

# Ayurvedische Begleitung bei den Problemen rund um die *Wechseljahre*

**F**ast jede zweite Frau leidet im Rahmen der Wechseljahre an mehr oder weniger ausgeprägten psychischen und physischen Befindlichkeitsstörungen, welche die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Nervosität, Schmerzen im Bauchraum und in den Brüsten, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen sowie Blutungsstörungen aller Art versetzen die Frau in einen Ausnahmezustand, der nur sehr schwer mit den vielfältigen Anforderungen eines aktiven Familien- und Berufslebens vereinbar ist. In der Regel stellt der 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 problematischen Verknüpfung mit einem erhöhten Risiko von Krebserkrankungen -insbesondere Brustkrebs- sowie verschiedensten Gefäßverschluss-Erkrankungen. Auch die Gabe von Psychopharmaka ist mit zum Teil mit gravierenden Nebenwirkungen verknüpft und wird von vielen Frauen daher abgelehnt.

**EINE ECHTE KAUSALE BEHANDLUNG,  
WELCHE DIE FRAU NICHT POTENTIELL  
GEFÄHRDET, HAT UNSEREWESTLICHE  
MEDIZIN SOMIT KAUM ZU BIETEN.**

Hier nun kann Ayurveda, die traditionelle ganzheitliche Medizin aus Indien, wirkungsvoll und vor allem nebenwirkungsfrei die Schulmedizin ergänzen oder sogar ersetzen.

Die Frau, nach ayurvedischer Auffassung geprägt durch das Agni, Attribut des Feuers, spendet diese, auch Shakti-Kraft genannte Energie an das Leben und ist damit befähigt, die Entwicklung eines Kindes in ihrem Leib zu ermöglichen.

Diese kontinuierliche Abgabe von Energie und Hitze führt zu einer kompensatorischen „Befeuchtung“ und Kühlung ihres 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.

Das Prinzip einer ayurvedischen Begleitung während der Phase der Wechseljahre besteht nun in der Senkung und Dämpfung von Pitta, ohne dabei durch Provokation des Vata-Prinzipes, das bedeutet Bewegung Unruhe und Haltlosigkeit, weitere Probleme der Frau in der zweiten Lebenshälfte zu provozieren.

*Allgemein gelten als kühlend und somit ziel führend in dieser Situation 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. Gerade kühlende medizinierte Öle wie Kshirabala-thaila kommen dabei hauptsächlich zur Anwendung.

Da Ayurveda dem engagierten Therapeuten auch eine Fülle von pflanzlichen Präparaten zur Verfügung stellt, ergibt sich ein abgewogenes, ganzheitliches Therapiekonzept für alle Arten von Problemen im Rahmen der Wechseljahre:

Bei verstärkten oder zu lange anhaltenden Blutungen kann durch kühlende, zusammenziehende und blutstillende Drogen eine rasche Besserung erzielt werden. Amalaki, Nagakeshera und vor allem Ashoka bilden hierbei eine wirkungsvolle medikamentöse Basis.

Bei sehr unregelmäßigen oder schwachen und schmerzhaften Blutungen dagegen kann eine fermentierte flüssige Zubereitung von Aloe vera hilfreich sein, Kumari-Asava. Generell und beinahe bei allen Problemsituationen in den Wechseljahren bietet sich der Wurzelstock des Indischen Spargels, Shatavari, an, welcher durch seinen Gehalt an hormonähnlichen Substanzen den Mangel ohne unerwünschte Begleitfolgen beseitigen kann.

Das psychisch-mentale Ungleichgewicht in dieser Übergangsphase im Leben einer Frau kann ebenfalls durch hoch wirksame 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 das kühlende Shankapushpi und bei eher depressiv geprägten Frauen Jatamansi eine führende Rolle im Spektrum der ganzheitlichen Bewältigung dieser Phase.

Somit ist Ayurveda zum Wohle der betroffenen Frauen in der Lage, wirkungsvolle Hilfe und Unterstützung anbieten zu können 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 brauchen wir natürliche und komplementäre Behandlungskonzepte zur Ergänzung unserer westlichen Medizin, ohne den betroffenen Frauen Schaden oder eingreifende Maßnahmen zumuten zu müssen.

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 in den Wechseljahren.

Besonders gut sind alle kühlenden Nahrungsmittel wie Melone, Gurke und die beschriebenen Gewürze. Regelmäßige Entschlackungsmaßnahmen führen ebenfalls zur Stabilisierung der körperlichen Konstitution. Im Ayurveda besteht die Vorstellung, dass durch die Menstruationsblutung ein regelmäßiger Reinigungsprozess stattfindet. In den Wechseljahren kommt es nun durch dessen Ausfall zu vermehrter Ansammlung von Ama, das sind toxische Stoffwechselansammlungen. Um das angesammelte Ama und die damit verbundenen Symptome abzubauen wird empfohlen, statt der Menstruationsblutung regelmäßige Reinigungskuren in Form von Fasten- und Abführtagen einzulegen.

***So kann individuell angepasst für jede Frau gemäß ihrer Konstitution ein stimmiges Konzept entwickelt werden, das es ihr ermöglicht, ohne Behinderung auf Grund körperlicher Beschwerden das kreative Potential eines neuen Lebensabschnittes auszuschöpfen und in Harmonie mit sich selbst aktiv zu genießen.***



Bericht Dr. Ludwig Kronpaß  
Chefarzt-Frauenarzt, Krankenhaus Rotthalmünster  
Stellvertretender VEAT-Vorstandsvorsitzender  
lkronpass@krankenhaus-rotthalmuenster.de