jene Frauen, die in einer Partnerschaft leben, mehr Beschwerden hatten. Hier spielen natürlich noch viele andere Faktoren mit, die diese Aussagen beeinflussen. Um eine schlüssige Aussage treffen zu können, müsste genauer nachgefragt werden, z.B. „wie lange in einer Beziehung“, „glücklich“, usw.

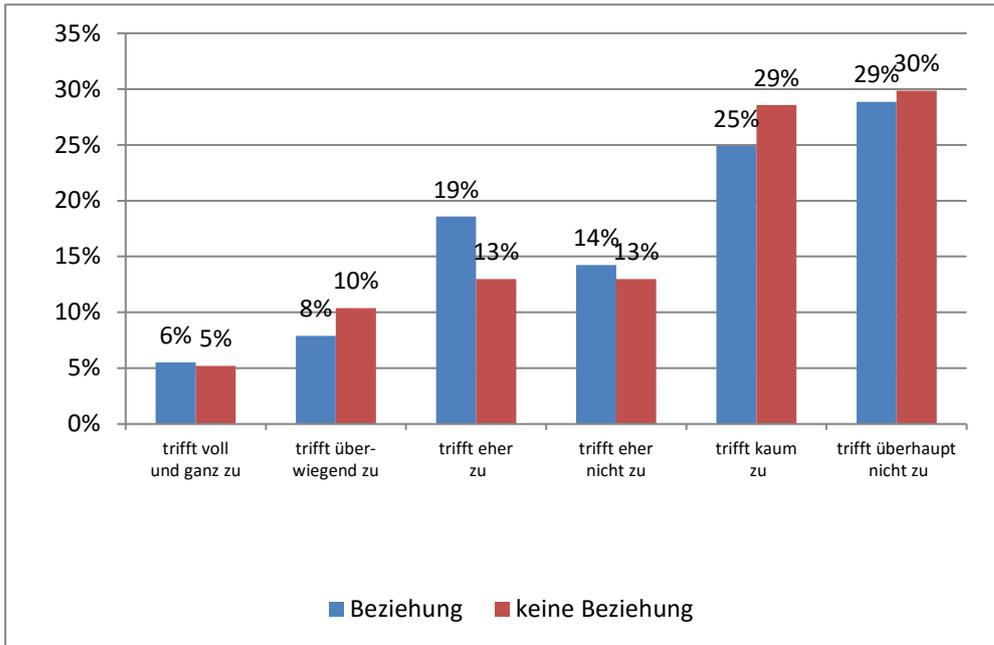


Abbildung 19: Beschwerden aufgeteilt in „in Beziehung“ und „keine Beziehung“

5.7 Unterschiede nach Lebensstil

Zum Thema Lebensstil und Wechseljahresbeschwerden wurden Fragen nach Bewegung, Stress, Entspannung, Erfüllung bei Arbeit, Glück und Zufriedenheit sowie „Nichtrauchen“ gestellt, bewertet und zusammengefasst.

