

dossier → yoga & wechseljahre

# Wechsel und Ay

YOGA AKTUELL - DOSSIER



# jahre urveda

Im Feuer der Transformation -  
die Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG & DR. MED. LUDWIG KRONPASS

Aus ayurvedischer Sicht besteht unser Leben aus dem komplexen Zusammenspiel unterschiedlicher Energien und Zyklen, die unsere Gesundheit auf der körperlichen und psychischen Ebene prägen. Entsprechend unserer eigenen bio-energetischen Qualitäten der Doshas (Funktionsprinzipien), Shrotas (Zirkulationskanäle) und Gunas (mentale Qualitäten) antworten wir auf die Einflüsse unserer Umwelt auf individuelle und konstitutionsgerechte Weise. Wir stehen in Kontakt mit der Natur und reagieren körperlich, energetisch und emotional auf äußere und innere Veränderungen wie z.B. Jahreszeiten, Mondphasen sowie Pubertät und Menopause.

Gerade die Menopause stellt einen umfassenden Wechsel dar, in dem sich ein großer Wandel im Leben der Frau vollzieht. Durch die Senkung des spezifischen Hormonspiegels und eine klimakterielle Dosha-Verschiebung verändert sich nicht nur der weibliche Monatszyklus, sondern auch die gesamte Persönlichkeit und Erscheinung erhält neue, bisher ungekannte Qualitäten. Bei jeder zweiten Frau unseres Kulturkreises wird dieser Wandlungsprozess von Menopausenbeschwerden oder ernsthaften Erkrankungen begleitet.

Auch wenn Männer und Frauen aus ayurvedischer Sicht nicht dem Mars und der Venus zugeordnet werden, so ist die unterschiedliche Natur der Geschlechter unbestritten. Ayurveda beschreibt die Frau als ein Wesen, das feinstofflich mit Agni assoziiert wird, dem Attribut des Feuers und der Energie. Durch die innere Kraft des Feuers ist die Frau mit der Energie des Lebens (shakti) verbunden: Sie kann Leben empfangen, die Entwicklung eines Kindes in ihrem Leib ermöglichen, Kinder gebären und ernähren. Körperlich hingegen ist der weibliche Organismus stärker von Wasserdominanz geprägt, die sich durch kühle, stabile und nährnde Qualitäten in „typisch weiblichen“ Merkmalen wie runden, weichen Körperformen, Mütterlichkeit und Ausdauer manifestiert. Neben der monatlichen Menstruationsblutung dient auch

»Durch die Senkung des spezifischen Hormonspiegels und eine klimakterielle Dosha-Verschiebung verändert sich nicht nur der weibliche Monatszyklus, sondern auch die gesamte Persönlichkeit und Erscheinung erhält neue, bisher ungekannte Qualitäten.«



### Tripada - Kurse:

- Yoga und Gesundheitsförderung
- 50 Kurse pro Woche

**Bis zu 100% Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen!**

### Tripada - Fortbildungen für Yogalehrer:

- Iyengar - Yoga
- Achtsamkeit & Meditation
- Hormonyoga u.a.

### Tripada - Kooperationen:

- Pranayama - Jahresfortbildung 2011 mit Anna Trökes  
Start am 14.1.2011

### Tripada - Ausbildungen:

- Yogalehrerausbildung
- Yogalehrer für Kinder
- Kursleiter Autogenes Training
- Entspannungspädagoge / Therapeut
- Shiatsu - Praktiker
- Taijiquan - Lehrer
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Pilates - Trainer

**Von der Bezirksregierung NRW als berufliche Bildungsmaßnahmen anerkannt!**

### Tripada - Special:

Yoga und Umsatzsteuer  
Juristisches Seminar  
am 21.3.2010



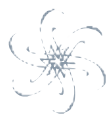
TRIPADA

Akademie für Gesundheit und Yoga

Hofaue 63 · 42103 Wuppertal

Tel.: 0202 - 979 85 40 · Fax: 0202 - 979 85 41

info@tripada.de · www.tripada.de



## »In der Meno- und Andropause erfahren Mann und Frau grundlegende Veränderungen im energetischen Zusammenspiel ihrer inneren und äußeren Kräfte.«

der sexuelle Austausch zwischen dem weiblichen Shakti-Feuer und den männlichen Reproduktionssäften (shiva), um die Transformation von der inneren Hitze zur äußeren Kühle zu vollziehen. Während der sexuellen Begegnung überträgt der Mann das Wasserelement durch die Samenflüssigkeit an die Frau, wohingegen das weibliche Feuer an ihn übergeht. Infolgedessen verliert die männliche Persönlichkeit an weicher, erdender Wirkung und wird vom Wesen her aktiv und stark. Auf der anderen Seite verliert die weibliche Persönlichkeit die Intensität und Schärfe des Feuerelements und transformiert sich zu einem weichen und sanften Wesen. In diesem Sinne hat die intime Beziehung zwischen Mann und Frau nicht nur den Zweck der geschlechtlichen Reproduktion, sondern dient der gegenseitigen Befruchtung und Erlösung der polaren Energien.

