

Mit
Ayurveda
durch die Wechseljahre

südwest

Kerstin Rosenberg
Petra Wolfinger

Mit
Ayurveda
durch die Wechseljahre

südwest

Inhaltsverzeichnis

Ayurveda und Weiblichkeit	7
Spurensuche – die Frau im Wandel	8
Das Klimakterium	8
Shiva und Shakti – Die Frau aus Sicht des Ayurveda	9
Die biologische Natur der Frau	11
Hormone im Körper	14
Doshas – dynamische Kräfte des Ayurveda	16
Gunas – mentale Kräfte, die uns prägen	19
Lebenszyklen aus ayurvedischer Sicht	20
Rollenwechsel – Von der Macherin zur Wissenden	26
Exkurs Andropause – die Wechseljahre des Mannes	28
 Jede Frau ist einzigartig	 31
Konstitution – das wahre Selbst	32
Prakriti und Vikriti	32
Die eigene Konstitution erkennen	34
Konstitutionsprägende Eigenschaften	38
Konstitutionstypische Veränderungen	41
Welcher Wechseljahres-Typ bin ich?	45
 Gutes für Körper und Seele	 57
Die Haut spüren und pflegen	58
Ayurveda-Massagen	60
Yoga	68
 Mehr Zeit für Lust und Sinnlichkeit	 96
Der Liebesakt im Alter	97
Im Einklang mit der eigenen Sexualität	97
Partnermassage – Berührung und Verführung	99
Konstitution und Sexualität	100
Typgerechte Beziehungsanalyse	102
 Schönheit – von innen und außen	 104
Die Lebensessenz in ihrer ganzen Pracht	105
Ojas	105
Ayurvedische Haut- und Haarpflege	108
Ghee – das Fett der heiligen Kuh	113
Die Rolle des Öls im Ayurveda	114

Trockene Anwendungen	119
Rituale geben Struktur	122
Rezepte für die Ayurveda-Kur	127
Gesund durch die Wechseljahre	135
Ein neuer Lebensabschnitt	136
Heute schon an morgen denken	136
Svastha – Gesundheit und Selbsterfüllung	138
Im Rhythmus der Natur leben.	141
Der Krankheitsfaktor des Alterns – Vata	147
Dhatus, Upadhatus – Gewebe verändert sich	152
Srotas – die Zirkulationskanäle	158
Ama – Unverdautes in Körper und Psyche	159
Therapieansätze des Ayurveda	162
Anleitung für die Selbstbehandlung zu Hause	163
Frauenküche und Kräuterwissen	165
Gesunde Ernährung im Ayurveda	166
Verdauung stärken	166
Virya – die thermische Potenz	174
Ernährung in den Wechseljahren	176
Kräuter und Gewürze für die Wechseljahre	183
Klimakterium-ABC	197
Hilfe bei Beschwerden in den Wechseljahren	198
Bezugsquellen	206
Dank	207
Impressum	208

Vorwort der Autorinnen

Dieses Buch ist uns ein echtes Herzensprojekt, das wir mit möglichst vielen Frauen teilen wollen. Denn die Kraft der erfüllten Weiblichkeit entfaltet sich am besten in der Gemeinschaft von Frauen, die ihre Weisheit und Lebenserfahrung untereinander weitergeben.

Dies durften wir auch bei der Arbeit an diesem Buch erfahren: Wechseljahre sind ein Thema, das uns alle betrifft und zu dem jede Frau ihre eigene Geschichte zu erzählen hat oder erzählen wird. Ayurveda öffnet uns den Blick für die Einzigartigkeit und Schönheit, die jeder Frau in dieser Lebensphase innewohnt.

So möchten wir uns bei all den wunderbaren Frauen und Heilerinnen, die ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen in dieses Buch eingebracht haben, bedanken. Danke für die Offenheit, den Humor, das liebevolle Miteinander und die gelebte Weiblichkeit, in der wir uns verbinden und austauschen durften. Die Kraft der Gemeinschaft gereifter Frauen mit Weisheit, Lebensfreude und Charisma zu erspüren war ein großartiges Erlebnis!

Wir wünschen allen viel Freude auf der spannenden Entdeckungsreise zur eigenen, erfüllten Weiblichkeit mit Ayurveda!

Kerstin Rosenberg und Petra Wolfinger



Ayurveda und Weiblichkeit

Spurensuche – die Frau im Wandel

In der westlichen Kultur gibt es kaum etwas, das mit so vielen Vorbehalten und Vorurteilen behaftet ist wie die Wechseljahre. Sie betreffen – wenn wir glücklicherweise so alt werden – alle Menschen in der Lebensmitte und sind geprägt von negativer Besetzung und Vorurteilen wie: Frauen in den Wechseljahren sind alt, nicht attraktiv, schwitzen und frieren abwechselnd und sind psychomental labil. Sie trocknen aus, haben wenig Libido und oftmals keine sinnvolle Aufgabe mehr. Frauen in dieser Lebensphase können unter Umständen noch sexuell aktiv sein, sogar noch Kinder gebären, aber ihre schöpferische Kraft ist Vergangenheit. Sie geraten ungewollt aufs Abstellgleis, fühlen sich kraftlos und unsichtbar. So die landläufige Meinung.

Das Klimakterium

Doch die Wahrheit ist wie so oft differenzierter. Betrachten wir diesen Wandel zunächst einmal rein sprachlich: Unter Wechseljahren verstehen wir die Veränderung, den Wechsel aus einer potenten, fortpflanzungsorientierten Phase des Lebens ins Altern. Und jede Frau erlebt diese Phase des körperlichen und geistigen Wandels auf ganz eigene Weise.

