

Āyurvedische Sicht auf die Wechseljahre

Hedwig H. Gupta



Die Wechseljahre bringen vielen Frauen eine Vielzahl von Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsinstabilität. Auch Schmerzerkrankungen, arthrotische Geschehen und andere stoffwechselabhängige Störungen treten in dieser Phase oft das erste Mal auf. Die therapeutischen Möglichkeiten der Schulmedizin sind begrenzt und werden meist nur durch Hormonersatztherapien ausgeführt. 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.

Die Schulmedizin ist ein System, das der Struktur die größte Aufmerksamkeit gibt und am leichtesten strukturelle Störungen etwa über bildgebende Verfahren oder biochemische Tests diagnostizieren kann. Im Gegensatz dazu 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 die Struktur, sodass diese nicht im Zentrum der āyurvedischen Aufmerksamkeit steht. Diese regulierenden Prinzipien sind die *tridoṣas vāta*, das zuständig ist für alle Bewegung, Taktung und Kontrollfunktionen, *pitta*, das für Umwandlung und Verdauung sorgt und *kapha*, das zu Stabilität, Kühlung und Masse führt. Diese *doṣas* sind in jedem Lebewesen vorhanden und liegen im Gesundheitszustand im individuellen Gleichgewicht vor.

Phasen im Leben einer Frau

Das Leben wird im Āyurveda klassisch in drei große Phasen geordnet. 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.

bālā: das Mädchen

Die erste Lebensphase ist die Kindheit. In dieser Zeit sind die Gewebe, *dhātus*, noch unreif, die Kraft, *baḷa*, nicht voll entwickelt und der Mensch ist mit dem Aufbau und der Entwicklung auf allen Ebenen beschäftigt. Dies geschieht unter dem Einfluss des *doṣa kapha*. Nach dem Säuglingsalter werden bei den Mädchen zwei Phasen unterschieden: *kanyā* bezeichnet das Mädchen vor der Menarche. Dies ist die Zeit bis etwa zum zwölften Lebensjahr. In dieser Zeit nimmt *kapha* langsam zu. *bālā* heißt das Mädchen zwischen Menarche und Reifung, also aus āyurvedischer Sicht bis etwa sechzehn Jahren. Die weitere Zunahme von *kapha* führt zu einer Provokation von *kapha*, was gerne zur Entwicklung von *kapha*-verursachten Symptomen wie einer fettigen Haut, Heuschnupfen etc. führt.

rajasvalā: die junge Frau

Die Lebensphase der jungen Frau wird geprägt von der Umwandlung. Sie setzt ihr Wissen ein, 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. *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.

vṛddhā: die reife Frau

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

ṛtusandhi, die 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.

Aufgaben und Chancen der Wechselzeiten

Aus āyurvedischer Sicht gibt es keinen Grund, die Wechselzeiten zu verdammen. Sie sind wichtige Episoden im Leben der Frau, die ihr das Rüstzeug für die nächste Phase geben. Ein ruckartiger Übergang würde die Frauen plötzlich in eine ganz neue Aufgabe und Funktion werfen und sie damit eher überlasten als die Übergangsphasen, in denen sie sich langsam wandeln können. In der Pubertät kommt mit der Schärfe auch die Klarheit von *pitta*. Komplexe Themen können verstanden und bearbeitet werden. Die Vision der eigenen Ziele kann sich verdeutlichen und die Umwandlung der Wünsche und Ziele in die eigene Hand genommen werden.

In den Wechseljahren kann das Leistungsprinzip überwunden werden, das Sein neu entdeckt und den tieferen Wünschen nach Ruhe, Reinheit, Wissen oder nach Freiheit gefolgt werden.

Man benötigt nunmehr die Feinheit und Subtilität von *vāta*. Für die Entwicklungsschritte sind die Veränderungen der *doṣas* unabdingbar. Die Entwicklung im Verlauf eines Lebens ist aus *āyurvedischer* Sicht ein Geschenk und ermöglicht eine große Tiefe im Sein.

Mögliche Gefahren 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 dann instabil und neigt zu Schlackenbildung. Die *doṣas* nehmen nicht einfach langsam zu und ab, sondern treten miteinander in Wechselwirkung und reizen sich. In der Pubertät kann das zu Unsauberkeiten der Haut mit Akne, zu einer Gewichtszunahme und zu Ausbrüchen emotionaler Hitzigkeit führen. Der Stabilität der Kindheit, in der die Lebensprinzipien und Grundsätze der Eltern als gegeben hingenommen wurden, weichen der Unsicherheit darüber, wie man selber leben möchte, wo der eigene Platz im Leben ist und wie man sich mit der Imperfektion der Welt arrangiert.

In den Wechseljahren zeigt sich dieses Ungleichgewicht durch eine neue Dünnhäutigkeit und Verletzbarkeit, Abnahme der Kraft und Schlafstörungen auf der einen Seite sowie Hitzewallungen und Gefühlsausbrüchen auf der anderen. Auch hier muss sich die Selbstwahrnehmung verändern. Von der Frau, die alles organisiert, allen hilft, für alles Verantwortung übernimmt und sich flexibel allem anpasst hin zur Frau, die selbst nicht immer in der Kraft ist, die länger für immer kleinere Aufgaben braucht, empfindlicher auf Impulse reagiert und sich nicht mehr so leicht verbiegen kann.

Aus *āyurvedischer* Sicht spricht das Auftreten dieser Symptome dafür, dass die Wechselzeit 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 ihrer 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 reizen 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 zwei Jahre an, gelten diese als 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 *doṣa*, unter dessen Haupteinfluss der jeweilige Lebensabschnitt ist, gesund und harmonisch gehalten wird.