In der Meno- und Andropause erfahren Mann und Frau grundlegende Veränderungen im energetischen Zusammenspiel ihrer inneren und äußeren Kräfte. Die häufig mit Krisen gekennzeichneten Wechseljahre, in denen Krankheiten, Beziehungsprobleme und Selbstzweifel an der Tagesordnung sind, stellen eine umfassende Neuorientierung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Natur dar. In dieser hormonell verankerten Transformation verbirgt sich ein großes Potenzial für die spirituelle Entwicklung und persönliche Selbstentfaltung. Nutzen wir dieses Potenzial, so erleben wir die Wechseljahre als Erlösung von materiell geprägter Verantwortung und Verstrickung. Sind wir hingegen im Alten verhaftet – wie es in unserer von Hormontherapie und Schönheitsoperationen geprägten Gesellschaft meist üblich ist – so stört dies nicht nur die ganzheitlich spirituelle Entwicklung der Frau, sondern fördert auch körperliche Erkrankungen.

### Körperliche und psychische Veränderungen im weiblichen Gleichgewicht

Die ayurvedische Medizin betrachtet jeden Menschen entsprechend seiner individuellen Konstitution. Unsere natürlichen Ausprägungen von Vata, Pitta und Kapha manifestieren sich u.a.

in unserem Aussehen, der Verdauung und konstitutions-typischen Charakterzügen und Verhaltensweisen. Aber auch unsere „weiblichen“ Qualitäten wie Menstruationsblutung, Empfängnisbereitschaft und Libido haben entsprechend unserer individuellen Konstitution unterschiedliche Ausdrucksformen. So reagieren wir auch alle unterschiedlich auf die Veränderungen in den Wechseljahren.

Und doch gibt es sehr interessante Gemeinsamkeiten der weiblichen Entwicklung, die sich in der Betrachtung der drei großen Lebensphasen zeigen, auch wenn sich darin körperliche und geistige Kräfte in unterschiedlicher Ausprägung manifestieren. Als Wechseljahre bezeichnen wir den Lebensabschnitt der Frau, wenn sie von der zweiten, mittleren Lebensphase in die dritte, letzte Lebensphase wechselt. Unsere zweite Phase umfasst den aktiven Lebensabschnitt von 20–45 Jahren. Hier ist im Leben einer Frau die „Pitta“-Qualität besonders stark betont. Der feurige Pitta-Dosha ist die körperliche Manifestation der energetischen Shakti-Energie und schenkt uns Leistungsfähigkeit, Durchsetzungskraft und Fruchtbarkeit. Wenn wir das Leben einer Frau in diesem Alter betrachten, so ist es von viel Arbeit und Durchhaltevermögen geprägt: Kinder, Beruf, Mann, soziale Verpflichtungen – alles will erledigt

### Typische Frauenleiden während der Wechseljahre

- prämenstruelles Syndrom
- Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus
- Wasserstau
- emotionale Störungen
- Müdigkeit, Schlafstörungen
- endometriale Hyperplasie
- Eierstockzysten
- Fibrome der Gebärmutter
- Fibrome und Zysten der Brust
- Hypermenorrhoe und Menorrhagie
- Trockenheit (lokal und allgemein)
- Hitzewallungen
- Osteopenie und Osteoporose
- Atrophie der Gewebe
- Infektionen des Urogenitaltrakts
- Rheumatismus

werden, alles muss versorgt werden. Um die täglichen Herausforderungen des Alltags zu meistern, benötigt die Frau ihre ganze Pitta-Kraft. Die monatliche Menstruationsblutung dient der Reinigung des weiblichen Organismus und gleicht die feurigen Kräfte (pitta und agni) aus.