Das Klimakterium beschreibt in der griechischen Sprache eine »Stufen-Leiter«, einen »kritischen Zustand des Lebens«. Ein Zustand, der nicht immer und bei jeder Frau gleich ausfällt. Ein Zustand, dem wir mit chemischen Hormonen begegnen können – wie wir auch die Schöpfungsphase mit chemischen Drogen einschränken können, wenn wir uns dafür entscheiden. Immer mehr Frauen lehnen jedoch eine hormonelle Unterdrückung der Wechseljahre mit den damit verbundenen Veränderungen ab und suchen stattdessen ein neues Selbstverständnis für ihren natürlichen Alterungsprozess.

Die Wechseljahre Häufig werden die Wechseljahre auch als Menopause beschrieben, was eindeutig nicht richtig ist, denn etwas pausiert nicht nur, es endet tatsächlich. Richtig wäre daher von einer Post-Menopause zu sprechen, denn »Menopause« bezeichnet den Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Es endet die Möglichkeit, sich fortzupflanzen, und die Kräfte verlagern sich. Nachdem sich das Bild der Frau in den letzten hundert Jahren stark verändert hat, wird es Zeit, sich die Wechseljahre auch aus einer anderen Perspektive anzusehen und zu entscheiden, ob sie nicht mit positiveren Attributen versehen werden kann. Denn letztendlich kann dies auch eine sehr glückliche Phase des weiblichen Lebens sein.



Shiva und Shakti – Die Frau aus Sicht des Ayurveda

Im Ayurveda, der traditionellen Heilkunde Indiens, erfährt die Frau eine große Wertschätzung. Viele Mythologien ranken sich um ihre urweibliche Kraft, über die sie sich mit der Schöpfung verbindet. Sie wurde als Göttin, Mutter und Frau verehrt, und ihre weiblichen Qualitäten bilden den Mittelpunkt der Gesellschaft und sorgen für das soziale Miteinander, Gesundheit und Schönheit.

So sagen die ayurvedischen Schriften:

»Dharmarthau strisu lak, micca strisu lokah pratisthitah«

»Rechtschaffenheit, Reichtum, Überfluss, ja die Schöpfung überhaupt – alles kommt von den Frauen«

Das Leben der modernen Frau weicht in Vielem von den wertschätzenden Betrachtungen der alten Schriften ab. Auf der ganzen Welt werden Frauen unterdrückt, misshandelt und ihrer freien Selbstverantwortung im Leben enthoben. Und auch in unserer freien, aufgeklärten und emanzipierten Gesellschaft des Westens ringen wir Frauen noch um ein Selbstbild, das unserer wahren Natur entspricht.

Mit der Frauenbewegung des letzten Jahrhunderts haben wir in vielen Bereichen des Lebens an Gleichberechtigung und Entscheidungsmacht gewonnen. Für uns und unsere Töchter ist es selbstverständ-

lich, ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu sein, das gut ausgebildet und selbstbewusst völlig eigenverantwortlich über das eigene Leben entscheidet. Wir entwerfen unsere Familien- und Karriereplanung und suchen uns Männer, die in diese Pläne passen. Und natürlich wissen wir auch, dass wir damit in einer privilegierten Welt leben. Denn nicht überall auf der Welt haben Frauen diese Entscheidungsfreiheit – sie leben in ganz anderen Realitäten, entsprechend ihrem kulturellen und religiösen Hintergrund. Gleichzeitig wissen wir auch um die Herausforderungen, die der moderne Lebensstil Frauen abverlangt – in den Multifunktionen von Beruf, Kindern, Liebesleben und Selbstverwirklichung. Da lohnt es sich, einen Blick zurückzuwerfen, um das alte Wissen des Ayurveda um die Natur der Frau zu betrachten.

Shakti – die weibliche Urkraft In den alten Ayurveda-Schriften wird die Frau als ein Wesen beschrieben, das auf der feinstofflichen Ebene 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*) eng verbunden: die Frau als Schöpferin. Nur sie kann Leben empfangen, die Entwicklung eines Kindes in ihrem Leib ermöglichen, Kinder gebären und ernähren. Körperlich ist der weibliche Organismus stärker von der Wasserdominanz geprägt, die sich durch kühle, stabile und nährende Qualitäten in »typisch« weiblichen Merkmalen wie runden, weichen Körperformen, Mütterlichkeit und Ausdauer manifestiert.

Shiva – die männlichen Säfte Neben der monatlichen Menstruationsblutung dient auch der sexuelle Austausch

zwischen dem weiblichen *Shakti*-Feuer und den männlichen Reproduktionssäften (*Shiva*) der Transformation von der inneren Hitze zur äußeren Kühle. Während der sexuellen Begegnung überträgt der Mann das Wasserelement durch die Samenflüssigkeit an die Frau, wo hingegen 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 zu einem weichen, sanfteren 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. Die Männer sind wieder männlicher, verspüren Tatendrang und Stärke, die Frauen werden anschmiegsamer und fürsorglicher. Die Beziehung wird liebevoller und anerkennender. Im Umkehrschluss lässt sich die Beobachtung erklären, dass manche Paare nach vielen Jahren ohne Sexualität ihre Rollen nahezu ausgetauscht zu haben scheinen.

Veränderung Die maskuline Energie wird häufig mit der führenden und formenden Kraft gleichgesetzt. So waren es zu früheren Zeiten noch die Männer, die das »Mammut« erlegt haben. Sie fühlten sich mutig, waren voller Kraft, haben ihre Familien versorgt, wichtige Entscheidungen getroffen, und somit das Überleben der Nachkommen gesichert. In dieser Zeit saßen die Frauen fürsorgend in der »Höhle«, ihrem Zuhause, haben sich um alle sozialen, netzwerkenden Aspekte des Clans bemüht

und die Traditionen und Systeme genährt. Nun aber kommen manch ältere Frauen wie »Amazonen« daher, und die Männer werden weicher, nahezu »weibischer«. Die Ursache in der nicht oder weniger gelebten Sexualität ist ayurvedisch gesehen also kein Wunder. Und die Symptome ließen sich mit einer einfühlsamen, nicht übertriebenen, dem Alter angepassten Intimität wieder ausgleichen. So würde der Mann nicht zum »Waschlappen« mutieren und die Frau nicht zur »Zicke« – wie es ja gerne dargestellt wird. Der Austausch dient also als Garant für ein ausgeglichenes Gesellschaftsbild, in dem der Mann nicht entmannt und die Frau in ihrer Weiblichkeit gewürdigt und verstanden wird.

