

# Wandel ist Wachstum

In den Wechseljahren einer Frau geht es aus ayurvedischer Sicht darum, ihr Wissen weiterzugeben und sich gleichzeitig zurückzunehmen, um sich dem zu widmen, was in ihr steckt und entdeckt werden möchte.

»Reich-  
schaffenheit,  
Reichtum,  
Überfluss,  
ja die Schöpfung  
überhaupt –  
alles kommt von  
den Frauen.«

gesund bleiben

Das Leben von Frauen ist komplex. Zwischen Kindern, Karriere und Selbstoptimierung bleibt im Alltag meist nur wenig Zeit, sich ausreichend um die eigene Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Körper und Geist zu kümmern. Doch spätestens in den Wechseljahren spürt die Frau den Verlust von vitaler Lebensfreude und Kraft, wenn sie nicht aktiv gegensteuert. Aus ayurvedischer Sicht ist Gesundheit das dynamische Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Zur Balancierung gibt es viele Faktoren, welche die Gesundheit stärken oder schwächen, wie die tägliche Ernährung, das Schlafverhalten, die sexuellen Gewohnheiten und das Alter. Denn mit dem Alter sind auch zyklische Prozesse verbunden, die sich unmittelbar auf das persönliche Wohlbefinden auswirken. Ein indischer Dichter sagte dazu einmal: „Das Leben ist wie ein Garten. In der Lebensmitte erstrahlt alles unter der wärmenden Sonne des Sommers. Kommt dann der Herbst des Alters, so reifen die Früchte des Lebens bevor im Winter alles vergeht.“

## Zyklen des Lebens

Dieses Bild lässt sich auch auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Frau in den Wechseljahren übertragen: So wie der Sommer von der wärmenden Sonne geprägt ist, so ist das energetische Gleichgewicht der Frau in ihrer Lebensmitte vom Feuer bestimmt. Sie befindet sich in der dynamischen Pitta-Phase des Lebens, die sich durch kraft-

vollen Tatendrang, Leidenschaft sowie körperliche und mentale Leistungsfähigkeit auszeichnet. Die Monatsblutung ist aus ayurvedischer Sicht ein Abfallprodukt des inneren Feuers, ein Resultat der Transformation. Die Frau setzt in dieser Lebensphase unglaublich viel um. Sie ist die Schöpferin, die strahlende Frau, die kriert, verarbeitet, verstoffwechselt, sodass Yoni, die Gebärmutter die Funktion der Ausscheidung übernimmt. So wird im Rhythmus des Mondes alle 28 Tage der Körper von überschüssiger Hitze und Pitta-Ama befreit. Kommt die Frau dann in den hormonellen Wechsel der Menopause, so geht auch ihr Pitta-Lebenszyklus zu Ende und eine neue, von Vata geprägte, Lebensphase setzt ein.

Diese zeichnet sich auf der mentalen Ebene durch eine erhöhte Feinfühligkeit, Intuition und Steigerung der heilerischen Fähigkeiten aus. Körperlich jedoch verliert die Frau an Stabilität, Immunität und Belastungsfähigkeit. Spürbar wird dies oft durch die Trockenheit in den Geweben und einer Veränderung der Verdauung. Auch der Schlaf ist unterbrochen. Oftmals kommt es auch zu einer Gewichtszunahme um den Bauch. Nun heißt es, die äußeren Aktivitäten und Ansprüche herunter zu schrauben, um sich nicht zu überanstrengen und gleichzeitig den neuen Dimensionen des Geistes mehr Raum geben. Gelingt es der Frau auf diese Weise, die neuen Qualitäten ihrer Persönlichkeit in den Alltag zu integrieren, so gewinnt sie an innerer Zufriedenheit, strahlender Lebensfreude und ein-

## Ayurveda-Tipps gegen Wechseljahresbeschwerden

### Hitzewallungen:

Bei Hitzewallungen helfen eine Ganzkörperölmassage mit Mandelöl, angereichert mit ätherischem Calendula- und Rosenöl sowie ein Bad mit Rosenblüten. Kühlende Gewürze sind Koriander, Kurkuma, Fenchel und Kardamom. Sehr erfolgreich hilft ein Tee mit Sariva Pulver, der über den Tag verteilt getrunken wird

### Trockene Schleimhäute:

Werden die Schleimhäute zu trocken, so sollten warme, gekochte und ölige Nahrungsmittel bevorzugt werden. Speziell Reis-Linsensuppen mit süßem Wurzelgemüse und ausreichend Ghee oder Sesamöl zubereitet, sind nun empfehlenswert. Für die lokale Anwendung werden in der Ayurveda-Heilkunde Vaginal-Tamponaden mit medizinisierten Ayurveda Ölen empfohlen oder mit Nachtkerzen Öl oder Weizenkeimöl

### Depressive Verstimmung:

Bei mentaler Instabilität und depressiver Verstimmung helfen neben einer regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis auch entspannende Atemübungen wie Shitali, Nadi Sodana besonders gut. Als ayurvedische Kräuterrezeptur haben sich Brahmi und Shaktapushti mit etwas Honig und warmem Wasser gemischt sehr bewährt.

