



Leseprobe

Kerstin Rosenberg, Petra Wolfinger

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre

Natürlich und hormonfrei Beschwerden lindern und Lebensfreude steigern - Die Hormone natürlich regulieren mit Ayurveda-Ernährung, Yoga und Massagen

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 11. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das erste Ayurveda-Buch zum Thema Wechseljahre

Die Wechseljahre - eine spannende Zeit des Wandels und der neuen Erkenntnisse, aber mitunter auch eine Zeit voller körperlicher und psychischer Beschwerden. Das neue und in seiner Form bisher einzigartige Buch der Ayurveda-Pionierin Kerstin Rosenberg ist ein Kompass durch diese bis zu zehn Jahre andauernde schwierig-schöne Zeit. Kerstin Rosenberg hat sich für dieses Standardwerk mit der Ayurveda-Therapeutin und Yoga-Expertin Petra Wolfinger zusammen getan. Den beiden Autorinnen ist es gelungen, einen praktisch anwendbaren, ganzheitlichen Ratgeber zu allgemeinen Themen wie Ernährung, Sexualität, Lebensführung und Detox, sowie zu spezifischen Themen wie Hitzewallungen, Altersflecken, Osteoporose oder Depressionen zusammen zu stellen. Yogaübungen, Massagen und Rezepte mit hormonwirksamen Kräutern und Gewürzen, mit denen die manchmal unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre abgemildert werden können, runden dieses umfassende Werk ab.



Autor

Kerstin Rosenberg, Petra Wolfinger

Kerstin Rosenberg ist international bekannt als Spezialistin, Dozentin und Autorin für Ayurveda-Ernährung, -Therapie und -Psychologie. Sie verfügt über eine mehr als 25-jährige Praxiserfahrung und bildet seit 1996 Interessierte zu Ayurveda-Ernährungsberatern und Gesundheitscoaches in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Als renommierte Expertin der ayurvedischen Ernährungs- und Kräutertherapie wirkt sie an integrativen Forschungs- und Lehrprojekten in Zusammenarbeit mit führenden Ayurveda-Universitäten Indiens mit.

Petra Wolfinger beschäftigt sich seit dem Jahr 2000 mit Ayurveda. Ursprünglich diplomierte Krankenschwester, war sie 15 Jahre im Verkauf in der Medizintechnik weltweit tätig, bevor sie mit ihren Ausbildungen zur Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin begann. Seit zwölf Jahren leitet Petra Wolfinger die Repräsentanz der Rosenberg Akademie in Österreich und unterrichtet dort Ayurveda Massage, Ayurveda Frauen- und Kinderheilkunde sowie Ayurveda zur Stress Prävention. Seit 2006 betreibt sie eine eigene Praxis in der Nähe von Wien.

Petra Wolfinger beschäftigt sich seit dem Jahr 2000 mit Ayurveda. Ursprünglich Dipl. Krankenschwester, war sie 15 Jahre im Verkauf in der Medizintechnik weltweit tätig, bevor sie mit ihren Ausbildungen zur Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin begann. Seit 12 Jahren leitet sie die Repräsentanz der Rosenberg Akademie in Österreich und unterrichtet Ayurveda Massage, Ayurveda Frauen- und Kinderheilkunde, Ayurveda zur Stress Prävention.. Seit 2006 betreibt sie eine eigene Praxis in der Nähe von Wien. Sie ist späte Mutter von 2 Kindern und immer wieder begeistert wie einfach Ayurveda „funktioniert“. Ob in

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 nährenden 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.

