

Wechseljahre der Frau aus āyurvedischer Sicht

Wechseljahre sind fast so schwer zu ertragen wie die Pubertät. Nur wenige Frauen sind nicht von den typischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungslabilität betroffen. Die therapeutischen Möglichkeiten der Schulmedizin sind begrenzt und bestehen meist nur aus Hormonersatztherapie. Im Āyurveda werden die Wechseljahre energetisch verstanden und als ein wichtiger Schritt in der Entwicklung der Frau durch die Lebensphasen gesehen. Der folgende Artikel beschreibt das āyurvedische Verständnis der Lebensabschnitte, das Verständnis der Wechseljahre und die therapeutischen Ansätze.

Āyurvedische Energetik

Während die Schulmedizin ein System ist, das der Struktur die größte Aufmerksamkeit gibt und am leichtesten strukturelle Störungen etwa über bildgebende Verfahren oder biochemische Tests diagnostizieren kann, interessiert die āyurvedische Medizin mehr die Frage nach den Prinzipien, die alles Funktionieren im Menschen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene regulieren. Der Funktion folgt am Ende die Struktur, sodass diese nicht im Zentrum der āyurvedischen Aufmerksamkeit steht. Diese kybernetischen Prinzipien sind die *tridoṣas vāta*, die zuständig sind für alle Bewegung, Taktung und Kontrollfunktionen, *pitta*, das für Umwandlung sorgt und *kapha*, der zu Stabilität, Kühlung und Masse führt. Diese *doṣas* sind in jedem Lebewesen vorhanden und liegen im Gesundheitszustand im individuellen Gleichgewicht vor.

Da eine Vertiefung der Grundlagen des Āyurveda den Rahmen dieses Artikels sprengen würde, verweise ich diesbezüglich auf die weiterführende Literatur.

Phasen im Leben einer Frau

Das Leben wird im Āyurveda klassisch in drei große Phasen aufgeteilt. Diese sind die Kindheit, das jüngere Erwachsenenalter und das reife Alter.

In jeder Lebensphase ist einer der drei *doṣas* für die speziellen Aufgaben und Entwicklungen zuständig, die dieser Zeit entsprechen. Das bedeutet, dass der Mensch in dieser Phase besonders stark von dem jeweiligen *doṣa* beeinflusst wird. Die Charakteristika dieses *doṣas* bestimmen typische Eigenschaften des Individuums in diesem Lebensabschnitt.

Die Kindheit

Die erste Lebensphase ist die Kindheit. In dieser Zeit sind die Gewebe, *dhātus*, noch unreif, die Kraft, *bala*, nicht voll entwickelt und der Mensch ist mit dem Aufbau und der Entwicklung auf allen Ebenen beschäftigt. Dies kann unter dem Einfluss des *doṣa kapha* geschehen.

Nach dem Säuglingsalter werden bei den Mädchen zwei Phasen unterschieden:

kanyā bezeichnet das Mädchen vor der Menarche. Dies ist, je nach klassischem Autor, die Zeit bis zum zwölften Lebensjahr. In dieser Zeit nimmt *kapha* langsam zu, *kaphacaya*.

bālā heißt das Mädchen zwischen Menarche und Reifung, also bis circa sechzehn Jahre. Die weitere Zunahme von *kapha* führt zu einer Provokation von *kapha*, *kaphaparakopa*, was gerne zur Entwicklung von *kapha*-artigen Symptomen wie einer fettigen Haut, Heuschnupfen etc. führt.

Das jüngere Erwachsenenalter

Diese Zeit wird geprägt von der Umwandlung. Man setzt sein Wissen ein, man arbeitet, bekommt vielleicht Kinder und zieht diese groß, verwirklicht die eigenen Vorstellungen und ist damit ein aktives Mitglied der Gesellschaft. Das ist möglich durch die Dominanz des *doṣa pitta*. Auch diese Zeit wird in zwei Abschnitte unterteilt:

- *taruṇi* bezeichnet das Alter zwischen 16 und 40 Jahren, also die Phase von der späten Pubertät bis zur vollen Geschlechtsreife. Nun nimmt *kapha* langsam wieder ab und *pitta* fängt parallel dazu an zuzunehmen, *kaphaśamaka* und *pittacaya*.
- *adhirūḍhā* ist die Zeit zwischen 40 und 50 Jahren. Sie ist geprägt von der vollen

sexuellen Reife. Energetisch wird in dieser Zeit *pitta* weiter angeheizt und provoziert, *pittaparakopa*.

Das reife Alter

Die Lebenszeit ab circa 50 Jahren wird reifes Alter genannt. Es ist erkennbar an dem Klimakterium und der Menopause. Dies ist die Zeit der Freiheit. Man hat seine Aufgaben gegenüber der Gesellschaft erfüllt und kann sich auf sich selbst und seine Ziele und Wünsche jenseits der Nützlichkeit konzentrieren. Jetzt nimmt *pitta* wieder ab und *vāta* langsam immer weiter zu, *pittaśamaka*, *vātaparakopa*.

Bedeutung der Wechselzeiten

Zweimal im Leben finden Wechselzeiten der *doṣas* statt:

- im Übergang von der *kapha*- zur *pitta*-dominanten Phase: Diese Zeit kennen wir als **Pubertät**. Das Mädchen wird zur Frau mit allen Fähigkeiten, die eine Frau hat.
- im Übergang von der *pitta*- zur *vāta*-dominanten Phase: Diese Zeit nennen wir die **Wechseljahre**.

Die erwachsene Frau verabschiedet sich aus der Phase der Verantwortung für die Gesellschaft und tritt ein in die Phase der Freiheit.

Dieser Wechsel ist völlig physiologisch. Er unterstützt die Frau, indem die für die jeweils neue Lebensperiode wichtigen Eigenschaften zur Verfügung gestellt werden. Werden diese Phasen bewusst erlebt und angenommen, sind sie für den Menschen stärkend und beglückend. Daher werden diese Wechselzeiten im Āyurveda wohl beschrieben, aber ihnen kein Krankheitswert zugeschrieben.

Probleme der Wechselzeiten

Die Phasen der Umstellung der *doṣa*-Dominanz erleben wir typischerweise als instabile und schwierige Zeiten. Oft sind Zeichen beider *doṣas* vermehrt, das Verdauungsfeuer, *agni*, ist damit gerne instabil und neigt zu Schlacken-Bildung. Die *doṣas* nehmen meist nicht einfach langsam zu und ab, sondern treten miteinander in Wechselwirkung und reizen sich.

In der Pubertät führt das gerne zu Unsauberkeiten der Haut mit Akne, zu einer Gewichtszunahme und zu Ausbrüchen emotionaler Hitzigkeit.