

Entspannt in die Wechseljahre

Wer keine Lust auf eine schulmedizinische Hormontherapie hat, für den bietet Ayurveda natürliche Hilfen beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt, ohne die Verantwortung hierfür von der Frau zu nehmen.

Die Wechseljahre der Frau sind eine normale, hormonelle und auch mentale Übergangsphase in der Lebensmitte. Eine Zeit des Werdens, des Vertrauens und des Loslassens. Sie ist Ausdruck einer Veränderung: weg von den Jahren der Fortpflanzungsfähigkeit hin zu einem Reife- und Transformationsprozess. Doch die hormonelle Umstellung kann zu Nervosität, Gereiztheit oder depressiven Verstimmungen führen. Tatsächlich leidet jede zweite Frau darunter. Wer sich aber auch in dieser Zeit wohlfühlen will, für den ist deshalb eine mentale Auseinandersetzung mit dieser neuen Phase wichtig. Die Wechseljahre sind ein Lebensabschnitt, in dem man achtsamer mit sich selbst sein sollte, sich mehr Ruhe, Zeit und Muße gönnen darf. Die Verantwortung für Familie und Kinder nimmt allmählich ab, und Frau kann sich jetzt ganz auf einen neuen Lebensabschnitt einstellen.

Unterschiedliche Symptome je nach Konstitutionstyp

Aus Sicht des Ayurveda zeigen sich die Symptome der Wechseljahre unterschiedlich. Vatha-dominante Typen

reagieren mit Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Angst und oder Konzentrationsstörungen. Bei Pittha-dominierten Frauen zeigen sich Hitzewallungen und Aggressivität. Kapha-dominierte Frauen leiden an Gewichtszunahme und braucht Motivation und geistige Herausforderungen, um nicht unbeweglich zu werden. Schulmedizinisch wird oft mit Hormontherapie gearbeitet, die in den vergangenen Jahren allerdings vermehrt kritisiert wurde. Hier nun kann Ayurveda, die traditionelle ganzheitliche Medizin aus Indien, wirkungsvoll und vor allem nebenwirkungsfrei die Schulmedizin ergänzen oder sogar ersetzen. Für eine perfekte Balance und ein ausgeglichenes Pittha sind zuerst mental wirksame Strategien wie Bewegung (Yoga) und Entspannung durch Meditation empfehlenswert. Eine weitere, bedeutsame Komponente im Ayurveda ist die Massagetherapie mit ihren vielfältigen Wirkungen. Die Ernährung spielt – wie immer im Ayurveda – auch im Klimakterium eine wichtige und zentrale Rolle. Durch die richtige Ernährung können zahlreiche Beschwerden gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Deshalb sollte man unabhängig von seiner individuellen Konstitution weniger essen

und sehr scharfe, salzige sowie saure Speisen vermeiden. Als weitere Empfehlung gilt: Über den ganzen Tag verteilt viel warmes Wasser oder Kräutertee trinken. Positiv wirken sich auch bittere, adstringierende und süße Nahrungsmittel aus. Außerdem viel Gemüse, reifes Obst und wenig tierische Fette essen und reichlich Gewürze verwenden. Kaffee und schwarzen Tee sollten alle Konstitutionstypen meiden. Wichtig ist auch eine ausreichende Kalzium-Zufuhr (Nüsse, Petersilie, Rucola, Hülsenfrüchte).

Empfehlung für Vatha-Frauen

Die Mahlzeiten sollten warm, gehaltvoll und süß sein. Ayurvedischen Kräuter wie Gotu Kala, Ashwagandha und Shatavri verwenden. Rohkost und Salate meiden. Stattdessen viel frisch gekochtes Gemüse und Obst wie zum Beispiel Banane, Mango, Melonen und Feigen zu sich nehmen.

Empfehlung für Pittha-Frauen

Die Ernährung sollte leicht sein und scharfe Gewürze vermieden werden. Weil Pitta ein feuriges Dosh ist, dürfen öfter kalte Speisen und Getränke genossen werden. Hilfreich sind ayurvedischen Kräuter wie Shatavri, Aloe vera und Brahmi.





Die goldene Milch aus der Ayurveda Küche



Der ayurvedische Stirnguss – das Tor in entspannte Wechseljahre

Empfehlung für Kapha-Frauen

Das Essen sollte leicht, warm, kohlenhydratarm und scharf sein. Bittere und herbe Gemüse oder Gewürze helfen, die Verdauung in Gang zu halten. Ayurvedische Kräuter wie Pipalli, Ingwer und Kreuzkümmel verwenden. Für alle Typen gilt: es sollte zuvor eine Diagnose eines Ayurvedarztes stattfinden.

Shirodhara – Der ayurvedische Stirnguss

Der Königsweg für Frauen im Klimakterium ist der Stirnguss Shirodhara, welcher – wie auch deutsche Studien belegen – beide Hirnhälften neu verbindet, ausgleicht, synchronisiert und ein vibrierendes Nervensystem nachhaltig beruhigt. Zunächst wird ein warmes Kräuteröl, das meist auf Sesamöl basiert, in ein Dhara-Gefäß gefüllt. Dabei handelt es sich um einen Krug aus Ton, der unten mit einem Loch versehen ist. An diesem Loch ist

ein Strick aus Baumwolle befestigt, an dem das Öl entlangfließt. Bei Vatha-Frauen wird er mit warmem Öl gefüllt, bei Pittha-Frauen mit Hitzewallungen verwendet man kühle Buttermilch. Kapha-Frauen erhalten je nach Symptomen einen medizinierten Ölstrahl, der im gleichmäßigen Wechsel von links nach rechts über die Stirn geführt wird. Während der Behandlung verspürt die jeweilige Person eine tiefe Entspannung und eine Art meditativer Ruhe. Verdrängte Erinnerungen und seelische Verletzungen können an die Oberfläche gebracht werden. So wird eine messbare Tiefenentspannung erreicht und das gesamte System, einschließlich des ungünstigen Stresshormons Cortisol, heruntergefahren. Die zweite wichtige Behandlungsweise ist Abyanga, eine Ganzkörper-Synchron-Massage, bei der mit warmem Öl beide Körperhälften durch zwei qualifizierte Therapeuten gleichzeitig massiert und die 107 Marma-

punkte des Körpers stimuliert werden. Ayurveda bietet also wirksame Hilfe beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt, ohne die Verantwortung hierfür von der Frau zu nehmen. Es wird auch deutlich, dass eine sorgfältige Diagnose durch einen studierten Ayurveda-Arzt unbedingt erforderlich ist, um die richtigen Interventionen für den jeweiligen Körpertyp der Frau herauszufinden und anzuwenden. **bl**

INFO

Ebba-Karina Sander ist Gründerin und Inhaberin des Ayurveda Zentrums in Bad Bocklet. Im Ursprungsland Kerala, Süd-Indien, betreibt die traditionelle Ayurveda-Familie Madukkakuzhy unter gleichem medizinischen Konzept ebenfalls zwei Ayurveda-Zentren.

Copyright: Madukkakuzhy Ayurveda – Dr. Jobin J. Madukkakuzhy, Kerala und Dr. Sajan Joseph Vadakkan Simon in Bad Bocklet

www.ayurveda-deutschland.org