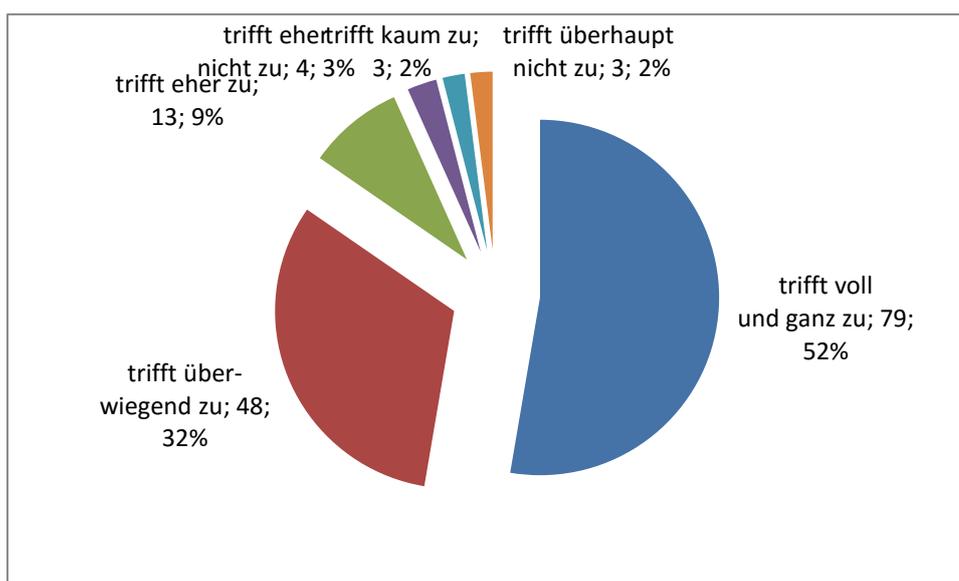


Abbildung 20: Bewertung des Lebensstils

52 % der Frauen gaben an, dass es voll und ganz zutrifft, dass sie auf einen gesunden Lebensstil achten und sie diesen auch pflegen. Bei 32 % der Teilnehmerinnen trifft dies überwiegend zu. Lediglich 7% sagen, dass dies eher nicht, kaum oder überhaupt nicht zutrifft.

100 % gaben an, glücklich zu sein und 93% der Befragten finden ihre Arbeit erfüllend.

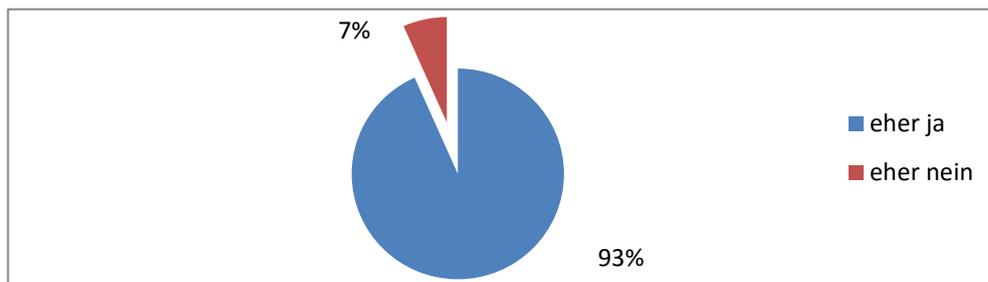


Abbildung 21: Gesunder Lebensstil bewertet mit "eher ja und "eher nein"

Ein Zusammenhang des Lebensstils mit etwaigen Wechseljahresbeschwerden kann hier festgestellt werden, da der überwiegende Teil der teilnehmenden Frauen einen gesunden Lebensstil pflegt und sich dieser auch positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

5.8 Menstruation

Zum Thema regelmäßige, unregelmäßige oder keine Menstruation mehr, waren nur 27 von den 30 Fragebögen auswertbar.

5.8.1 Regelmäßige Menstruation

Regelmäßige Menstruationsblutungen haben noch 22 % der teilnehmenden Frauen, 41% geben an, dass es überhaupt nicht zutrifft, sie haben somit keine regelmäßig wiederkehrende Blutung mehr.

Die restlichen 37 % haben die vier Antwortmöglichkeiten dazwischen gewählt.

In der Altersverteilung nach den drei Gruppen betrachtet, ergibt sich folgendes Bild:

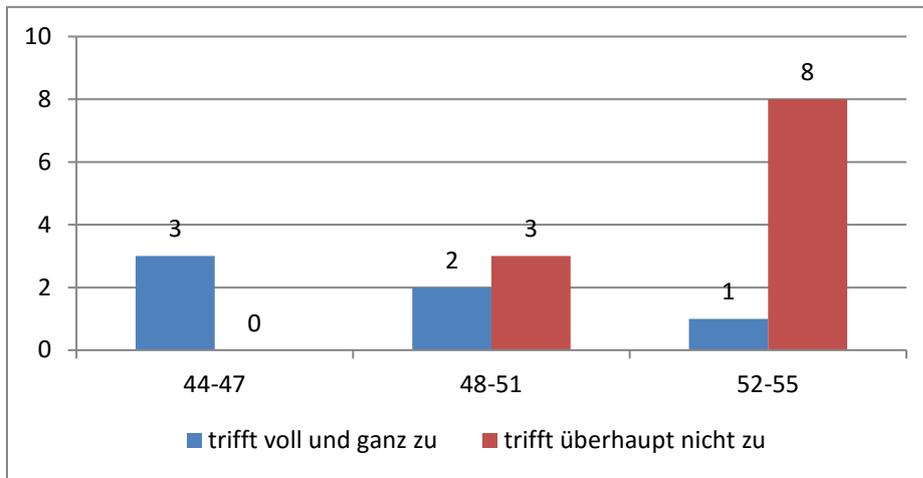


Abbildung 22: Regelmäßige Menstruation ja/nein nach Altersgruppe

Zwischen 52 und 55 Jahren hat noch eine Frau regelmäßige Blutungen, zwei der 48- bis 51-jährigen und drei der 44- bis 47-jährigen. Die restlichen 11 Frauen haben eine Möglichkeit dazwischen gewählt. Bei den 48- bis 51-jährigen gibt die Hälfte an eher keine regelmäßigen Blutungen zu haben, die andere Hälfte gibt an, noch regelmäßig zu menstruieren.

5.8.1 Unregelmäßige Menstruation

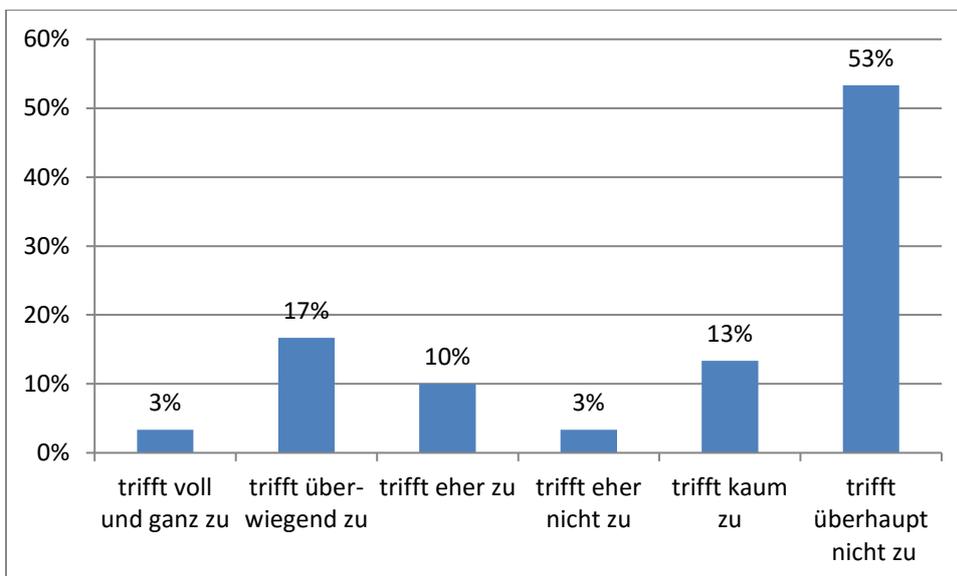


Abbildung 23: Unregelmäßige Menstruation

5.8.2 Keine Menstruation

Zehn Frauen (37%) gaben an, überhaupt keine Menstruation mehr zu haben. Das sind drei der 48- bis 51-Jährigen und sieben Frauen der 52- bis 55-Jährigen.

5.8.3 Beschwerden vor oder während der Menstruation

Nicht ganz zwei Drittel der Frauen gaben an, eher keine Beschwerden vor oder während der Menstruation zu haben bzw. gehabt zu haben. Hier konnte man keinen deutlichen Zusammenhang zwischen Beschwerden und einer Ernährung nach TCM erkennen.

5.9 Wohlbefinden

5.9.1 Wohlbefinden allgemein

Bei ca. zwei Drittel der befragten Frauen hat sich das Wohlbefinden in den letzten Jahren nicht verschlechtert, sondern sogar verbessert. Hier kann auch ein Zusammenhang damit gesehen werden, dass 69 % eher keine, kaum bzw. überhaupt keine Wechseljahresbeschwerden haben.