Wird unser weibliches Gleichgewicht gestört, so entstehen pitta-verursachte Hauterkrankungen, Entzündlichkeiten, Migräne, Reizbarkeit und Aggressionen.

unabhängig vom Konstitutionstyp wird der Alterungsprozess vom Vata begleitet, was mit einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit und starkem Energieverlust einhergeht. Das Ziel der ayurvedischen Gynäkologie ist es nun, das harmonische Gleichgewicht von Vata und Pitta zu stabilisieren, so dass der energetische und körperliche Kräteaustausch ohne Beschwerden von statten gehen kann.

»Um den typischen Erkrankungen der Menopause vorzubeugen oder entgegenzuwirken, werden ayurvedische Therapien eingesetzt, die der Senkung und Dämpfung von Pitta dienen, ohne dabei durch Provokation des Vata-Prinzips – Bewegung, Wind, Haltlosigkeit – weitere Probleme der Frau in der zweiten Lebenshälfte zu generieren.«

Auch die anderen Doshas – Vata und Kapha – werden in Mitleidenschaft gezogen. Besonders häufig ist eine Kombination aus Vata- und Pitta-Störungen, wobei der erhöhte Vata nun noch Erschöpfung, Immunschwäche, Hormonschwankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats hervorbringt. Viele typische Frauenleiden wie Osteoporose, Menstruationsschmerzen oder Sterilität werden durch einen gestörten Vata-Dosha ausgelöst. Dies zeigt uns, dass viele Frauen bereits in der Pitta-Phase unter zuviel Vata leiden!

Das ist fatal, wenn wir uns die Qualität der dritten Lebensphase anschauen, die durch die Wechseljahre – in der Regel ab dem 50. Lebensjahr – eingeleitet wird. Hier herrscht Vata-Dosha vor: Die aktiven Pitta-Kräfte werden von der luftigen und ätherischen Qualität des Vatas abgelöst, womit sich die Lebensausrichtung von der körperlichen Präsenz in die geistige Dimension verlagert. Mit Hilfe der Hitzewallungen verbrennen wir überschüssige Pitta-Anteile und der Körper gewinnt eine neue Empfindsamkeit und Reife. Durch die Wechseljahre öffnet sich der weiblichen Natur eine neue, spirituelle Dimension und die intuitiven, heilerischen und geistigen Fähigkeiten werden gestärkt. Starten wir jedoch mit einem Vata-Pitta-Ungleichgewicht in diesen Wandlungsprozess, so sind die allseits bekannten Wechseljahrs-erkrankungen vorprogrammiert. Denn

### Wechseljahrsbeschwerden ayurvedisch verstehen und behandeln

Da fast die Hälfte aller Frauen während des Klimakteriums unter psychischen und physischen Befindlichkeitsstörungen leidet, erfährt die Lebensqualität von vielen erhebliche Beeinträchtigungen. Depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Nervosität, Schmerzen im Bauchraum, in den Brüsten, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen sowie Blutungsstörungen aller Art versetzen uns in einen Ausnahmezustand, der häufig schwer mit den vielfältigen Anforderungen eines aktiven Familien- und Berufslebens zu vereinbaren ist. In der Regel stellt der ärztliche Hinweis, es handele sich um eine „normale“ Übergangsphase im Leben der Frau, keine wirklich hilfreiche Unterstützung bei der Verarbeitung der genannten Probleme dar. Auch die Schulmedizin stellt der Betroffenen nur eine recht schmale Palette von Optionen zur Verfügung: die Hormontherapie, in den letzten Jahren erheblich in die Diskussion geraten wegen einer Häufung von Brustkrebsfällen und Gefäßverschluss-Erkrankungen, sowie chirurgische Eingriffe wie Ausschabung und Gebärmutterentfernung. Eine echte kausale Behandlung, welche die Frau nicht potenziell gefährdet, hat unsere westliche Medizin somit kaum zu bieten. Hier nun kann die Ayurveda-Medizin wirkungs-

## Tipps zur Selbsthilfe bei häufigen Wechseljahrsbeschwerden

### Hitzewallungen

Für diese Problematik sind Pitta-Konstitutionen besonders anfällig.

- Bittere und kühlende Nahrungsmittel bevorzugen: grüne Blattgemüse, Rohkost, Artischocken, Melonen, Gurken und Bananen.
- Erhitzende Nahrungsmittel wie scharfe Gewürze, Joghurt, Honig und Kaffee meiden.
- Täglich 3-4 Tassen Kräutertee aus 1/2 EL Koriander-, Cumin- und Fenchelsamen. Auch Salbei, Frauenmantel und Zinnkraut zeigen eine ausgleichende Wirkung.
- Bei Hitzewallung Kardamomsamen lutschen und kaltes Wasser mit Rosenwasser trinken.

