
TIEFENENTSPANNUNG
Der Stirnöguss
harmonisiert das
Hormon- und
Nervensystem
und wirkt Erschöpfung
entgegen



Mit Ayurveda sanft durch die Wechseljahre

Ernährung, Massagen, Kräuter, Atemübungen: Die traditionelle indische Heilkunst weiß viele Mittel und Wege, wie man trotz Hormonumstellung in Balance bleibt. Und was man schon im Vorfeld tun kann

TEXT: CAROLIN BINDER

W

Wie geht es dir? Wenn man das drei Frauen in den Wechseljahren fragt, kann es gut sein, dass man drei völlig verschiedene Antworten bekommt. Von „Ich bin ziemlich deprimiert und schlafe schlecht“ über „Ich könnte ständig an die Decke gehen, habe Hitzewallungen, und meine Haut spielt verrückt“ bis „Eigentlich alles gut, nur der Gang auf die Waage nervt“. Alle haben mit ihren ganz individuellen Beschwerden zu kämpfen, manche mehr, manche weniger. Aus Sicht des Ayurveda ist das wenig überra-

schend. Laut der jahrtausendealten indischen Heilkunst besteht unser Körper aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Die drei sogenannten *Doshas* (Bioenergien bzw. Grundkräfte) setzen sich aus unterschiedlichen Anteilen der fünf Elemente zusammen und steuern alle unsere Körperprozesse. Jeder Mensch ist von Geburt an einer bestimmten Konstitution zugeordnet. Die Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha – und sind durch gewisse Eigenschaften definiert, zum Beispiel kalt, leicht, rau (Vata), heiß, flüssig, scharf (Pitta) und schwer, feucht, weich (Kapha). In unserem Körper kommen immer alle drei Doshas vor, aber fast jeder Mensch weist eine Dominanz von einem oder zwei auf, die ihn prägt. Vielleicht

kennen Sie Ihren Typ schon, ansonsten können Sie ihn anhand des Tests auf S. 134 ermitteln.

Ayurveda sieht den Menschen ganzheitlich und geht davon aus, dass unsere Befindlichkeit von körperlichen *und* mentalen Kräften geprägt ist. Wenn sich diese im Gleichgewicht befinden, sind wir gesund. „Krankheiten verweisen somit auf mehr als nur Fehlfunktionen des Körpers. Sie sind auch Ausdruck einer Lebensweise, die zu dem jeweiligen Menschen (und seinen Doshas) nicht passt“, sagt Dr. Harsha Gramminger, Präsidentin der European Ayurveda Association. So individuell, wie wir sind und leben, so individuell sind auch unsere Anfälligkeiten und Probleme.

Ayurveda ordnet die Doshas auch den drei großen Lebensphasen

zu: Die Kindheit ist von Kapha (Erde, Wasser) geprägt, das Kraft für das Wachstum bringt und den Menschen stabilisiert. Die mittleren Jahre bis 45 dominiert Pitta (Feuer, Wasser): Man ist am Höhepunkt seiner Leistungs- und Handlungsfähigkeit, stemmt Job, Familie und noch so manches mehr, ist aber auch leicht reizbar, weil man ständig unter Strom steht. Die Zeit der Reife dann wird von Vata (Luft, Äther) bestimmt. Das macht uns empfindsamer, verändert jedoch auch mental. Der Geist wird ausgeglichener, das Ungestüme der Pitta-Jahre fällt peu à peu von uns ab. Oft schwächelt das Immunsystem, Nerven, Gelenke, Muskeln und Knochen können Probleme machen. Die Haut wird bei man-

chen Frauen trockener. „Die Kraft des regenerativen Stoffwechsels ist vermindert. Ein körperlicher Wandlungsprozess findet statt“, erklärt Kerstin Rosenberg, Leiterin der Europäischen Akademie für Ayurveda. Wie in der Pubertät, der anderen großen Transformation im Leben, ändert sich das Grundgleichgewicht. Ein Nährboden für Krisen – aber auch Chancen.