Shiva Shakti Unter »*Shiva Shakti*« versteht man klassisch auch Vater und Mutter, unendliches Bewusstsein und kosmische Energie, getrennt und doch eins – die zwei gegensätzlichen Pole des Universums.

Nektar der Erkenntnis des Höchsten Selbst

Gedicht in dem philosophischen Werk »Amrit-Anubhava«:

»Ich bringe dem höchsten Gott und der höchsten Göttin meine Verehrung dar. Den grenzenlosen, uranfänglichen Eltern des Universums.

Der Liebende ist aus unbegrenzter Liebe zur Geliebten geworden.

Beide bestehen aus derselben Substanz. Beide teilen dasselbe Mahl.

Aus Liebe zueinander vereinigen sie sich. Und wieder trennen sie sich – aus schierer Freude zwei zu sein.

Es ist Shiva allein, der in allen Formen lebt.

Er ist beides: das Weibliche und das Männliche.

Es ist wegen der Vereinigung dieser beiden Hälften, dass das Universum existiert.

Zwei Instrumente – ein Ton.

Zwei Blüten – ein Duft.

Zwei Leuchten – ein Licht.

Zwei Lippen – ein Wort.

Zwei Augen – ein Blick.

Diese beiden – ein Universum.«

*Dichter Jnaneshwar (13. Jh., wörtlich:
»Herr der höchsten Erkenntnis«)*

Die biologische Natur der Frau

Weibliche Wesen sind in der Natur für den Erhalt ihrer Art verantwortlich – ohne ihre Fruchtbarkeit gäbe es keine Nachkommen. Die Wechseljahre sind jene Phase im Leben der Frau, in der die Fruchtbarkeit abnimmt und zum Erliegen kommt.

Vor der Geburt Der Anfang des Lebenszyklus einer Frau wird im Leib der eigenen Mutter angelegt. Schon als ungeborenes Kind verfügen die weiblichen Föten im Uterus (der Gebärmutter) über sieben bis acht Millionen Eizellen.

Nach der Geburt trägt ein Mädchen noch etwa ein bis zwei Millionen Eizellen in sich. Im Laufe der aktiven Fortpflanzungsphase der Frau – von ungefähr 30 Jahren – reifen rund 500 Eier und vollziehen somit den Eisprung. Jedoch sind diese nicht alle potent, und nicht aus allen kann sich nach der Befruchtung ein

neues Lebewesen, ein Fötus, in der Gebärmutter entwickeln. Und das ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch der Lebensweise und der seelischen Befindlichkeit eben ihrer »Besitzerin«, ihrer Mutter. Wobei die hormonelle Seite durch den Hypothalamus geregelt wird: Die Hirnanhangsdrüse koordiniert den Aufbau des Graafschen Follikels, also der reifen Eizelle, und regelt die hormonelle Entwicklung des Endometriums (Gebärmutterschleimhaut). In der Übergangsphase unseres Lebens haben wir maximal noch ein paar Tausend Eier, und die Produktion wird allmählich eingestellt. Die Hormonausschüttung verändert sich, alles befindet sich im Wandel.

In jungen Jahren – die Monatsblutung Die Menstruation ist der Beginn eines monatlich wiederkehrenden, hormonell geleiteten Prozesses, der dazu führt, dass die Schleimhaut in der Gebärmutter abgetragen und ausgeschieden werden kann. Involviert ist der Aufbau des Follikels, also der reifen Eizelle, der um den 14. Tag herum fruchtbar ist und im Zusammenspiel mit dem Spermium des Mannes die Membran für einige Stunden durchlässig macht. Zeitgleich baut sich die Gebärmutterschleimhaut auf, um eine Einnistung der befruchteten Eizelle zu gewährleisten. Kommt es zu keiner Befruchtung, sterben der Follikel und das aufgebaute Endometrium ab, und die Blutung setzt ein.

Die Menstruation aus ayurvedischer Sicht In der ayurvedischen Frauenheilkunde nimmt die monatliche Menstruationsblutung einen wichtigen Stellenwert ein, gibt sie doch Aufschluss über den Gesundheits- und Energiestatus der Frau.

Anhand der Eigenschaften des Blutes und der eventuell begleitenden Beschwerden können Konstitution und Stoffwechselfunktionen bestimmt werden.

In der Wahrnehmung der Frau von heute wird die Menstruation eher als ein Hindernis und Ärgernis betrachtet. Wer unter unangenehmen Schmerzen und Einschränkungen leidet, der empfindet bereits die Post-Menopause-Phase als Entlastung. Doch viele Frauen fühlen sich mit den einsetzenden hormonellen Veränderungen der Wechseljahre auch überfordert: Schon dem jungen Mädchen wurde in jungen Jahren die Menstruation nur rudimentär erklärt. Was wirklich im Körper passiert und was es insbesondere für Körper, Geist und Seele bedeutet, findet im westlichen Ansatz kaum Platz. Nur wenige Frauen wissen um die universelle Kraft, die ihrem Unterleib entspringt und mit der monatlichen Blutung ihren Ausdruck findet. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird die Menstruation eher als hinderlich und unangenehm angesehen. Sie nimmt der Frau an manchen Tagen die Kraft, schwächt sie beim Sport und kann mit Schmerzen verbunden sein. Die wesentlichen, positiven Wirkungen und Vorteile werden nicht kommuniziert. Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda hingegen ist hilfreich, logisch und selbsterklärend, und macht dieses umfangreiche, wunderbare Konzept der Reinigung verständlich.