Ursachen und Therapie von Wechseljahresbeschwerden

Wechseljahresbeschwerden können von allen Aspekten des Lebens beeinflusst werden. Zunächst spielt die natürliche Konstitution der betroffenen Frau eine Rolle. Je stabiler und ausgeglichener diese ist, desto weniger wird sie von Wechseljahresbeschwerden heimgesucht. Der nächste wichtige Ursachenkomplex liegt im Alltag. Kann die Frau im Alltag nicht aus dem *pitta*-Rhythmus heraus, etwa, weil sie einen stressigen und verantwortungsschweren Job hat oder weil sie noch kleine Kinder hat oder ihre Eltern versorgt, dann wird der Wechsel erschwert. Auch die emotionale Akzeptanz spielt bei der Entstehung der Wechseljahresbeschwerden eine Rolle. Je weniger die Frau bereit ist, ihr bekanntes Rollenmuster zu verwandeln, desto schwerer werden ihr die Wechseljahre vorkommen und desto heftiger wird sie an Wechseljahressymptomen leiden. Natürlich spielen Ernährung, Erlebnisse und Schlaf ebenfalls eine zentrale Rolle.

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

Im *Āyurveda* gehen wir therapeutisch stets nach der gleichen Systematik vor. Zunächst versuchen wir, die Ursachen der Störung der *doṣas* zu erkennen. Diese liegen, wie oben erwähnt, meist im Alltag der Patientinnen: Häufig sind die Frauen überlastet, 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 auch die Ernährung zu kalt, zu viel und zu schwer verdaulich, um nur einige Beispiele zu nennen.

Der erste Therapieschritt besteht daher in der Betrachtung der Ernährung und des Lebensstils. Meiner Erfahrung nach hilft vielfach schon eine Erklärung über die Entwicklung der Energetik und wie das tägliche Leben darauf einwirkt, damit Frauen selber in Lage gesetzt werden, auslösende Verhaltens- und Ernährungsmuster zu identifizieren und schrittweise zu vermindern.



Ein Stirnguss mit warmem Öl reduziert *vata* und stabilisiert das Nervensystem.

Der zweite Schritt sollte immer sein, den Stoffwechsel stabil zu halten. Ist der Stoffwechsel stabil, findet der Umbau regelgerecht statt. Die Gewebe bleiben gut genährt und in sauberer Funktion. Die Kraft kann sich immer wieder regenerieren. Dafür werden oft scharfe und heiße Gewürze wie Pfeffer, Ingwer oder *Pippalī* eingesetzt.

Der dritte Schritt der Therapie ist das Beruhigen der erregten *doṣas* und die Stärkung der Frau. Dafür werden, je nach Überwiegen der *doṣas*, *vāta*- und *pitta*-beruhigende Kräuter eingesetzt. Diese sollten so ausgewählt werden, dass sie gleichzeitig die Frau in dieser Phase stützen und stärken. Ideal sind Pflanzen, die gleichzeitig eine stabilisierende Wirkung im Sinne der Rejuvenation haben. Ubiquitär vorhandene Pflanzen wie Rose, Safran oder Dill werden gerne eingesetzt. Auch spezielle *āyurvedische* Pflanzen und Herbo-mineralien werden gerne verschrieben, dies sind etwa *latāvari*, *Asparagus racemosus*, *Kumārī*, *Aloe vera* und *Śilajīt*, Erdpech. Abhängig von der Symptomatik, dem Alter und der Konstitution der Patientin sowie dem Zustand vom Verdauungsfeuer, *agni*, und der Widerstandskraft, *bala*, werden die Kräutermittel ausgesucht und zusammengestellt.

Der vierte Schritt der Therapie ist die Reinigungstherapie. Diese wird nur dann eingesetzt, wenn man die veränderten *doṣas* ausleiten möchte. Erneut werden in Abhängigkeit von den betroffenen *doṣas*, der Konstitution und der Stärke der Frau die klassisch beschriebenen Reinigungsschritte unter täglicher Beobachtung des Fortschritts durchgeführt. In den meisten Fällen werden das Abführen und die Einlauftherapie, die auch per vaginam durchgeführt werden kann, eingesetzt. Das Ausleiten führt zu einer Reinheit und Leichtigkeit. Oft machen wir in der Praxis die Erfahrung, dass die neue Lebensphase leichter angenommen und besser begonnen wird, wenn die *doṣas*, die sich in der alten Lebensphase angesammelt haben, sauber entfernt wurden.

Zusammenfassung

Das Leben eines jeden Menschen durchläuft verschiedene Phasen. Diese werden unterstützt und eingeleitet durch die Dominanz jeweils eines *doṣas*. Zeiten des Wechsels der *doṣa*-Dominanz treten zweimal im Leben auf: in der Pubertät und in den Wechseljahren. Eine gewisse Instabilität ist in diesen Phasen physiologisch. Treten diese Phasen zum falschen Zeitpunkt, über eine zu lange Zeitspanne oder mit belastenden Symptomen auf, zeugt dies von einer *doṣa*-Dysbalance. Diese kann mit *āyurvedischen* Mitteln sanft und gründlich behandelt werden.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, *Āyurveda*, therapeutischen Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin
Leiterin der Vidya-Sāgar Akademie für *Āyurveda* und Yogatherapie
Seestraße 5, 71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141-9900844, E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de
www.vidya-sagar.de

Weiterführende Literatur

- Rhyner HH: Das neue *Āyurveda*-Praxis Handbuch. Urania Verlag 1997
- Ranade, Hosius, Heckmann (Hrsg.): *Āyurveda* – Basislehrbuch. Urban und Fischer 2003
- Gupta H: Einführung in den *Āyurveda*. Verlag für Vedische Wissenschaften 2013
- Gupta H: *Āyurveda vijñāna*, Bd 1 und 2. Verlag für Vedische Wissenschaften 2013