VATA IM ZAUM HALTEN

Es sind also im wahrsten Sinne Wechsel-Jahre. Aus ayurvedischer Sicht pendeln sich nun Vata und Pitta stark gegeneinander aus: Wir gehen von der kraftvollen Pitta- in die sensible Vata-Phase. Die heiße Zeit ist zu Ende, das signalisiert auch das Ausbleiben der reinigen-

den Regelblutung, über die bislang überschüssige Hitze ausgeleitet wurde. Egal welche Dosha-Konstitution man hat – in solchen instabilen Übergangsperioden erhöht sich bei allen Frauen das Vata-Element. Während Kapha-Typen von der Menopause bisweilen so gut wie nichts merken, geraten Pitta- und Vata-Typen dadurch aus der Balance. Pitta etwa bringt Hitzewallungen, Hautreizungen und Wutausbrüche mit sich, Vata Schlafstörungen, ein labiles Immunsystem und schwache Nerven. „Besonders diese beiden Doshas gilt es zu stabilisieren – am besten fängt man bereits ab 40 damit an. Ziel ist, eben nicht schon mit einer Störung in die Wechseljahre zu starten“, so Kerstin Rosenberg.

KONSTITUTIONS-TEST: WELCHER DOSHA-TYP BIN ICH?

KREUZEN SIE DIE ZUTREFFENDEN AUSSAGEN AN UND ZÄHLEN SIE DANN DIE KREUZCHEN JE TYP ZUSAMMEN – DAS ZEIGT IHNEN IHR DOSHA. BEI ÄHNLICH VIELEN JA-ANTWORTEN ZWEIER DOSHAS SIND SIE EIN MISCHTYP