Im reifen Alter – der Zyklus verändert sich Je nach Lebensführung setzt der Wandel ab dem 40. Lebensjahr oder sogar noch früher ein. Als erstes Zeichen verändert sich der Menstruationszyklus. Beeinflusst wird der Zyklus von dem Zu-

sammenspiel der Sexualhormone wie Östrogen und Progesteron. Progesteron steht eng mit der seelischen Gesundheit in Zusammenhang: Ein Mangel an Progesteron ist an einer verkürzten zweiten Zyklusphase erkennbar und oft schon diagnostizierbar, bevor wir überhaupt an die eigentlichen Wechseljahre denken. Leidet die Frau unter depressiven Verstimmungen, Gewichtsproblemen und Wasser im Gewebe, ist häufig Progesteronmangel dafür verantwortlich.

Ein Zusammenhang von permanenter psychischer und körperlicher Überbelastung in jüngeren Jahren und einem früheren Eintritt in die Post-Menopause ist wahrscheinlich und deckt sich auch mit der ayurvedischen Betrachtungsweise.

Hitzewallungen Ein Mangel an Östrogen macht sich unter anderem durch Hitzewallungen bemerkbar und tritt oft erst sieben bis zehn Jahre nach den Anzeichen für Progesteronmangel auf. Die Eierstöcke sind gut programmiert, sozusagen im Geiste viel jünger als in Wirklichkeit. Sie versuchen, die Hormonproduktion weiterhin anzukurbeln. Das bedeutet einen großen Kraftaufwand, der durch die »hot flashes« spürbar wird, als Energie, die sich in Hitze umwandelt. Ein erhöhter Cholesterinspiegel, Hypertonie und Herzstolpern sind andere Anzeichen, bevor dann üblicherweise die Regel ganz ausbleibt.

Das letzte Hormon, das ausfällt und zwar Jahre nachdem die Regel ausgeblieben ist (etwa sechs bis sieben Jahre später), ist das Androgen, das männliche Hormon, das unter anderem für die Libido zuständig ist. Mit ihm verändern sich das Gewicht und die Silhouette des Körpers, und manchmal wächst auch die Brust.



Prä- und Post-Menopause Die Zeit nach der großen Transformation erinnert Frauen häufig an andere einschneidende Phasen ihres Lebens, so wie die Metamorphose von Schwangerschaft, Gebären und schließlich Mutterschaft. Nichts funktioniert mehr so, wie wir es über viele, viele Jahre gewohnt waren. Das Leben der Frau wird nun über 14 Jahre von den Prozessen der Menopause beeinflusst. Sie erlebt in den ersten sieben Jahren der Prä-Menopause die Symptome der Veränderung eines wechselhaften Zyklus und schließlich das Ausbleiben der Blutung – die sogenannte Menopause. Dann beginnt die Post-Menopause, in der sich der vollständige Wandel des Hormon- und Stoffwechselhaushalts vollzieht.

Neuausrichtung Der Wandel des Hormonhaushalts ist für viele Frauen eine schwierige Umstellung: Als sei die potente Zeit vorbei und die Zeit, sich mit einem Partner für die Fortpflanzung zusammenzutun, vorüber. Nun braucht es Mut zur Veränderung und den Willen, das auch umzusetzen. Gleichzeitig beginnt eine Neuausrichtung. Mit der körperlichen und mentalen Veränderung kommen ungeahnte Potenziale zum Vorschein. Es ist eine Zeit, die sowohl intensivere Innenschau als auch bewusste Wahrnehmung des Außen bereithält. Damit eröffnen sich neue Perspektiven, durch die sich die Frau auf allen Ebenen sensibler erfahren kann.



Rund ums Klimakterium

Die Wechseljahre und wie es dazu kommt

Die Veränderungen im weiblichen Körper in Bezug auf die Fortpflanzungsfähigkeit werden wie folgt bezeichnet:

Menarche: Zeitpunkt der ersten Regelblutung. Sexualhormone werden aktiv.

Menstruation: Regelblutung im gebärfähigen Alter. Sexualhormone sind aktiv.

Prä-Menopause: Zeitabschnitt von 7 Jahren zwischen den ersten unregelmäßigen Blutungen und der letzten Menstruation überhaupt. Sexualhormone werden weniger.

Menopause: Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Sexualhormone sind nicht mehr aktiv.

Peri-Menopause: Übergangsphase um die Menopause.

Post-Menopause: Diese Phase beginnt 12 Monate nach der letzten Regelblutung und dauert ebenso etwa 7 Jahre. Es kommt zu körperlichen und psychischen Reaktionen aufgrund der Hormonumstellung.

Hormone im Körper

Hormone bestimmen nicht nur unsere Reproduktionsfähigkeit und Sexualität. Sie haben auch einen elementaren Einfluss auf unser Gefühlsleben und Verhalten. So bescheren uns die Hormone Oxytocin, Dopamin und Serotonin Glücksgefühle und Wohlfühlmomente, während Cortisol und Adrenalin Energie liefern, besonders in Stresssituationen.

Oxytocin – das Fürsorge-Hormon

Oxytocin, landläufig auch Kuschelhormon genannt, ist uns als bindendes Hormon zwischen Mutter und Kind beziehungsweise Partnern bekannt. Es wird im Hypothalamus im Gehirn gebildet.

