

In den Wechseljahren zeigt sich dieses Ungleichgewicht durch eine neue Dünnhäutigkeit und Verletzbarkeit, Abnahme der Kraft und Schlafstörungen auf der einen Seite, aber Hitzewallungen und Gefühlsausbrüchen auf der anderen.

Zu einem gewissen Grad sprechen diese Symptome einfach dafür, dass die Wechselzeit jetzt da ist. Nach ein paar Monaten oder wenigen Jahren sollte sich das System an die neue *doṣa*-Dominanz gewöhnt haben und erneut in ein stabiles Funktionieren kommen.

Finden diese Übergänge jedoch zur falschen Zeit, mit zu stark oder zu lange ausgeprägten Symptomen statt, deutet das auf eine Störung der *doṣas* hin. Wenn zum Beispiel eine Frau schon Mitte der Dreißiger Jahre die Menopause erreicht, zeigt das eine Übererregung des *doṣa vāta* in ihrem Leben. Wird dieser ausgeglichen, kann die Monatsblutung, ein Zeichen von *pitta*, auch wieder einsetzen.

Sind die Symptome der Wechseljahre dergestalt, dass die Frau jede Nacht mehrfach ihr Nachtkleid wechseln muss, kaum mehr in ihrem Beruf bestehen kann, weil sie so verletzlich ist oder Schmerzen und Blaseninkontinenz sie auf einmal heftig plagen, dann ist die Ausprägung der Wechseljahre zu stark. Beide *doṣas* der Wechseljahre, *vāta* und *pitta*, sind erregt und verdecken sich gegenseitig. Weder der eine noch der andere sollte daher zugunsten des anderen beruhigt werden, weil beide gestört sind. Halten die Symptome der Wechseljahre mehr als circa zwei Jahre an, sind sie verlängert. Das System hat sich noch nicht stabilisiert, *pitta* nimmt nicht regelrecht ab und *vāta* feuert es immer wieder an. In diesem Falle sollten ebenfalls beide *doṣas* zu dem neuen, dem Zeitabschnitt angepassten Verhalten hingeleitet werden.

Für die Gesundheit ist es also zentral, dass insbesondere der *loṣa*, unter dessen Haupteinfluss der jeweilige Lebensabschnitt steht, gesund und harmonisch gehalten wird.

## Therapie von Wechseljahrsbeschwerden

Wie im oberen Abschnitt beschrieben, können die Beschwerden der Wechseljahre durch alle drei *doṣas* verursacht werden, vor allem aber durch die sich in der Dominanz wechselnden *doṣas vāta* und *pitta*. Dabei sind diese häufig beide gestört.

Im *Āyurveda* gehen wir stets nach der gleichen Systematik therapeutisch vor. Zunächst versuchen wir, die Ursachen der Störung der *doṣas* zu erkennen. Diese liegen meist im Alltag der Patientinnen: häufig sind die Frauen überlastet, haben pubertierende Kinder, die das *pitta* der Mütter durch ihr aufflammendes *pitta* reizen. Oft wird auf zu vielen Ebenen zu viel von sich verlangt: Der Pflicht gegenüber den Kindern, den Eltern, dem Mann, der Arbeit, den Freunden und den Hobbies kann nicht mehr genügt werden. Vielfach ist die Ernährung zu kalt, zu viel und zu schwer verdaulich, um nur einige Beispiele zu nennen.

Der erste Therapieschritt ist daher stets die Beratung zu Ernährung und Lebensstil, die die Ursachen herausfiltert und vermindert. Aus meiner Erfahrung hilft vielfach auch schon eine Erklärung über die Entwicklung der Energetik und wie das tägliche Leben darauf einwirkt, sodass die Frauen selbst mit in der Lage sind, die auslösenden Verhaltens- und Ernährungsmuster zu identifizieren und langsam zu vermindern.

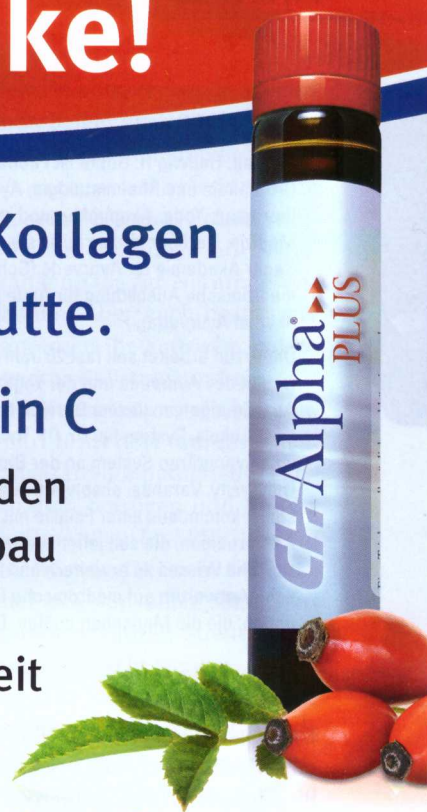
Der zweite Schritt der Therapie ist das Beruhigen der erregten *loṣas*, *doṣa-samana* und die Stärkung der Frau, *rasāyana-cikitsā*. ▶

# Ihre Empfehlung für die Gelenke!

## Das Trink-Kollagen mit Hagebutte.

### Plus Vitamin C

- ✓ unterstützt den Knorpelaufbau
- ✓ fördert die Beweglichkeit



# CH-Alpha<sup>®</sup> PLUS

## Wirksamkeit durch Studien belegt\*

Entwicklung ohne CH-Alpha<sup>®</sup>



Entwicklung mit CH-Alpha<sup>®</sup>



Deutliche Verbesserung des Knorpelgewebes nach 3 Monaten (Gewebequerschnitt)

\* Oesser, S. et al., Osteoarthritis Cartilage 15: C61-C62, 94 (2007, 2010)

30 Trinkampullen (PZN 5005597)  
QUIRIS<sup>®</sup> Healthcare · 33334 Gütersloh

[www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)

Fordern Sie noch heute Ihre  
5 Gratis-Trinkampullen an:  
Telefax 05241 / 403-4311  
E-Mail [service@ch-alpha.de](mailto:service@ch-alpha.de)