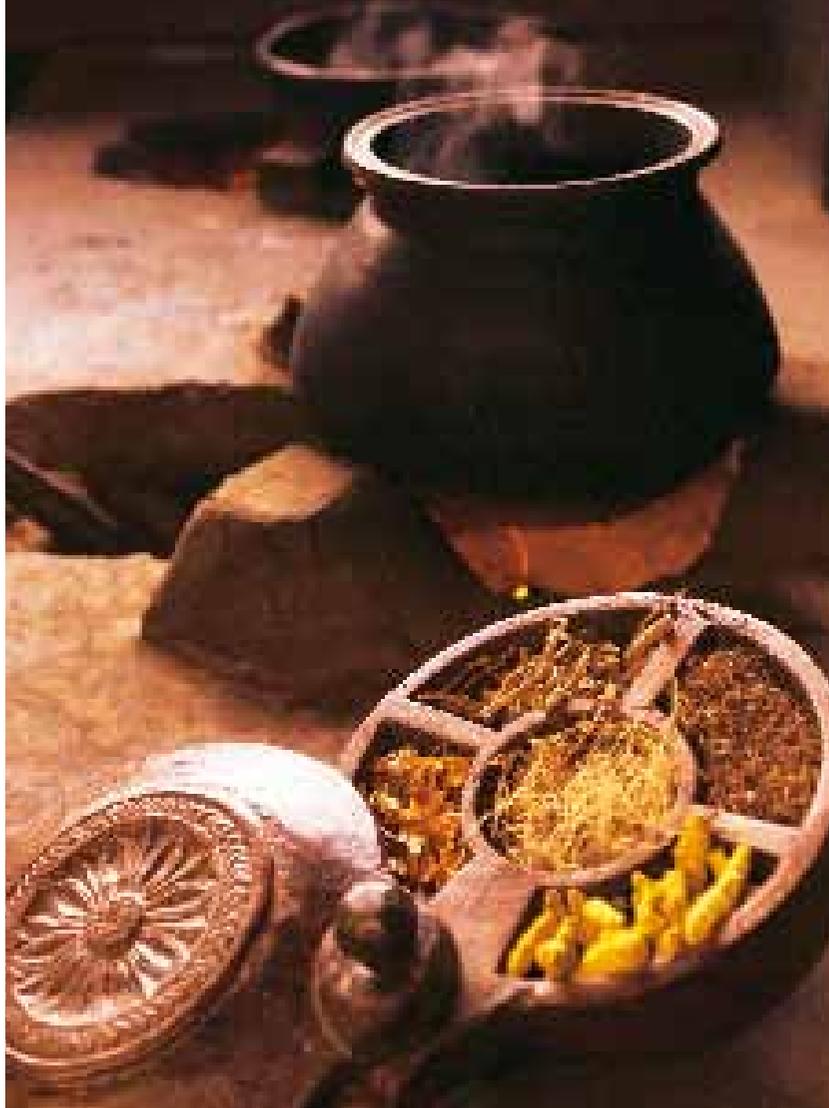
	VATA	PITTA	KAPHA
KÖRPERBAU	<input type="radio"/> schlank, leicht, feingliedrig	<input type="checkbox"/> durchschnittlich, athletisch	<input type="radio"/> eher stark, kräftig, stabil
GEWICHT	<input type="radio"/> leicht	<input type="checkbox"/> durchschnittlich	<input type="radio"/> schwer
AUGEN	<input type="radio"/> klein, unruhig, trocken	<input type="checkbox"/> mittelgroß, durchdringend	<input type="radio"/> groß, mit dichten Wimpern
HAUT	<input type="radio"/> dünn, trocken, rau, kalt	<input type="checkbox"/> glatt, rosig, warm, ölig	<input type="radio"/> dick, ölig, kühl, blass
GELLENKE	<input type="radio"/> herausragend, knackend	<input type="checkbox"/> mäßig sichtbar	<input type="radio"/> groß, bedeckt
MUSKULATUR	<input type="radio"/> schwach ausgeprägt, hart	<input type="checkbox"/> locker, wohlgeformt	<input type="radio"/> stark ausgeprägt
GEIST	<input type="radio"/> unruhig, aktiv, neugierig	<input type="checkbox"/> intelligent, selbstbewusst	<input type="radio"/> ruhig, langsam, bedächtig
INTELLEKT	<input type="radio"/> schnell, auch vorschnell	<input type="checkbox"/> analytisch, zutreffend	<input type="radio"/> langsam, exakt
PROBLEME	<input type="radio"/> Blähungen, Verstopfung	<input type="checkbox"/> Schwitzen, Entzündungen	<input type="radio"/> Asthma, Nebenhöhlenleiden
APPETIT	<input type="radio"/> unregelmäßig, gering	<input type="checkbox"/> groß, unerträglich	<input type="radio"/> gemäßigt, aber stetig
SCHLAF	<input type="radio"/> leicht, unterbrochen	<input type="checkbox"/> kurz, aber gut	<input type="radio"/> tief und lang
GESCHMACK	<input type="radio"/> süß, salzig, sauer	<input type="checkbox"/> süß, bitter, herb	<input type="radio"/> scharf, pikant, herb

ZEITIG VORBEUGEN

Im Ayurveda heißt es: Manage deinen Körper, transformiere deinen Geist. Zum einen sollte man auf mentaler Ebene ansetzen und sich fragen: Was habe ich für ungelebte Wünsche? Welche Talente schlummern in mir? Wie werde ich die Leere füllen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Job mich nicht mehr dominiert? Jetzt, noch in den Macher-Zeiten von Pitta, fällt es viel leichter, etwas Neues aufzubauen, als in den stürmischen Wechseljahren mühsam nach Antworten in sich selbst zu graben. „Ich empfehle, ab 40 etwa alle zwei Jahre eine reinigende Panchakarma-Kur zu machen“, sagt Heike Klamp, Ayurveda-Heilpraktikerin aus München. „Dazu muss man nicht nach Indien, vieles kann gut hier in den Alltag integriert werden wie Ölmassagen, Kräutertabletten (siehe Kasten S. 137) – und besonders die typgerechte Ernährung.“