Die Aufgaben des Hormons Oxytocin obliegt eine wichtige Funktion zur Unterstützung des Geburtsverlaufs. Zudem hilft es, Stress zu regulieren, beeinflusst den Stoffwechsel, reduziert Ängste und stärkt das Immunsystem. Besonders intensiv wird dieses Hormon bei zärtlichem Hautkontakt und beim Stillen ausgeschüttet. In diesem Sinne ist Oxytocin eine wahre Glücksmaschine, die immer dann anspringt, wenn uns jemand beispielsweise den Rücken streichelt. Dieses Wissen macht sich auch die ayurvedische Körper- und Verjüngungstherapie zunutze: Mit sanften Ölmassagen, die in vollständiger Zuwendung, Achtsamkeit und liebevoller Berührung über den Körper streichen und Glücksgefühle auslösen (siehe Seite 99f.). Ebenso ist der Streichel-effekt von Oxytocin der Schlüssel für eine

lange und glückliche Partnerschaft, in der sich Liebe und Zuneigung zueinander im stetigen Wandel erneuern.

Abnahme im Alter Mit dem Ende der Fruchtbarkeit in den Wechseljahren reduziert sich auch das fürsorgende Hormon Oxytocin. Es wird nicht mehr benötigt, da die Frau nun andere Aufgaben im Leben erfüllen kann. Das Austragen und Aufziehen der Kinder steht biologisch nicht mehr im Mittelpunkt, und die Frau kann ihre Entwicklung stärker auf die eigenen Bedürfnisse ausrichten. Die Fürsorge im Nest, die Konzentration auf die Familie und die anderen sind nicht mehr ausschlaggebend für das eigene Glück – die Frau definiert sich nicht mehr so stark über das Tun in der Familie. Vor allem sehr mütterlich und fürsorglich ausgerichteten Frauen fällt diese Veränderung in den Wechseljahren auf. Der innere Druck, es allen anderen recht machen zu wollen, ist auf einmal verschwunden. Das kommt im sozialen Umfeld nicht immer gut an, denn zu sehr haben sich Kinder, Ehemänner, Familienangehörige, Freunde und Kollegen an das komfortable Versorgungs-Programm der Oxytocin-gesteuerten Frau gewöhnt. Nun heißt es, selbstbewusst sein, die eigenen Interessen liebevoll zu kommunizieren und zu lernen, sich abzugrenzen. Und dies am besten, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen und dabei stur und abweisend zu wirken.

Östrogen und Progesteron – die Sexualhormone

Die weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron werden auch Eierstockhormone genannt, da sie vor allem dort



gebildet werden. Östrogene lösen den Eisprung aus und bereiten die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Progesteron ist als sogenanntes Gelbkörperhormon in erster Linie dafür zuständig, die Einnistung der befruchteten Eizelle in der Schleimhaut der Gebärmutter zu ermöglichen. Beide Hormone werden naturgemäß in der fortpflanzungsfähigen Phase der Frau am meisten gebraucht. Sie leiten die Regelblutung (Menstruation) der Frau ein und begleiten die Schwangerschaft. In den Wechseljahren nimmt ihre Produktion ab, und dies verursacht häufig Beschwerden.

Dopamin und Serotonin

Dopamin ist das sogenannte Glückshormon. Es sorgt, als eine Vorstufe des Noradrenalins, für Motivation und Begeisterungsfähigkeit. Serotonin ist ein Botenstoff der Erregung und zuständig für alle wichtigen Abläufe im Gehirn. Serotonin kann auch in Melatonin umgewandelt werden, das einen gesunden, erholsamen Schlaf garantiert.

Durch die Reduktion von Östrogen erfahren leider auch andere Glückshormone einen Absturz: Nicht nur Oxytocin wird weniger, sondern auch die Glücksmacher Dopamin und Serotonin arbeiten mit eingeschränkter Leistung. Sinkt diese Kurve zu schnell ab, kann dies bis zu einer klinischen Depression führen. Eine ausgleichende Ernährung – mit vielen Nüssen, Bohnen und Brühen aus Fisch und Fleisch – kann hier helfen. Das in ihnen enthaltene Tryptophan wird im Körper zu Serotonin umgebaut.

Adrenalin und Cortisol – die Stresspuffer

Adrenalin wird ausgeschüttet, wenn wir viel Energie benötigen – so setzen wir unter Stress Energie frei, um Gefahren und Krisen zu bewältigen. Deshalb spricht man auch vom Adrenalin als Fluchthormon, sozusagen, wenn Gefahr im Verzug ist, da es ausgeschüttet wird, um den Körper zu Höchstleistungen anzutreiben.

Die verbrauchte Energie wird mit Cortisol ausgeglichen, einem Gegenspieler des Insulins, der in der Leber den Abbau des Zuckerspeicherstoffes Glykogen zu (Blut-) Zuckermolekülen veranlassen kann. Cortisol entzieht also den Einfachzucker aus dem Stoffwechsel, um die benötigte Energie zu sichern. Beide Hormone werden im endokrinen System der Nebennierenrinde entwickelt.

Kommt eine Frau ins Klimakterium, übernimmt die Nebennierenrinde einige Funktionen zum Ausgleich der schwindenden Hormonproduktion der Eierstöcke. Sie bilden mit den Fettpolstern geringe Mengen an Östrogen und Progesteron, um die hormonellen Veränderungen im Körper auszugleichen und zu unterstützen.

Der goldene Gürtel wächst

Vergegenwärtigen wir uns die komplexen Vorgänge in unserem Körper während der Wechseljahre, sehen wir an den hormonellen Funktionen sehr schön, warum es zu Zusatzpolstern am Körper kommt: Die Ansammlung von Fettgewebe rund um den Bauch nennen die Chinesen »den goldenen Gürtel«. Dieser Gürtel gibt uns et-

was Substanz, die uns hilft, Nerven zu bewahren, nicht komplett durchzubrennen oder abzuheben. Er hat also eine wichtige Schutzfunktion für das körperliche und mentale Gleichgewicht – und ist nicht nur lästig. Der goldene Gürtel betrifft fast alle Frauen in den Wechseljahren, selbst jene, die nie Probleme mit ihrem Gewicht hatten. Er ist schlicht ein körpereigener Mechanismus, der uns hilft, gut durch diese schwierige Phase zu kommen.

