

## **Wirksamkeit von Akupunktur bei Endometriose-assoziierten Schmerzen**

Eine aktuelle, multizentrische, randomisierte Studie (Li et al., 2023) bestätigt die Wirksamkeit der Akupunktur bei Endometriose-assoziierten Schmerzen.

Link zur Studie: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36716811/>

Meine fachliche Einschätzung der Studie:

### **1. Was bestätigt die Studie aus TCM-Sicht?**

Die Ergebnisse decken sich sehr klar mit dem, was in der TCM seit langem klinisch beobachtet wird:

✓ Akupunktur wirkt besonders gut auf Dysmenorrhoe-assoziierte Schmerzen

In der TCM gilt Endometriose typischerweise als Kombination aus

- Blutstase
- Qi-Stagnation
- oft Kälte in Chong & Ren
- manchmal Schleimeinlagerungen
- bei längerer Erkrankung Leber-Qi-Stagnation mit Hitze

Dysmenorrhoe ist das Leitsymptom der Blutstase. Das deutliche Ansprechen der Dysmenorrhoe auf Akupunktur in den ersten 12 Wochen bestätigt:

Die Akupunktur löst Stase, bewegt Qi und reguliert Chong und Ren Mai wirksam.

✓ Verbesserung der psychischen und emotionalen Parameter

Alle psychosozialen Skalen verbesserten sich stärker als unter Scheinakupunktur. Das spricht für:

- Regulation des Leber-Qi
- Harmonisierung von Herz und Shen
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems

Gerade bei chronischer Beckenschmerzproblematik sieht man eine enge Verbindung zwischen Schmerz, Schlaf, Stimmung und Qi-Stagnation.

✓ Keine Unterschiede bei nicht-menstruellen Schmerzen oder Dyspareunie

## Fachforum TCM

Von Heike Brunner, Heilpraktikerin

---

TCM-Interpretation:

- Diese Symptome sind häufig Ausdruck tiefer liegender oder organischer Stasen im kleinen Becken.
- Sie reagieren langsamer auf Akupunktur und benötigen meist eine längere, zyklusübergreifende Therapie, oft kombiniert mit Kräutern.

Da die Studie nur 12 Wochen aktive Behandlung umfasste, erklärt sich, warum diese Bereiche nicht signifikant verbessert wurden.

### **2. Die Wirkung nimmt nach Absetzen der Akupunktur ab – warum aus TCM-Sicht?**

Das ist erwartbar und steht im Einklang mit der TCM-Pathophysiologie:

- Endometriose ist keine akute, sondern eine tiefsitzende Stase-Erkrankung  
Stase hat die Tendenz wiederzukehren, wenn die regulierenden Maßnahmen aufhören.
- Scheinbar „verblasste“ Wirkung = Wiederkehr der zugrundeliegenden Pathologie

Nach der TCM bedeutet das:

- Die Blutstase ist noch nicht vollständig aufgelöst.
- Qi- und Blutbewegung wurde zwar deutlich verbessert, aber die Grunddisposition besteht weiter.
- Es braucht oft 3 - 6 Monate Therapie, häufig länger, um einen stabilen Zustand zu erreichen.

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, warum chronische gynäkologische Stase-Muster in der TCM eine langfristige, zyklische Behandlung benötigen.

### **3. Was in der Studie fehlt (aus TCM-Sicht)**

Die Studie verwendete ein standardisiertes Akupunkturprotokoll.

Aus TCM-Sicht ist das eine Einschränkung, denn:

- Endometriose kann über verschiedene Muster auftreten (Kälte-Stase, Qi-Stagnation, Blut-Hitze, Schleim-Stase, Leber-Qi-Stagnation, Nieren-Schwäche ...).
- Eine differenzierte, individuell angepasste Punktwahl hätte möglicherweise stärkere oder nachhaltigere Effekte gezeigt.

## Fachforum TCM

Von Heike Brunner, Heilpraktikerin

---

- Die Kräutertherapie, die bei Endometriose oft entscheidend ist (z. B. Blut bewegende und Stase auflösende Rezepturen wie Shaofu Zhuyu Tang), wurde nicht berücksichtigt.

Das spricht dafür, dass die reale Wirksamkeit der TCM wahrscheinlich höher ist, als das Studiendesign zeigen konnte.

### 4. Implikationen für die klinische Praxis

#### Behandlungskonzept nach TCM für Endometriose

Die Studie unterstützt folgende Vorgehensweisen, die in der TCM gängig sind:

- Regelmäßige Akupunktur über mehrere Zyklen (mind. 3 - 6 Monate, zyklusorientiert)
- Individuelle Punktkombination nach TCM-Muster, z. B.:
  - Blutstase: SP10, LV3, REN6, BL17
  - Kälte-Stase: Moxa, REN4, DU4, SP6
  - Qi-Stagnation: LV14, PC6, GB34
  - Feuchte-Hitze: SP9, LV2, ST28
- Kräutertherapie zur Verstärkung der Staseauflösung (z. B. Shaofu Zhuyu Tang, Guizhi Fuling Wan – je nach Muster)
- Beckenboden-/Bewegungstherapie, Ernährungstherapie (verstärkt Qi-Fluss und Wärme im Unterleib)
- Emotionale Regulation als Teil der Behandlung (entspricht der Leber-Qi-Stagnation bei Stress/Überlastung)

#### Prognose

Die Studie zeigt:

- Akupunktur wirkt schnell und gut gegen Dysmenorrhoe und verbessert Lebensqualität.
- Nachhaltige Effekte brauchen längere Behandlung.

Das stimmt genau mit der/meiner klinischen Erfahrung überein.

### 5. Zusammengefasst:

- Akupunktur wirkt stark gegen Dysmenorrhoe-assoziierte Schmerzen und emotionale Belastungen bei Endometriose.

## **Fachforum TCM**

Von Heike Brunner, Heilpraktikerin

---

- Die Rückkehr der Symptome nach Therapieende spiegelt wider, dass Blutstase eine chronische, persistente Grunddynamik ist.
- Längere, individuell angepasste Behandlung in Kombination mit Kräutern hätte wahrscheinlich deutlich nachhaltigere Effekte gezeigt.
- Die Studie ist solide und bestätigt wesentliche Grundprinzipien der TCM bei gynäkologischen Erkrankungen.

Kontakt zur Autorin: [heike.brunner@artandheal.com](mailto:heike.brunner@artandheal.com)