DAS RICHTIGE ESSEN

Wie Menschen werden auch alle Lebensmittel den Doshas zugeordnet und können demnach typverstärkend oder beruhigend wirken. „Meiden Sie Scharfes, Salziges und Erhitzendes, beispielsweise Kaffee, Chili, Chips. Und reduzieren Sie möglichst viel Säure, die steckt zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln wie Alkohol, Essig, sauren Milchprodukten. All das stachelt Pitta an“, erklärt Kerstin Rosenberg. Auch nicht empfehlenswert: trockene Lebensmittel wie Toast und Knäckebrötchen, die Vata erhöhen. Basische Kost – am besten eine Mahlzeit alle 4 bis 5 Stunden – dagegen gleicht die Vata-Pitta-Schwankungen aus: Wohltuend sind u. a. Wurzel- und Blattgemüse, Kartoffeln, Karotten, Hühnchen.



Kerstin Rosenberg leitet die Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Kurzentrum in Birstein Hessen (rosenberg-ayurveda.de). Als international anerkannte Expertin hat sie viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht

Dazu passen Reis, Mungobohnen, rote Linsen. Beruhigend wirken auch Fenchel, Apfel, grüner Spargel, Gurke, Rosmarin, Kurkuma.

Bei erhöhtem Vata sollte das Essen stets warm, frisch gekocht und leicht verdaulich sein. Suppen und Eintöpfe sind ideal, aber man liegt auch mit Rezepten aus der Kapha-geprägten Kindheit richtig, wie Griesbrei mit Apfelmus – gern süß, warm und sämig. Für Pitta-Frauen kann es mittags ein kühlender Salat sein. Rosenbergs Menopausen-Spezialrezept: 100 ml Milch mit ¼ TL Süßholzpulver sowie je 1 Msp. Kardamom und Ghee (geklärte Butter, z. B. im Reformhaus) am Morgen und Abend trinken. Dazu Rosinen, Walnüsse und

Mandeln essen. Morgens heißes Wasser statt Kaffee oder kühle Getränke – das machen bereits viele Frauen. Aber nicht übertreiben, denn auch Wasser muss verdaut werden. „Wir im Westen trinken eher zu viel“, sagt Heike Klamp, „aber so wird das Verdauungsfeuer Agni überfordert.“ Gut für jeden Typ: Fruchtsäfte wie Granatapfel- oder Apfel-Karotten-Saft, und kraftspendende Reis- und Mandelmilch.

GEZIELT AUSGLEICHEN

Typisch für die Menopause: Mal ist Pitta zu hoch, mal Vata, bei vielen im Wechselspiel. Fragen Sie sich: Stehe ich unter Dampf? Oder: Fühle ich mich erschöpft und leer? Dann können Sie gegensteuern.



Heike Klamp ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Ayurvedamedizin und Yogatherapie in München (heikeklamp.de)

