

# Verschil man vrouw

Mannen en vrouwen zijn verschillend. Daarover is iedereen het wel eens. Wat we daaruit kunnen of mogen concluderen, is nog wel onderwerp van discussie. Niettemin kunnen we stellen dat in de gezondheidszorg steeds meer aandacht komt voor de verschillen tussen man en vrouw. Gebleken is namelijk dat onze gezondheidszorg voornamelijk is gebaseerd op hoe een mannenlichaam functioneert en dat is anders dan hoe een vrouwenlichaam werkt. Het gevolg kan zijn dat de gezondheidsklachten van vrouwen niet goed worden (h)erkend en dus niet goed worden geïnterpreteerd. Een ander gevolg kan zijn dat vrouwen niet of anders reageren op bestaande medicijnen.

## Hormonen

Het duidelijkste lichamelijke verschil tussen mannen en vrouwen is uiteraard het feit dat vrouwen zwanger kunnen worden. Door hun maandelijke cyclus hebben vrouwen een wezenlijk andere hormoonhuishouding dan mannen. De grote rol die de hormooncyclus speelt in een vrouwenlichaam zorgt ervoor dat het lichamelijke- en emotionele functioneren van vrouwen er flink door kan worden beïnvloed. Denk aan de uiteenlopende klachten die kunnen optreden rondom menstruatie, zwangerschap en overgang. Klachten waarvan de invloed niet altijd of te weinig wordt onderkend door artsen. Of waarvan soms ten onrechte wordt gezegd dat ze er nu eenmaal bij horen. Door de hormooncyclus van de vrouw kunnen ook grote verschillen optreden in haar energieniveau.

## Niet alleen hormonen

Maar er is meer aan de hand. Hartklachten, bijvoorbeeld. Bij vrouwen ontwikkelen en uiten deze zich anders dan bij mannen en worden ze vaak niet herkend. Slagaderverkalking blijkt zich bij vrouwen ook anders te ontwikkelen dan bij mannen. Migraine komt bij vrouwen vele malen vaker voor dan bij mannen. En behalve dat sommige medicijnen niet werken bij vrouwen, blijken zij ook vaker last te hebben van de bijwerkingen ervan. Kortom: er is nog een wereld te winnen als het gaat om onderzoek naar de verschillen tussen mannen en vrouwen op het gebied van gezondheid en zorg.

## Mannen

Doordat de hormoonhuishouding van de man niet zo'n cyclisch verloopt heeft, is zijn energieniveau in het algemeen gelijkmatiger. Een ander opvallend verschil met het vrouwenlichaam is dat een mannenlichaam doorgaans over meer fysieke kracht beschikt. Dit gegeven kan klachten veroorzaken die we vaker bij mannen dan bij vrouwen zien. Om dit duidelijk te maken is een beeldspraak verhelderend. De fysieke kracht van een man kun je vergelijken met een motor. Een goed draaiende motor genereert warmte. Maakt hij echter te veel toeren, dan raakt hij oververhit. Een oververhitte motor brandt uiteindelijk op. Dit proces kan zich bij mannen uiten in hoge bloeddruk, brandend maagzuur, stress, irritatie en verslavingsgedrag. Komt de motor niet goed op gang, dan blijft hij koud. Klachten die daarbij horen zijn vermoeidheid, passiviteit, concentratieproblemen, overgewicht en een laag libido.

## Wat kan acupunctuur doen?

In de Traditionele Chinese Geneeskunde, waar acupunctuur onder valt, staan in de benadering van klachten twee dingen centraal: de gerichtheid op het individu (in de gezondheidszorg 'personalized medicine' genoemd) én de holistische benadering. Dit laatste houdt in dat een acupuncturist bij het stellen van een diagnose altijd kijkt naar de mens in zijn geheel en zijn omgeving in plaats van alleen naar de klacht. Dit maakt dat een behandelwijze als acupunctuur uitermate geschikt is bij gezondheidsklachten die samenhangen met het man- of vrouw-zijn. Zo kan het verloop van de menstruatiecycclus en daarbij optredend gedrag bij een vrouw de acupuncturist een schat aan informatie geven. Hij kan daardoor op het spoor komen van de onderliggende oorzaak van klachten die in eerste instantie niks met elkaar te maken lijken te hebben. Deze benadering, waarin de acupuncturist op zoek gaat naar de samenhang tussen verschillende klachten, wordt ook toegepast bij klachten van mannen, waarbij de acupuncturist ook aandacht zal besteden aan de emotionele achtergrond van de klacht.

## **Het herstellen van het evenwicht**

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke- en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Op basis van zijn diagnose zal de acupuncturist een behandelplan opstellen, waarin ook voedingstips en leefstijladviezen opgenomen kunnen worden. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.