5.9.2 Haltung gegenüber den Wechseljahren

Bei der Frage nach der Haltung gegenüber den Wechseljahren haben nur 7% angegeben, dass es eher zutrifft, dass sie eine ängstliche Haltung haben, 7% der Teilnehmerinnen gaben an, dass es eher nicht bzw. 23 % gaben an, dass es kaum zutrifft, eine ängstliche Haltung gegenüber den Wechseljahren zu haben. Eine deutliche Mehrheit von 63% gab an, dass sie den Wechseljahren gegenüber eine positive Einstellung hat. Da die Einstellung zu den Wechseljahren ebenfalls eine große Rolle für das Wohlbefinden beiträgt, ist dies vielleicht auch ein weiterer Grund, dass diese Frauen relativ wenig Beschwerden haben.

5.9.3 Akupunktur

20 % der Frauen sind während dieser Zeit zur Akupunktur gegangen, 43% überhaupt nicht, die restlichen 37% haben eine Antwortmöglichkeit dazwischen gewählt und sind nur ganz selten zur Akupunktur gegangen.

„Trifft überwiegend zu“ wurde von keiner Teilnehmerin genannt.

5.9.4 TCM – Kräuter

Ca. die Hälfte der Frauen hat während der Wechseljahre TCM-Kräuter konsumiert. Diese Tatsache lässt den Schluss nahe, dass dies ebenfalls zu einem positiven Wohlbefinden beitragen konnte.

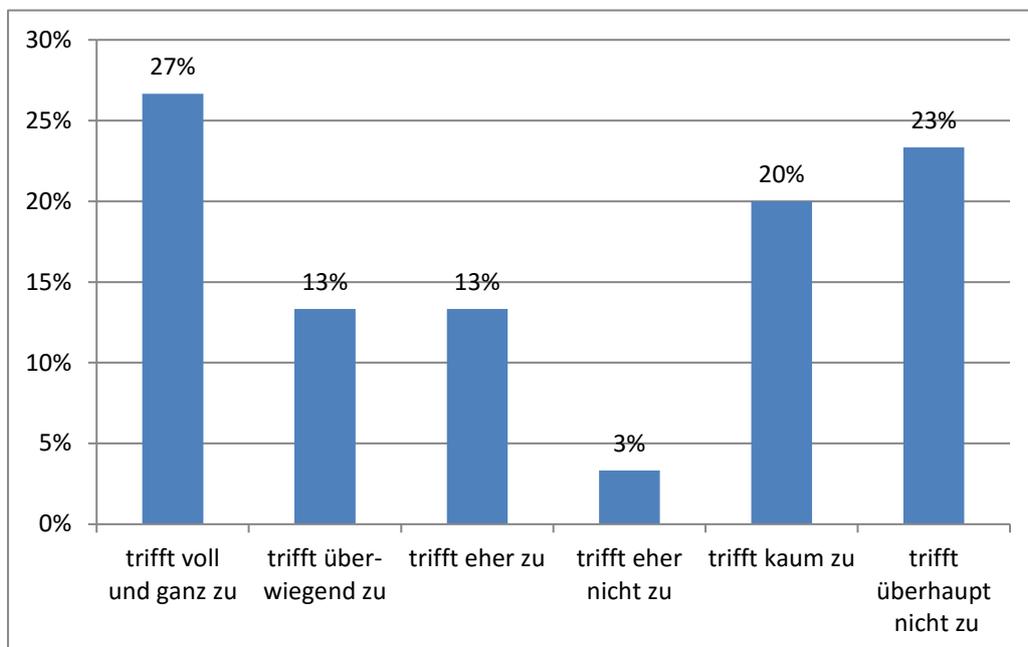


Abbildung 24: TCM Kräuter

6 Zusammenfassung

Die Studie zeigt deutlich, dass eine individuelle Ernährung nach TCM einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden während der Wechseljahre hat und man dadurch die *Beschwerden Leistungsminderung, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Nervosität, Reizbarkeit und Geleksprobleme* um 20 bis 33 Prozent reduzieren kann.

Einzig der Libidoverlust wurde in dieser Studie mit 37 % um 7 % häufiger angegeben als bei Kirschbaum et al. Jedoch zeigt ein Vergleich mit der 2. Berliner Menopausestudie 1996, dass dies in der aktuellen Studie nur in geringer Ausprägung vorhanden ist, d.h. der Schweregrad mit 13 % um 15 % hinter den Angaben von 1996 ist.