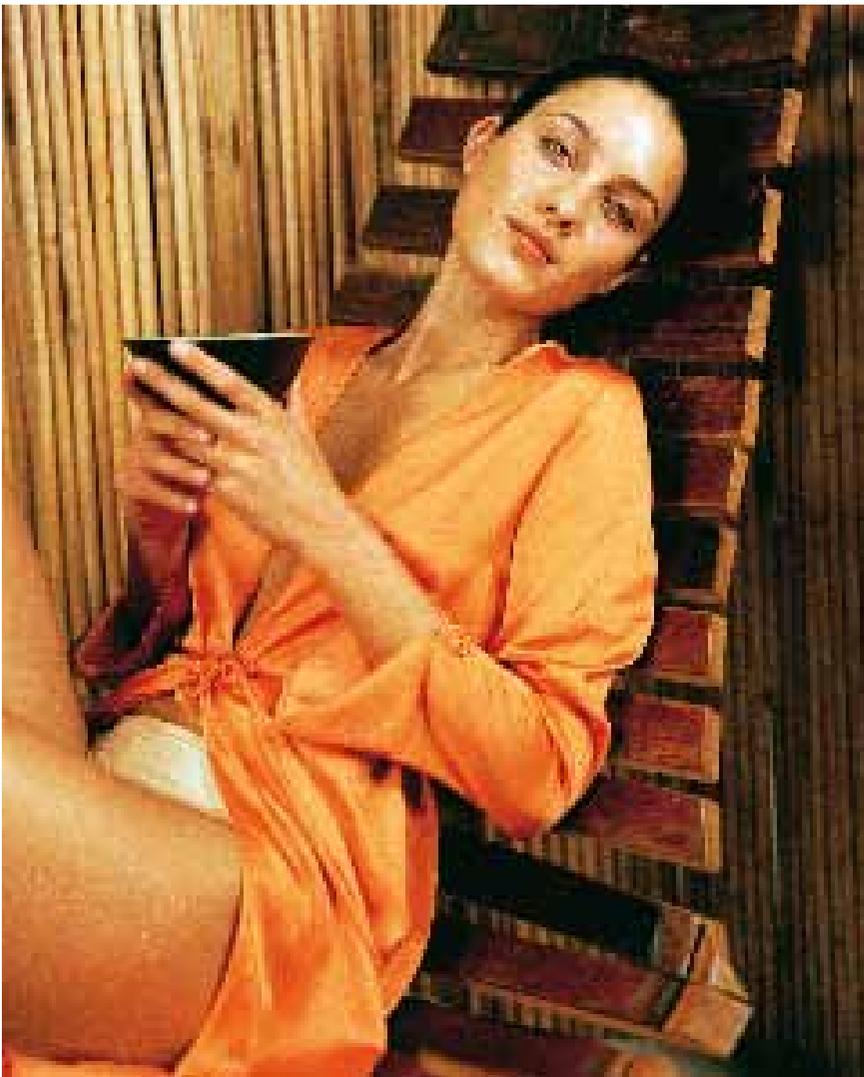
Zu hohes Pitta? Kühlen und lüften! Suchen Sie sich ein Ventil, den überschüssigen Dampf, die aufgestaute Energie abzulassen – am besten funktioniert das durch Bewegung, etwa beim Laufen, Walken, Radeln... Heike Klamp: „Ich sage den Frauen oft sogar: Kauft euch einen Punchingball oder lasst im Wald mal einen lauten Schrei los.“ Auch Kopf- und Fußmassagen helfen, den Deckel quasi von oben und unten zu lüften. Tipp von Kerstin Rosenberg: Massieren Sie Ihre Füße abends mit Ghee, ziehen Sie Baumwollsöckchen darüber und lassen Sie es über Nacht wirken – kühlt und sorgt zudem für einen besseren Schlaf. Für den Kopf eignen sich Haaröle auf Kokosnussöl-

basis: einmassieren und einwirken lassen, danach ausspülen oder (noch besser!) ein Bad nehmen. Das ist besonders wohltuend bei Kopfschmerzen, die meist ein Zeichen für zu viel Pitta-Hitze sind. Auch über die Atmung lässt sich gegensteuern, sagt Dr. Harsha Gramminger und empfiehlt die Übung Sitali: Setzen Sie sich entspannt auf ein Kissen in den Schneider-, Lotus- oder Fersensitz. Schließen Sie die Augen, strecken Sie die Zunge heraus und rollen Sie diese wie eine Röhre. Saugen Sie während des Einatmens die Luft mit der Zunge wie durch einen Strohhalm ein, schließen Sie den Mund wieder und atmen Sie durch die Nase langsam aus. 10- bis 15-mal.

Zu hohes Vata? Wärmen und beruhigen! Typisches Anzeichen ist das Gefühl von Erschöpfung, als ob man einen Lichtschalter ausgeknipst hätte, begleitet von Traurigkeit und angeknackstem Nervensystem. Jetzt tut eine Körpermassage gut, etwa mit Mandel-, Sesam oder Johanniskrautöl. Es gibt auch spezielle ayurvedische Kräuteröle (z. B. über seva-ayurveda.de). Danach am besten ein Ölbad nehmen. Und: immer möglichst früh ins Bett gehen, zeitig aufstehen und sich zwischendrin Pausen gönnen.