Keine Diät Daher gilt im Ayurveda: Keine Diät! Diese wird ohnehin keine positive Wirkung zeigen, sondern die Wechseljahresbeschwerden eher verstärken. Haben wir jedoch unsere Ernährung und unseren Lebensstil den neuen Bedingungen auf positive und typgerechte Weise angepasst, so verschwindet das überschüssige Fett von alleine. Mehr dazu ab Seite 57ff.

Stressmanagement Vor allem brauchen wir in dieser Zeit ein gutes Stressmanagement: Denn immer dann, wenn wir unter Stress leiden, sei es emotional oder weil wir zu viel leisten müssen, leidet auch diese wunderbare körpereigene Ausgleichsfunktion. Statt Progesteron und Östrogen werden nun mehr Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet.

Das Hormonsystem unterstützen

Unser Körper ist ein Wunderwerk und hat alle Möglichkeiten, um Defizite auszugleichen und Systeme zu unterstützen. Wer jedoch dauerhaft Leistungsgrenzen und emotionale Bedürfnisse ignoriert und sich im stetigen Leistungsdruck der Selbstoptimierung überarbeitet, strapaziert die ausgleichenden Funktionen des Hormon-

systems. Ein Nachlassen der regenerativen Kräfte, die unsere Belastungsfähigkeit stärken, und die daraus entstehenden Erkrankungen sind vorprogrammiert. Als Sinnbild für diesen Prozess halten wir uns eine Landstraße vor Augen, die plötzlich zu einer dreispurigen Autobahn wird: Unser Organismus soll ohne die hier nötige Aufrüstung weiterfahren, aber den Transport schneller bewältigen. Dagegen wehrt sich der Körper und sendet Warnsignale.

Doshas – dynamische Kräfte des Ayurveda

Erklärungsmodelle über die Wirkung der Hormone auf die körperlichen Veränderungen und das Seelenleben der Frau in den Wechseljahren finden wir in den ayurvedischen Texten nicht. Aber die Autoren der alten Ayurveda-Lehrbücher (*Samhitas*) Caraka, Sushruta und Vagbhata sprechen über Elemente (*Mahabhutas*), bioenergetische Funktionsprinzipien (*Doshas*), Verdauungsfeuer (*Agni*), Körpergewebe (*Dhatus*) und Zirkulationskanäle (*Srotas*), um den Menschen in seinem gesunden und im kranken Zustand zu beschreiben.

Die Konzepte der ayurvedischen Anatomie und Physiologie lassen sich sehr gut mit der Betrachtungsweise der modernen Medizin kombinieren. Während eines heutigen universitären Ayurveda-Studiums ist es üblich, beide Systeme der Menschenlehre und Medizin zu studieren. In der Praxis wird dann die traditionelle Ayurveda-Heilkunde als Alternativ- oder Komplementärmedizin herangezogen.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt der ayurvedischen Medizin steht stets der Mensch und nicht die Krankheit. Verstehen wir den einzelnen Menschen in seiner gesunden Ganzheit von Körper, Geist und Seele, so lassen sich daraus auf leicht verständliche

Weise auch die Ursachen und Entwicklungsprozesse von Krankheiten ableiten.

Die drei Doshas Wer mit Ayurveda in Berührung kommt, der lernt als Erstes die drei *Doshas* Vata, Pitta und Kapha kennen. Diese als Funktionsprinzipien übersetzten Grundbegriffe sind der Sinnbegriff der ayurvedischen Konstitutionslehre.



Grundbegriffe des Ayurveda

Mahabhutas – die fünf Elemente

Nach der Lehre des Ayurveda sind Mikro- und Makrokosmos eins, und sowohl der menschliche Körper als auch Nahrungsmittel oder Medikamente lassen sich auf die fünf Elemente (Mahabhutas) zurückführen. Die fünf Mahabhutas stellen verschiedene Wirkprinzipien der erlebbaren Manifestation auf der materiellen und feinstofflichen (geistig/emotionalen) Ebene dar und werden folgendermaßen bezeichnet:

Akasha: Äther/Raum

Vayu: Luft

Agni: Feuer

Jala: Wasser

Prithivi: Erde

Doshas – dynamische Prinzipien

Für das vermittelnde Prinzip zwischen dem feinstofflichen Geist und dem grobstofflichen Körper sind die drei Doshas zuständig:

Vata

Pitta

Kapha

Damit wird eine Verbindung von Anatomie, Physiologie und Psychologie geschaffen, welche sozusagen über zwei Enden – eine in Richtung Körper und eine in Richtung Geist – verfügt.

Laut Definition sind Doshas Prinzipien, die in der Lage sind, bestimmte Eigenschaften und Funktionen im Körper hervorzurufen. In diesem Sinne erzeugen Doshas Veränderungen, die sich auf das Milieu im Körper auswirken. Diese Veränderungen können positiv oder negativ sein – Doshas im Normalzustand rufen positive Veränderungen hervor, sind sie jedoch gestört, verursachen sie Krankheit.

Vata, Pitta und Kapha

Mit dem zunehmenden Bekanntheitsgrad des Ayurveda gehören Vata, Pitta und Kapha mittlerweile zum allgemein bekannten Vokabular in der gesundheitsbewussten Naturheilkunde. Viele Produkte aus dem Bioladen – wie Tee- oder Gewürzmischungen – werden damit tituiert, um die individuelle Wirkung auf Körper und Geist zu beschreiben.

Und tatsächlich: Ob wir groß oder klein, dick oder dünn, nervös oder phlegmatisch sind – all das ist ein Resultat der typgerechten Ausprägung von Vata, Pitta und Kapha in unserem Organismus. Dabei verfügt jeder von uns über eine einzigartige *Dosha*-Mischung, die unsere individuelle Konstitution mit ihren Persönlichkeitsmerkmalen und Krankheitsneigungen bildet. Siehe dazu Seite 31ff.