Um einen besseren Überblick zu bekommen, werden die Daten der Literatur mit den Ergebnissen der Studie in der folgenden Übersicht dargestellt:

Häufigkeit			
Art der Beschwerde	Literatur (Kirschbaum et al 2013)	Aktuelle Studie	Abweichung
Leistungsminderung	60%	30%	-30%
Schlafstörungen	70%	47%	-23%
Hitzewallungen, Nachtschweiß	80%	47%	-33%
Nervosität und Reizbarkeit	50%	30%	-20%
Gelenksprobleme	50%	30%	-20%
Libidoverlust	30%	37%	7%

Häufigkeit			
Art der Beschwerde	2. Berliner Menopausestudie 1996	Aktuelle Studie	Abweichung
Leistungsminderung	68%	30%	-38%
Schlafstörungen	63%	47%	-16%
Hitzewallungen	58%	47%	-11%

Schweregrad			
Art der Beschwerde	2. Berliner Menopausestudie 1996	Aktuelle Studie	Abweichung
Schlafstörungen	37%	30%	-7%
Gelenks- und Muskelbeschwerden	32%	10%	-22%
Hitzewallungen	29%	23%	-6%
Libidoverlust	28%	13%	-15%

Vor allem die Schwere des Verlaufs der Wechseljahresbeschwerden kann abgemildert werden. Das zeigt eine deutliche Verschiebung bei den Antwortmöglichkeiten von starken Beschwerden zugunsten der mittleren-geringen Beschwerden.

In der Literatur findet man oft die Aufteilung in drei Drittel: Ein Drittel hat starke Wechseljahresbeschwerden, ein Drittel mittlere Beschwerden und ein Drittel ist gänzlich ohne Beschwerden (vgl. Kaffka 2012). Auch hier gibt es in der aktuellen Studie eine Verschiebung von starken zu mittleren Beschwerden.

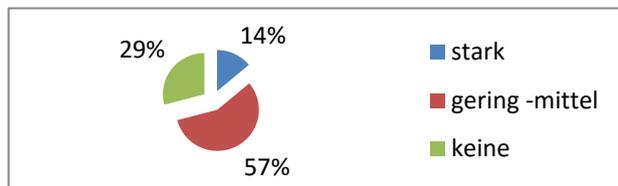


Abbildung 25: Aufteilung der Beschwerden lt. TCM-Studie in Drittel

Auch der Wilcoxon-Test zeigt, dass sich Wechseljahresbeschwerden mit der individuellen Ernährung nach der TCM reduzieren lassen (p-Wert 0,46), und die Nullhypothese abzulehnen ist.

Aufmerksamkeit sollte auch der Tatsache geschenkt werden, dass die Beschwerden mit zunehmendem Alter ansteigen.

Dies findet ebenfalls in der Studie „Klimakterische Beschwerden über die Lebensspanne? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage in der deutschen Allgemeinbevölkerung“ aus dem Jahre 2012 eine Bestätigung. Diese Studie beobachtete einen deutlichen Anstieg des Symptomkomplexes Wallungen und Schwitzen während der Wechseljahre. Laut dieser Studie war ein deutlicher Anstieg der Beschwerden vom 50. Bis zum 59. Lebensjahr zu verzeichnen. In dieser Altersgruppe litt ca. ein Viertel der weiblichen Studienteilnehmer unter Wallungen.

Dieser Vergleich kann aber nicht für alle Wechseljahresbeschwerden gleichermaßen angewendet werden.

Bei einer individuellen Ernährung nach TCM kommen neben dem therapeutischen Einsatz der Lebensmittel noch viele andere wichtige, gesundheitsfördernde Aspekte zum Tragen. Man setzt sich mit seinem Körper auseinander, bekommt wieder ein besseres Bauchgefühl, nimmt besser wahr, was man braucht und was einem nicht guttut.