Vata-Typen leiden öfter unter Schlafstörungen und Ängsten. Dr. Gramminger rät daher, den Morgen mit der Wechselatmung Anuloma Viloma zu beginnen: aufrecht hinsetzen, tief ein- und ausatmen. Dann verschließt der rechte Daumen den rechten Nasenflügel, durch das linke Nasenloch 4 Sekunden weiter ein- und ausatmen. Nun beide Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger verschließen, den Atem 4 Sekunden anhalten, das rechte Nasenloch öffnen und gleichmäßig auf 8 Zeiten ausatmen. Bei der nächsten Runde über rechts ein- und über links ausatmen. 5 bis 10 Runden.

Zu hohes Kapha? Anregen und wärmen! Kapha-Frauen können den Pitta-Vata-Disbalancen am ehesten etwas entgegensetzen. Viele neigen allerdings zu Wassereinlagerung und Gewichtszunahme. Mit drei bis fünf Kilo ist man schnell dabei. Das hilft: konsequent auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Kerstin Rosenberg rät zudem, viel Bitteres zu essen, zum Beispiel Chicorée oder Radicchio, und alles, was grün ist – Trauben, Äpfel, Brokkoli... Bei Lust auf Süßes zu Kapha-reduzierendem Honig greifen. Und bitte keine Diäten! Die bringen das



AYURVEDISCHE KRÄUTER-WUNDER

DAS PASSENDE WECHSELJAHRESMITTEL FÜR JEDES DOSHA – AUSGEWÄHLT VON DR. HARSHA GRAMMINGER. ALLE PRÄPARATE GIBT ES IN APOTHEKEN

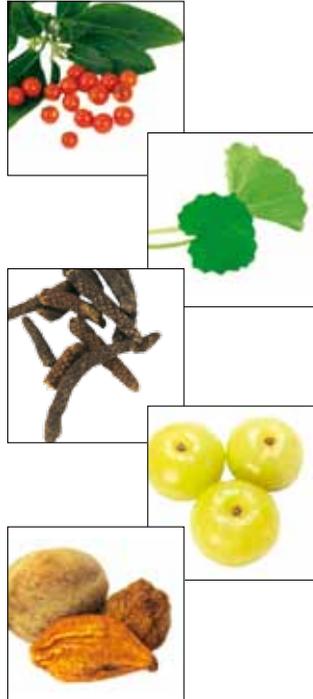
1 ASHWAGANDA FÜR VATA Die Wurzel der indischen Schlafbeere hilft gegen Ängste, wirkt wärmend, nerven- und muskelstärkend. Je 1 Tablette morgens und abends.

2 BRAHMI FÜR PITTA Das Nabelkraut ist gut gegen Stress, es hat entzündungshemmende, beruhigende und kühlende Eigenschaften. Je 1 Tablette morgens und abends.

3 TRIKATU FÜR KAPHA Das Mittel aus Pippali (Foto), schwarzem Pfeffer und Ingwer steigert Agni und regt so Verdauung und Stoffwechsel an. 1 Tablette vorm Frühstück.

4 CHYAWANPRASH FÜR ALLE DOSHAS Ein Mus aus der indischen Stachelbeere (Amla) und über 45 Kräutern, Früchten, Gewürzen: Stärkt die Abwehr, reinigt, regeneriert. Tägl. 1 EL pur.

5 TRIPHALA FÜR ALLE DOSHAS Der Mix aus den Früchten Amla, Bibhitaki und Haritaki wirkt regenerierend und verjüngend, auch gut für die Darmgesundheit. Als Tee oder Tablette.