### Osteoporose:

Für den Knochenhaushalt empfiehlt Ayurveda am Abend eine Tasse warme Milch mit etwas Ghee und Shatavari und Guduchi zu trinken. Ebenso haben sich Nahrungsergänzungen aus Muschelkalk sehr bewährt.

Unerlässlich ist ein kräftigendes Yoga, das den Sehnenansatz und die Marmas, das sind Energiepunkte im Körper aktivieren

fühlsamer Herzengüte. Wir können also sagen, dass wir die Menstruation nicht mehr brauchen, weil wir zu diesem Zeitpunkt alles erreicht haben, was für uns vorgesehen ist. Jetzt geht es mehr darum, die Erfahrungen, das Wissen weiterzugeben und sich zurückzunehmen, um sich dem zu widmen, das in uns steckt und entdeckt werden möchte. Der Weg zu unserer eigenen Weisheit und innerem Wachstum.

## Kraft für den Körper – Gelassenheit für den Geist

Die ayurvedische Frauenheilkunde kennt viele einfache Tipps, welche die körperliche Belastungsfähigkeit und emotionale Ausgeglichenheit der Frau in den Wechseljahren stärken. Einen besonderen Stellenwert räumt sie hier der richtigen Ernährung ein. Gelingt es der Frau, mindestens einmal am Tag in innerer Ruhe eine frisch zubereitete, vegetarische Mahlzeit einzunehmen, so hat sie einen wertvollen Baustein für ihre nachhaltige Gesundheitsfürsorge gelegt.

**Empfehlenswerte Nahrungsmittel für die Wechseljahre sind:** Karotten, Äpfel, Trauben, Walnüsse und Mandeln, Weizen, Reis, Hirse, Mungobohnen und rote Linsen, Kürbis, Zucchini, Blattgemüse, Kürbis, Rosmarin, grüner Spargel, Bananen, Mango, Granatapfel, Rosinen und Datteln, Schwarzer Sesam, Bockshornkleesamen und -Sprossen.

**Nicht Empfehlenswerte Nahrungsmittel für die Wechseljahre sind:** Fermentierte Nahrungsmittel wie Joghurt, Quark, Käse, Brot oder

Essig, Essen aus Konserven oder Fertignahrung, Scharfe Gewürze, trockene und erhaltenden Substanzen, wie Kichererbsen, Senfsamen und Chili, Alkohol, Kaffee, Salat, frisches Obst und Fleisch am Abend.

## Mehr Leichtigkeit durch Bewegung

Die einfachste Form, um das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu steigern, ist regelmäßige Bewegung. Denn spätestens ab dem 40. Lebensjahr benötigen Muskelaufbau und Energieversorgung stetige Aktivität, welche den natürlichen Abbau des Alters aufhält. Besondere Wirksamkeit entfalten die Bewegungsabläufe in Kombination mit einem harmonischen Atemfluss. Egal ob beim Yoga, Laufen oder Tanzen – fließen Bewegung und Atem in einer harmonischen Einheit, so zirkuliert auch die vitale Lebensenergie (Prana) durch unsere Körperkanäle (Srotas) und versorgt uns mit Lebenslust und Antriebskraft. Sportmuffel hingegen tun sich schwer, gegen das ansteigende Gewicht und die einsetzende Trägheit anzugehen. Entscheidend ist hierbei, keinen zusätzlichen Stress zu bekommen und sich nicht mehr aufzuladen als machbar ist. Manchmal steckt in einer Pause eine größere Kraft als in einem Marathonlauf.