Stufenweise Entwicklung von Krankheiten Aus ayurvedischer Sicht ist eine Ansammlung der *Doshas* die Ursache aller Beschwerden. Dies macht auch die wörtliche Übersetzung »Verderber« deutlich. Ähnlich wie in der Humorallehre der westlichen Naturheilkunde wird jede Erkrankung auf die Ansammlung überschüssiger Säfte zurückgeführt. Ein Übermaß an Vata, Pitta oder Kapha schwächt die körperliche Lebens- und Immunkraft und bringt Krankheit hervor. So beschreibt die ayurvedische Diagnostik den Prozess von einer *Dosha*-Erhöhung bis zur akuten oder chronischen Erkrankung in sechs Stufen der Krankheitsentwicklung auf differenzierte und gut nachvollziehbare Weise und zeigt auf, wie ein Ungleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen kann.

Vata – das Bewegungsprinzip steuert nicht nur die Funktionen des Bewegungsapparats und des Nervensystems, sondern ist auch für viele Beschwerden der heutigen Zeit verantwortlich. Unsere moderne Lebensweise beinhaltet viele Vata-erhöhende Faktoren und die mentalen Belastungen – Stress, Lärm, Reisen, unregelmäßige Schlaf- und Essgewohnheiten – sowie die veränderte Witterung des Klimawandels fördern Vata-Störungen, die sich in Form von Nervosität, Schlafstörungen, Autoimmunerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparats sowie in neurologischen und psychischen Erkrankungen manifestieren können.

Pitta – das Umsetzungsprinzip steuert die gesamten Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge im Körper. Ebenso ist Pitta die treibende Kraft für die intellektuellen Funktionen der geistigen Aufnahme und Verarbeitung. Ein Übermaß an Pitta bringt Übersäuerung, Entzündungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Hauterkrankungen hervor. Diese werden vor allem durch übermäßige Hitze, ungesunde Ernährung mit zu viel salzigen und sauren Speisen sowie durch mentale Anspannung und Aggressionen angefeuert.

Kapha – das Stabilitätsprinzip gibt dem Körper Substanz, Kraft und Widerstandsfähigkeit. Es ist verantwortlich für den Gewebeaufbau, die Immunität und den Feuchtigkeitshaushalt im Organismus. Zu den am meisten verbreiteten Kapha-Störungen zählen Übergewicht, Diabetes, Atemwegserkrankungen und Ödeme, deren Ursachen meist durch ein Übermaß an schwerer und schleimiger Nahrung sowie einen Mangel an Bewegung hervorgerufen werden.

Die Doshas prägen unseren Körper

	Vata	Pitta	Kapha
Eigenschaften	leicht, kalt, trocken, rau, beweglich, subtil	heiß, sauer, scharf, spitz, penetrierend, ölig	schwer, kalt, feucht, unbeweglich, schleimig, aufbauend
Funktionen	Bewegungen, Atmung, setzt Aktivitäten in Gang, Anregung von Agni (Verdauungsfeuer), Ausscheidung, Embryo-Entwicklung, verantwortlich für alle Sinneswahrnehmungen, Bildung der Srotas, Sprechen, Enthusiasmus	Verdauung, Katabolismus (Abbaustoffwechsel), Sehvermögen, Wärme, erzeugt Energie, erhält die normale Hautfärbung, erzeugt Glanz, Tapferkeit, Ärger, Intelligenz, Hunger, Durst	Bala (Körperkraft und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten), Anabolismus (Aufbaustoffwechsel), Potenz, Stabilität, Ölung und Fettung der Körpergewebe, Schmierung (der Gelenke), Nahrung, Toleranz, Zufriedenheit, Geduld

Gunas – mentale Kräfte, die uns prägen

Um die komplexen Funktionen und Zusammenhänge von Körper und Geist zu beschreiben, bedient sich Ayurveda eines weiteren Konzepts: der *Gunas*. Sie werden auch als »Doshas des Geistes« übersetzt, deren Eigenschaften die psychische Verfassung des Menschen mitprägen. Sie bilden unsere psychische Konstitution und sind im Störfall – wenn sie sich im Ungleichgewicht zueinander befinden – für mentale Beschwerden verantwortlich. Stress wirkt gleichermaßen auf *Doshas* und *Gunas* ein. Die drei mentalen Kräfte benennt Ayurveda als *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*.

Sattva verbindet Ayurveda mit einer ausgeglichenen Persönlichkeit mit einem klaren, starken Geist und guter mentaler Belastungsfähigkeit. Verfügen wir über ein hohes Maß an Sattva, fühlen wir uns

wohl in unserer Haut, sind freundlich zu uns selbst und anderen. Ein grundlegendes Gefühl der Zufriedenheit durchdringt alle Bereiche des Lebens, und wir sind weitestgehend glücklich.

Rajas versteht Ayurveda als eine Überaktivität des Geistes. Die Psyche ist un- ausgeglichen, emotional reizbar und gestresst. Oftmals sind Menschen mit zu viel *Rajas* aggressiv, ungeduldig und wirken auf andere Personen egoistisch und egozentrisch. Stressbedingte Erkrankungen werden immer von einem Überschuss von *Rajas* begleitet.

Tamas ist die Bezeichnung für eine mangelnde Aktivität des Geistes. Die mentale Belastungsfähigkeit ist schwach, und die von *Tamas* dominierten Persönlichkeiten fühlen sich schwer, sind antriebslos und zeigen zum Teil depressive Tendenzen. Oftmals sind nicht verarbeitete, traumatische Erfahrungen der Vergangenheit für die mentale Lähmung des tamasischen Geistes verantwortlich.