Dr. med Harsha Gramminger leitet ihre eigene Ayurveda-Klinik und -Praxis (euroved.de) und ist Präsidentin der European Ayurveda Association. Zudem ist sie Autorin mehrerer Ayurveda-Bücher (harsha gramminger.de)

Verdauungsfeuer Agni erst recht zum Schwächeln. Ein ideales Mittel gegen eingeschwemmtes Wasser ist: heißes Wasser! „Es löst Blockaden auf und ist wie Duschen von innen“, so Rosenberg. „Das Wasser sollte mindestens 10 Minuten eingekocht sein, das hat eine andere, auskratzen- de Qualität und reinigt besser.“ Die ideale Atemübung für Kapha-Typen ist laut Dr. Gramminger die Blasebalgattung Kapalabhati, die den Stoffwechsel anregt und die Lethargie vertreibt: Beine kreuzen und auf eine zusammengerollte Decke setzen, Hände auf die Oberschenkel, Augen schließen. Einige Male durch die Nase tief in den Bauch einatmen und langsam ausatmen. Nun ruhig einatmen und mit einer kräftigen Innenkontraktion der Bauchmuskeln stoßartig im Sekundentakt durch die Nase ausatmen. Das Einatmen erfolgt so

ganz automatisch. Etwa 50 Stöße, dann alles aus- und bequem einatmen – und die Luft anhalten, solange es geht. Wieder normal atmen. 3 Runden. Anfangs kann einem schwindlig werden. Das ist normal. Kurz pausieren und weiterüben.

AUFS TIMING ACHTEN

Jedes Dosha hat seine Uhrzeiten. Kapha regiert von 6 bis 10 Uhr morgens und wieder von 18 bis 22 Uhr. Pitta ist zwischen 10 und 14 sowie 22 und 2 Uhr nachts aktiv. Und Vata bestimmt die Stunden von 14 bis 18 sowie 2 bis 6 Uhr. Kapha-Typen tun gut daran, während der Pitta-Zeit zu essen – die sorgt für eine bessere Verdauung. Unruhige Vata-Typen bekommen in der Kapha-Phase mehr Ruhe und Bodenhaftung. Und Hitzewallungs-Geplagte schlafen am besten vor 22 Uhr, wenn die Pitta-Zeit beginnt.

SICH RUHE GÖNNEN

Muss ich nun meinen kompletten Alltag nach Ayurveda ausrichten? „Fangen Sie klein an“, rät Heike Klamp, „indem Sie zunächst einmal pro Woche in die Ich-Zeit einsteigen.“ Mittwochs etwa eine Achtsamkeitsübung machen oder samstags einen Spaziergang. Das einen Monat durchhalten, im zweiten an zwei Tagen etwas einplanen – spätestens dann merkt man, dass einem was fehlt, wenn man es auslässt. Der Einstieg ist geschafft! Der Instabilität dieser Jahre Regelmäßigkeit entgegensetzen – darauf kommt es an. „Das Wichtigste, was Sie brauchen, um Ihre Batterien wieder aufzuladen, ist Ruhe“, sagt Kerstin Rosenberg. Ideal ist es, das Nichtstun mit einer gleichgesinnten Freundin zu teilen. Zu entspannen bedeutet, das Körperfeuer Agni zu unterstützen. „Das heißt auch, sich eher mit Menschen zu umgeben, die einen beruhigen und mit denen man sich wohlfühlt“, so Heike Klamp.

NEU DENKEN LERNEN

„Wechseljahre“ bedeutet: Etwas Altes geht zu Ende, etwas Neues beginnt. Die Strategie der Stunde ist nicht, die Ärmel noch weiter hochzukrempeln und gegen die Veränderung anzukämpfen, sondern sie zu akzeptieren. „Das Menopausen-Mantra lautet: Ich darf sein, wie ich bin“, erklärt Kerstin Rosenberg. Nach ayurvedischer Auffassung beginnt dann die beste Entwicklungsperiode – die geistige. In der Vata-Phase lässt sich viel innerer Reichtum entdecken. „Ich sagte mir zu meinem 50. Geburtstag: Jetzt fängt meine Zeit erst so richtig an“, erzählt Heike Klamp. Ein wunderbares Motto, nicht nur für Ayurveda-Fans. ■