## Selbstfürsorge für den Körper

In dieser Wandelphase benötigt der Körper ein Vielfaches an Fürsorge und Pflege. So ist eine Selbstmassage vor dem

Duschen am Abend nicht nur ein wundervolles Ritual, sondern auch eine „effiziente“ Nahrung der Gewebe. Die Berührung der Haut lässt Oxytocin ausschütten, das Kuschelhormon, das Stress reduziert. Zudem wird die Haut dem Vata zugeordnet und diese erfährt durch eine ölige Selbstmassage viel Aufmerksamkeit und Erdung. Mit einem einfachen gewärmten Mandelöl kann man auch eine Partnermassage initiieren, um vielleicht auch die eigene Sexualität neu zu erfahren. Sex ist im Ayurveda ein probates Mittel um die Bipolaritäten zu erlösen. So können Frauen energetisch gesehen ein „zu viel an Feuer“ mit dem Wasser des Mannes „ausgleichen“. Sexualität gehört wie Ernährung und Schlaf zu den 3 wesentlichen Säulen eines gesunden und auch sattvischen Lebensstils.

## Anti-Aging mit Glücksfaktor

Um die mit der hormonellen Umstellung einhergehenden Menopausen-Beschwerden - wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, trockene Haut und Gewichtszunahme auszugleichen empfiehlt die ayurvedische Heilkunde wirkungsvolle Gewürze und Kräuter, sogenannte Rasayanas. Diese aktivieren nicht nur die Zellerneuerung und den verjüngenden Gewebstoffwechsel, sondern stimulieren auch Libido und Glückshormone. Wichtigste Rasayanas in den Wechseljahren sind Kurkuma, Kardamom, Amalaki, Guduchi, Shatavari und Süßholz, die als natürliche Anti-Aging-Therapie zusammen mit Milch, Honig,

Nüssen und Trockenfrüchten eingenommen werden sollten. Gut für die Psyche und als Akuthilfe gegen depressive Verstimmungen wirken Ölmassagen mit warmem ayurvedischen Ashwaganda- oder hiesigem Johanniskrautöl sowie das regelmäßige einölen der Naseninnenwände (Nasya) mit Sesamöl. Das Wichtigste zum Schluss: Treffen Sie sich mit Freundinnen, tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus, blicken Sie stets liebevoll und gelassen auf sich. Machen Sie alle 28 Tage ein Ritual für sich, um zu „detoxen“, auszuspannen oder sich auszutauschen. Das kann eine schöne Ayurveda-Massage sein, ein Saunabesuch oder ein Treffen mit Freundinnen und alles, was uns stärkt und unsere Lebenslust und Lebenskraft in dieser Wandlungsphase inspiriert.

## Die Autorinnen

**Kerstin Rosenberg** ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Ihre Ayurveda-Bücher zählen zu den deutschsprachigen Standardwerken und seit vielen Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheitscoachs und psychologische Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein, Hessen. [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org) [www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)

**Petra Wolfinger** ist Dipl. Krankenschwester, Ayurveda Praktikerin, Yogalehrerin, Autorin. Seit 20 Jah-



Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin.



Petra Wolfinger ist Dipl. Krankenschwester, Ayurveda Praktikerin, Yogalehrerin, und Autorin

ren mit Ayurveda und Yoga eng verbunden, verfügt sie über einen weitreichenden Erfahrungsschatz im Bereich Yoga, Massage, Manual Therapien, Frauenheilkunde, Ayurveda für Kinder, Stress, Prävention, Lifestyle-Coaching und Gesundheitsvorsorge. Ein wichtiger Fokus in ihrer Arbeit ist das Verständnis und der Zugang zum Körper. Yoga und Ayurveda ergänzen sich sehr erfolgreich in ihrer eigenen Praxis nahe Wien. Sie ist die Ansprechpartnerin der Europäischen Akademie in Österreich.

## „Mit Ayurveda durch die Wechseljahre“

Eine spannende Zeit des Wandels und der neuen Erkenntnisse, aber mitunter auch eine Zeit voller körperlicher und psychischer Beschwerden: die Wechseljahre. Dieser praktisch anwendbare und ganzheitliche Ratgeber ist ein Kompass durch eine schwierige Zeit. Ayurveda-Pionierin Kerstin Rosenberg und die Ayurveda-Therapeutin und Yoga-Expertin Petra Wolfinger widmen sich sowohl übergreifenden Themen wie Ernährung, Sexualität, Lebensführung und Detox, als auch spezifischen Symptomen wie Hitzewallungen, Altersflecken, Osteoporose oder Depressionen. Yogaübungen, Massagen und Rezepte mit hormonwirksamen Kräutern und Gewürzen, die klimakterische Begleiterscheinungen abmildern können, runden dieses umfassende Werk ab.

Kerstin Rosenberg  
Petra Wolfinger  
**Mit Ayurveda durch die Wechseljahre**  
Südwest Verlag, 22 Euro