Außerdem ist der präventive Charakter der TCM ein wichtiger Aspekt, denn auch für die Wechseljahre ist es wichtig, schon früh genug mit energiereicher und auf die jeweilige Konstitution abgestimmter Ernährung zu beginnen, um dem Körper möglichst viel nachgeburtliche Essenz verfügbar zu machen und so seine Speicher zu füllen. Es ist wesentlich einfacher, Beschwerden gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Auf Ernährungstipps wird in dieser Diplomarbeit bewusst verzichtet, da es zum einen den Rahmen sprengen würde (dieser Teil wäre eine eigene Arbeit), zum anderen gehören zu einer richtigen, individuellen Ernährungsempfehlung eine ausführliche Anamnese, sowie eine Puls- und Zungendiagnose.

7 Reflexion

Trotz der äußerst positiven Ergebnisse dieser Studie im Hinblick auf einen günstigen Einfluss der Ernährung nach TCM auf Wechseljahresbeschwerden, bleiben noch einige Diskussionspunkte offen und es wird hier noch auf mögliche Limitationen aufmerksam gemacht.

Anhand der Ergebnisse kann nicht differenziert werden, ob tatsächlich die Ernährung nach TCM für die guten Ergebnisse ausschlaggebend ist oder einfach „nur“ das Gesundheitsbewusstsein, die hohe Gesundheitskompetenz und der gesunde Lebensstil der Probandinnen.

Obwohl Ernährung nach TCM einen großen, positiven Einfluss auf die Wechseljahre hat, müssen auch die Lebensumstände in dieser Zeit berücksichtigt werden.

Eine Frau, die in dieser Zeit wesentliche Einschnitte in ihrem Leben zu bewältigen hat (z.B. Pflegen der Eltern, berufliche Stresssituationen, Krankheit), wird diese Zeit trotz optimaler Ernährung nach TCM nicht gleich erleben, wie eine Frau, die weniger Belastungen ausgesetzt ist.

So wie für jeden Menschen eine individuelle Ernährung optimal ist, sind auch die Lebensumstände und die Konstitution sowie Lebenseinstellung verschieden.

Daher ist eine positive Einstellung zu den Wechseljahren, sowie genügend Zeit und Raum für Entspannung, Bewegung und Selbstverwirklichung ebenso wichtig, um diese Zeit möglichst beschwerdefrei zu erleben.

Um einen besseren Vergleich erzielen zu können, wäre eine Studie mit einer größeren Anzahl von Frauen ohne TCM-Ernährung und gleichzeitig mit Frauen, die sich nach TCM ernähren, unter Berücksichtigung ähnlicher Lebensumstände und gleicher Fragestellung, auch hinsichtlich der Häufigkeit und des Schweregrades der Beschwerden, empfehlenswert.

Aufgrund der Größe der Stichprobe (30 Teilnehmerinnen), können die Ergebnisse nur als Hinweis auf wahrscheinliche Vorteile der TCM-Ernährung, im Zusammenhang mit Wechseljahressymptomatik verstanden werden.

8 Quellenangaben

8.1 Literaturverzeichnis

Kaffka Andrea A. (2012): Wechseljahre Wandlungsjahre, Oy-Mittelberg: Joy Verlag

Kirschbaum Barbara, Englert Stefan, Gabriel Christine (2013): Behandlung von Menopause und klimakterischen Beschwerden, Praxisreihe Traditionelle Chinesische Medizin, Band 2, München: Verlag Müller & Steinicke

Journal für Menopause, Schultz-Zehden B, (1996): Körpererleben im Klimakterium (2. Berliner Menopausestudie, 1996)

Li Christine, Ulja Krautwald (2005): Der Weg der Kaiserin, München: Scherz Verlag

Saure A. (1989): Die Wechseljahre der Frau, Springer Basel AG

Zhao Xiaolan, Kinoshita Kanae (2007): Der Schein des Mondes auf dem Wasser, Traditionelle Chinesische Medizin für Frauen, Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel-Verlag

Links:

https://www.researchgate.net/profile/Elmar_Braehler/publication/224958310_Menopausal_Complaints_Across_the_Lifespan_Findings_of_a_German_Representative_Survey/links/0deec534d70be29166000000.pdf (Zuletzt aufgerufen am 9.6.2016)