Die Gunas prägen unsere Persönlichkeit

Mentale Eigenschaften von Sattva

Reinheit, Hilfsbereitschaft, Wahrhaftigkeit, gutes Gedächtnis, liebevolle Umgangsformen, Zufriedenheit, moralische Stärke, selten mentale Störungen

Mentale Eigenschaften von Rajas

Intelligenz, Ungeduld, viele Wünsche und Begehrlichkeiten, Leidenschaft, Aggression

Mentale Eigenschaften von Tamas

Beständigkeit, Trägheit, Eriegelosigkeit, Ignoranz, depressive Tendenzen, keine Initiative

Lebenszyklen aus ayurvedischer Sicht

Ayurveda versteht Gesundheit als dynamisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Die Betonung liegt dabei auf der ausbalancierten Dynamik, denn im Leben ist alles stetig in zyklischer Bewegung.

Von den äußerlich einwirkenden Kreisläufen der Natur – wie Tages- und Jahreszeiten – bis hin zu den uns innerlich prägenden Hormonzyklen, ist ständig alles in Bewegung. Dieser stetige Wechsel prägt unser körperliches und psychisches Wohlbefinden auf vielerlei Weise.

Um gesund im Einklang mit der Natur zu leben, ist es wichtig, das eigene Verhalten im Umgang mit sich selbst immer wieder auf die chronobiologischen Gesetzmäßigkeiten der inneren und äußeren Natur abzustimmen. So ist es inzwischen fast selbstverständlich geworden, die Ernährungsweise wieder nach dem Rhythmus der Natur auszurichten, indem wir saisonale Nahrungsmittel bevorzugen. Im Frühjahr werden Detox- und Fastenkuren gemacht, und im Winter fügen wir den Speisen wärmende und immunstärkende Gewürze zu.

Von Menstruation bis Menopause Für die Chronobiologie der Frau stehen im Ayurveda die hormonellen Zyklen – mit ihren ganzheitlichen Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit während Menstruation, Schwangerschaft und Menopause – im Fokus der Betrachtung.

Doshas prägen die Lebensabschnitte

Die ayurvedische Frauenheilkunde unterteilt das Leben in die drei großen Abschnitte von Kindheit und Jugend bis zur Reife ins Alter. Jede dieser Lebensphasen ist von unterschiedlichen Aspekten für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung geprägt. Je nachdem, welche Dekade gerade vorherrscht, befinden sich auch die *Doshas* in unterschiedlicher Gewichtung. Unabhängig von der individuellen Konstitution herrscht in der Kindheit eine Kapha-Dominanz vor, die Lebensmitte wird von Pitta bestimmt, und im Alter ist das vorherrschende Vata für viele Veränderungen und Beschwerden verantwortlich. In diesem Sinne ist der natürliche Lebenszyklus auch ein wichtiger Navigator für die persönliche Betrachtung auf biographischer und gesundheitlicher Ebene, die eigene Konstitution mit ihren Potenzialen und Fähigkeiten auf typgerechte Weise zu entdecken und weiterzuentwickeln.



Lebensphasen der Frau im Ayurveda

Lebensphase	Vorherrschendes Dosha	Körperliche Merkmale
Bala von der Geburt bis zum 10. Lebensjahr	Kapha	Wachstum und Entwicklung
Kumara vom 10. bis 12. Lebensjahr	Kapha-Pitta	Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale
Rajomati vom 12. bis 16. Lebensjahr	Kapha-Pitta	Einsetzen der Menstruation. Die Frau kann schwanger werden
Yavati vom 16. bis 40. Lebensjahr	Pitta	Beste Fruchtbarkeit und Reife
Praudavasta vom 40. bis 50. Lebensjahr	Pitta-Vata	Beginn der Prä-Menopause
Vrddha ab dem 50. Lebensjahr	Vata	Menopause und Alter

Kindheit und Jugend – Bala und Kumara

Denken wir an die Kindheit, so entdecken wir dort viele Kapha-Aspekte, die das Leben prägen. Alle Funktionen des kindlichen Organismus sind auf Wachstum und Entwicklung ausgerichtet. Für das gesunde Heranwachsen benötigt das Kind nicht nur einen starken, gewebeaufbauenden Stoffwechsel, sondern auch ein möglichst belastungsfähiges Immunsystem. Beides – Gewebeaufbau und Immunstärke – sind Qualitäten, die im Ayurveda den Kapha-Funktionen zugeordnet werden. Die gesunde Kapha-Dominanz ist dem kindlichen Körper schon auf den ersten Blick anzusehen: Von den rundlichen Gesichts- und Körperformen mit den kleinen, niedlichen Speckgrübchen bis zum süßlichen Duft und zur zarten, festen Haut. Auch die kleinkindlichen Bedürfnisse und Verhaltensweisen sind stark von Kapha ge-

prägt: Kinder lieben süße Nahrung, brauchen relativ viel Schlaf und fühlen sich immer dann wohl, wenn ihre natürlichen Bedürfnisse nach regelmäßigen Mahlzeiten, Wärme und Geborgenheit befriedigt werden. Ihr Intellekt und das Lernverhalten reagieren positiv auf kinetische Erfahrungen, tägliche Routinen und regelmäßige Gewohnheiten, die den Alltag prägen. Gleichzeitig wirken Kapha-erhöhende Ernährungs- und Lebensgewohnheiten – wie der Genuss von übermäßig kalten, schweren und schleimigen Speisen wie Eiscreme, Joghurt oder Süßigkeiten sowie Bewegungsmangel – unmittelbar als verstärkende Faktoren von Kapha-typischen Erkältungs- und Atemwegserkrankungen. Je stärker die individuelle Grundkonstitution (*Prakriti*, siehe Seite 36f.) von Kapha geprägt ist, umso deutlicher sind die Kapha-Qualitäten der Kindheit auch in späteren Lebensphasen erkennbar. Kinder mit einer Vata- und Pitta-Grund-