### Osteoporose

Für diese Problematik sind Vata-Konstitutionen besonders anfällig.

- Vorbeugend alle vata- und pitta-erhöhenden Verhaltensweisen und den Genuss von Zucker, Fleisch, Alkohol, Kaffee und Weißmehlprodukten vermeiden.
- Ein regelmäßiges Körperpflege-Programm mit Selbststeinölung, anschließendem Sonnenbad und Bewegungsprogramm.
- Regelmäßige Einnahme von Milch, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Kokosnüssen, Mungobohnen und grünem Blattgemüse.

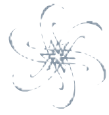
### Trockene Schleimhäute/ fehlende Scheidensekretion

Für diese Problematik sind Vata-Konstitutionen besonders anfällig.

- Alle psychischen Vata-Erhöher wie Ängste, Stress, Anspannung und Leistungsdruck (auch sexuell) reduzieren.
- Zärtliche Berührungen und Massagen sind eine wichtige und heilsame Therapie.
- Vaginaleinläufe (mit Jojobaöl, Joghurt, Aloe vera nach abgestimmter Rezeptur eines Ayurveda-Arztes)
- Rohkosternährung meiden, genügend Salz essen und täglich 1 Glas Orangen- oder Ananassaft trinken.

voll und vor allem nebenwirkungsfrei die Schulmedizin ergänzen oder sogar ersetzen: Wie bereits beschrieben führt die kontinuierliche Abgabe von Energie und Hitze zu einer kompensatorischen „Befeuchtung“ des weiblichen Körpers und Geistes. Körperlicher Ausdruck dieser Energieabfuhr ist unter anderem die Menstruation. In den Wechseljahren beginnt nun dieses Ventil





langsam zu versiegen. Gerade Frauen mit ausgeprägter Pitta-Konstitution, also Menschen mit einem feurig-energetischen Lebenskonzept, leiden in der Folge vermehrt an dem beschriebenen Anstau von Hitze in ihrem Körper. Um den typischen Erkrankungen der Menopause vorzubeugen oder entgegenzuwirken, werden ayurvedische Therapien eingesetzt, die der Senkung und Dämpfung von Pitta dienen, ohne dabei durch Provokation des Vata-Prinzips – Bewegung, Wind, Haltlosigkeit – weitere Probleme der Frau in der zweiten Lebenshälfte zu generieren. Sinnvoll ist es, wenn Frauen ab dem 40. Lebensjahr ihren emotionalen und körperlichen Zustand sehr genau beobachten und frühzeitig auf die auftretenden Schwankungen reagieren. Alle vata-erhöhenden Verhaltensformen und Speisen, wie übermäßiger Stress und Reisen, eine unregelmäßige Lebensweise, Fast-Food und Rohkost, sollten gemieden werden. Auch der Genuss von Kaffee, Alkohol, schwarzem Tee und Tabak verschlimmert die Beschwerden der Menopause. Besonders gut sind alle kühlenden Nahrungsmittel wie Melone, Gurke und Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und Safran, das Tragen von Schmuck aus Perlen, Korallen und Mondstein sowie mental wirksame Strategien des Yoga und der Meditation. Ebenso stellt die ayurvedische Massagetherapie mit ihren vielfältigen psycho-physischen Effekten eine nicht zu unterschätzende Komponente der Behandlung dar. Insbesondere kühlende medizinierte Öle wie Kshirabala-Thaila kommen dabei zur Anwendung.

Regelmäßige Entschlackungsmaßnahmen führen ebenfalls zur Stabilisierung der körperlichen Konstitution. Im Ayurveda besteht die Vorstellung, dass durch die Menstruationsblutung ein regelmäßiger Reinigungsprozess stattfindet. In der Menopause kommt es nun durch dessen Ausfall zu vermehrter Ansammlung von Ama (toxische Stoffwechsellansammlungen). Um das angesammelte Ama und die damit verbundenen Symptome abzubauen, wird empfohlen, statt der Menstruationsblutung regelmäßige Reinigungskuren in Form von Fasten- und Abföhrtagen einzulegen.