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Häufigkeit klimakterischer Beschwerden Teil 1 (vgl. Kirschbaum et al 2013).....	6
Abbildung 2: Häufigkeit klimakterischer Beschwerden Teil 2 (vgl. Kirschbaum et al 2013).....	7
Abbildung 3: Verteilung der Antworten in %.....	14
Abbildung 4: Aufteilung in „eher ja“ und „eher nein“ in % Variante 1	15
Abbildung 5: Antwortmöglichkeiten.....	15
Abbildung 6: Aufteilung in „eher ja“ und „eher nein“ in % Variante 2.....	16
Abbildung 7: Alle Beschwerden zusammengefasst in „eher ja“ und „eher nein“ in %.....	16
Abbildung 8: Vergleich mit Ansätzen in der Literatur (Kirschbaum et al 2013)	17
Abbildung 9: Anteil der Teilnehmerinnen mit überhaupt keinen Beschwerden in %	18
Abbildung 10: Beschwerden die voll und ganz zutreffen in %.....	18
Abbildung 11: Prozentsätze „eher ja“ und „eher nein“ zu Nachtschweiß und Hitzewallungen.....	19
Abbildung 13: Anzahl der ausgewählten Kriterien.....	21
Abbildung 14: Die Beschwerden zugeordnet nach Anzahl der Kriterien	22
Abbildung 15: Altersverteilung	23
Abbildung 16: Beschwerden nach Altersverteilung.....	23
Abbildung 17: Verteilung nach Alter in "eher ja" und "eher nein"	24
Abbildung 18: Beschwerden nach Bildungsniveau	24
Abbildung 19: Beschwerden nach Bildungsstand zusammengefasst zu „eher ja“ und „eher nein“.....	25
Abbildung 20: Beschwerden aufgeteilt in „in Beziehung“ und „keine Beziehung“	26
Abbildung 21: Bewertung des Lebensstils	26
Abbildung 22: Gesunder Lebensstil bewertet mit "eher ja und "eher nein"	27
Abbildung 23: Regelmäßige Menstruation ja/nein nach Altersgruppe	28
Abbildung 24: Unregelmäßige Menstruation.....	28
Abbildung 25: TCM Kräuter	30
Abbildung 26: Aufteilung der Beschwerden lt. TCM-Studie in Drittel.....	32

10 Anhang

10.1 Musterfragebogen

FRAGEBOGEN ZUR ERFASSUNG DES WOHLBEFINDENS

während der Wechseljahre (Zeitspanne ca. zwischen 45 und 55 Jahren)

Die Fragen beziehen sich auf die letzten 5 Jahre. Bitte beantworten Sie alle Fragen und wählen Sie aus, was am ehesten auf Sie zutrifft.

Telefonnummer: _____ (für etwaige Rückfragen)

Alter: _____

Anzahl und Alter der Kinder: _____

Beziehungsstatus: _____

Schulbildung (Lehre, Matura, Universität/Hochschule):

Seit wann beschäftigen Sie sich mit Ernährung nach TCM?

Ich versichere, dass keine der folgenden Ausschlusskriterien auf mich zutreffen:

Krebs, Morbus Crohn, Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Hormonersatztherapie in den letzten 5 Jahren wegen Wechseljahresbeschwerden oder Fertilitätsstörungen), vegane oder vegetarische Ernährung, Burnout Syndrom, Alkoholismus

Aufnahmekriterien: Bitte kreuzen Sie an, was zutrifft! (drei Aussagen sollten für eine Teilnahme an der Studie zutreffen)

a. Ich esse täglich mindestens 2 warme, gekochte Mahlzeiten	<input type="checkbox"/>
a. Ich achte auf eine gute Lebensmittelqualität.	<input type="checkbox"/>
b. Ich verwende regelmäßig Gewürze und Kräuter, um Lebensmittel bekömmlicher zu machen, bzw. als Tee.	<input type="checkbox"/>
c. Ich ernähre mich saisonal.	<input type="checkbox"/>
d. Ich frühstücke warm.	<input type="checkbox"/>

Alle Daten werden vertraulich und anonym behandelt. Es gilt die beiliegende Datenschutzerklärung.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an:

Elfriede.Ramberger@gmail.com

Für Rückfragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 0664 827 9230.