Zusätzlich steht dem engagierten Ayurveda-Therapeuten auch eine Fülle von pflanzlichen Präparaten zur Verfügung, mit deren Hilfe ein ausgewogenes, ganzheitliches Therapiekonzept für alle Arten von Problemen im Rahmen des Klimakteriums durchgeführt werden kann: Bei verstärkten oder zu lange anhaltenden Blutungen kann durch kühlende, zusammenziehende und blutstillende Drogen eine rasche Bes-

serung erzielt werden. Amalaki (*Emblca officinalis* oder Amla-Beere), Nagakeshara (*Mesua ferrea* oder Eisenholz) und vor allem Ashoka (*Saraca indica* oder Jonesia Ashok) bilden hierbei eine wirkungsvolle medikamentöse Basis. Bei sehr unregelmäßigen oder schwachen und schmerzhaften Blutungen dagegen kann eine fermentierte flüssige Zubereitung von Aloe vera namens Kumari-Asava hilfreich sein. Generell und beinahe bei allen Problemsituationen in den Wechseljahren bietet sich der Wurzelstock des Indischen Spargels, Shatavari, an, welcher durch seinen Gehalt an hormonartigen Substanzen den Mangel ohne unerwünschte Begleitfolgen beseitigen kann. Das psychisch-mentale Ungleichgewicht in dieser Übergangsphase im Leben einer Frau kann ebenfalls durch hochwirksame Pflanzen aus der indischen Medizin harmonisiert werden, um der Frau die gezielte Hinwendung zu neuen erfüllenden Aufgabenfeldern in emotionaler Ausgeglichenheit zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang spielen Brahmi und – bei eher depressiv geprägten Frauen – Jatamansi eine führende Rolle im Spektrum der ganzheitlichen Bewältigung dieser Phase.

Unabhängig von den individuellen Symptomen und Krankheitsbildern werden im Ayurveda die verjüngenden Rasayana-Therapien empfohlen, um durch ihre vitalisierende Wirkung unspezifische und spezifische Wechseljahrsbeschwerden auszugleichen. Neben den klassischen diätetischen, phyto- und manualtherapeutischen Maßnahmen werden auch „moderne“ Anti-Aging-Therapien wie die Verabreichung von Antioxidanten und spirituelle Therapien wie das Tragen von astrologischen Armreifen oder Edelsteinen empfohlen. Die ganzheitlichen Therapieansätze des Ayurveda ermöglichen wirkungsvolle Hilfe und Unterstützung für Frauen in einer Lebensphase, welche mit einer Fülle von Problemen und Symptomen vergesellschaftet ist, ohne eine echte Krankheit im Sinne der Schulmedizin zu sein. In Situationen dieser Art sind komplementäre und alternative Behandlungskonzepte zur Ergänzung der westlichen Medizin besonders sinnvoll, welche die Betroffenen selbst anwenden können, um weiterem Schaden oder der Notwendigkeit eingreifenderer Maßnahmen entgegenzuwirken. ■

## Einfache Rasayana-Rezepte für die Wechseljahre

### Mandel-Cashew-Paste

Ein stärkendes Verjüngungsmittel: Jeweils 100g Mandeln, Cashew-Nüsse und Kandiszucker mischen. 50g Anis, 20g schwarze Pfefferkörner hinzufügen. Alles separat zerstoßen, vermischen und in einem Glas verschließen. Täglich einen Esslöffel mit heißer Milch oder heißem Wasser einnehmen.

### Safranmilch mit eingelegten Aprikosen

Diese Kombination von Milch, Safran und Aprikosen wirkt gegen Erschöpfungszustände und beruhigt die Nerven.

- 1/4 Liter Milch
- 1 MS Safranfäden
- 6-8 getrocknete ungeschwefelte Aprikosen

Die Aprikosen und den Safran über Nacht in der Milch einweichen. Alles zusammen erwärmen. Als Frühstück oder Zwischenmahlzeit die Aprikosen essen und die warme Safranmilch trinken.

### Ingwer-Frauentee

Ein äußerst heilsames Universalgetränk für die weiblichen Unterleibsorgane, für gestresste Nerven und zur Anregung des Kreislaufs.

- 1 daumengroße Ingwerwurzel
- 1/2 Liter Wasser
- 1/4 Liter Milch
- 1 MS Zimt

Ingwerwurzel in Streifen oder Stücke schneiden und mit dem Wasser kurz aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Milch und Zimt zugeben und nochmals aufkochen lassen. Je nach Geschmack etwas Vollrohrzucker zugeben.

## Infos



**Kerstin Rosenberg**, international anerkannte Spezialistin und Buchautorin, leitet gemeinsam mit ihrem Mann die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)



**Dr. med. Ludwig Kronpaß** ist Chefarzt der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin am Krankenhaus Rothalmünster und ärztlicher Leiter der AyurSan-Klinik.

Internet: [www.ayursan-klinik.de](http://www.ayursan-klinik.de)