	trifft voll und ganz zu	trifft überwiegend zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft kaum zu	trifft überhaupt nicht zu
Fragen zu Wechseljahrbeschwerden						
1. Ich habe in den letzten 5 Jahren sehr oft unter Nachtschweiß gelitten.	<input type="checkbox"/>					
2. Ich hatte in dieser Zeit öfters Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>					
3. Ich hatte/habe öfters Hitzewallungen.	<input type="checkbox"/>					
4. Ich konnte in den letzten 5 Jahren einen Energieabfall beobachten.	<input type="checkbox"/>					
5. Ich hatte mit erhöhter Reizbarkeit und Nervosität zu tun.	<input type="checkbox"/>					
6. Ich hatte mit Konzentrationsstörungen zu kämpfen.	<input type="checkbox"/>					
7. Ich habe/hatte eine sehr trockene Haut bzw. trockene Schleimhäute.	<input type="checkbox"/>					
8. Ich habe in dieser Zeit Verdauungsprobleme gehabt.	<input type="checkbox"/>					
9. Ich habe in den letzten 5 Jahren vermehrt Gewichtsprobleme gehabt.	<input type="checkbox"/>					

10. Ich habe in den letzten 5 Jahren öfters Gelenks- schmerzen gehabt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meine Libido hat sich in den letzten Jahren verrin- gert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fragen zum Lebensstil						
12. Ich bin mit meinem Pri- vatleben zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe die letzten 5 Jahre nicht geraucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mein Alltag ist, bzw. war in den letzten 5 Jahren stressig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich bewege mich regel- mäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich nehme mir genug Zeit für Entspannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Meine Arbeit erfüllt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich bin glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich habe in den letzten 5 Jahren in einer Partner- schaft gelebt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fragen zu Menstruation bzw. Allgemeines						
20. Ich habe noch regelmä- ßige Menstruationsblu- tungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich habe unregelmäßige Menstruationsblutungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich habe keine Menstrua- tionsblutung mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich habe/hatte Beschwer- den vor oder während der Menstruation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich habe bzw. hatte den Wechseljahren gegenüber eine ängstliche Haltung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Ich habe in den letzten 5 Jahren TCM-Kräuter genommen.	<input type="checkbox"/>					
26. Datum der letzten Menstruation.						
Wohlbefinden						
27. Mein Wohlbefinden hat sich in den letzten 5 Jahren verschlechtert.	<input type="checkbox"/>					
28. Mein Wohlbefinden hat sich in den letzten Jahren verbessert bzw. nicht zum Schlechten verändert.	<input type="checkbox"/>					
29. Ich bin in den letzten 5 Jahren zur Akupunktur gegangen.	<input type="checkbox"/>					

Interviewer/in: **Elfriede Ramberger**
 Telefonnummer: **0664 827 9230**
 Email: Elfriede.Ramberger@gmail.com

Für diese Befragung gilt die folgende Datenschutzerklärung:

Erklärung

zum Datenschutz bei wissenschaftlichen Befragungen

1. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig.
2. Die Befragung dient dem Zweck der Datenerhebung im Rahmen meiner Abschlussarbeit zum Thema: **Kann ich Wechseljahresbeschwerden mit individueller Ernährung nach TCM reduzieren und mein Wohlbefinden während der Wechseljahre dadurch günstig beeinflussen?**
3. Für die Durchführung und Auswertung der Befragung ist verantwortlich: **Elfriede Ramberger**
4. Die Abschlussarbeit wird betreut von: **Joe-Petra Gabauer**
5. Die Verantwortlichen tragen dafür Sorge, dass alle erhobenen Daten anonymisiert, streng vertraulich und ausschließlich zum vereinbarten Zweck verwendet werden.
6. Der/die Befragte erklärt sein/ihr Einverständnis mit der Datenerhebung und der Auswertung der Daten. Zur Sicherung des Datenschutzes gilt: Die Befragung und alle damit zusammenhängenden Informationen werden entsprechend der Datenschutzvereinbarung behandelt.
7. Die zur Befragung verwendeten Instrumente sind anonymisierte Fragebögen. Alle persönlichen Daten werden nach Abgabe der Abschlussarbeit gelöscht.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen bis spätestens 30. April 2016 an: Elfriede.Ramberger@gmail.com

Für Rückfragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 0664 827 9230.

VIELEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME!

Elfriede Ramberger