Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre – Teil 2



Yoga-Praxis während den Wechseljahren tut uns Frauen gut. Wir finden in dieser zuverlässigen Übungspraxis eine Entlastung, eine Hilfe. **Körperliche und psychische Ungleichgewichte**, welche während den **Wechseljahren** auftreten können, diesen Beschwerden wirken die Übungen entweder vorbeugend oder lindernd entgegen. Yoga darf uns körperlich und geistig sowohl aufbauen als auch erneuern.

Nach der Menopause kann es vermehrt zu **Scheideninfektionen** kommen. Die Scheidenhaut ist verletzbarer. Bindegewebsstrukturen, welche als Halteapparat die **Absenkung innerer weiblicher Organe** verhindern, sie können ihre Stützfunktion etwas verlieren. Anspannung und Entspannung der **Gebärmutter** lassen oft infolge eines tieferen Hormonspiegels nach. Genauso verändert sich während den Wechseljahren das **Gewebe der Eileiter** und die **Östrogenbildung** der Eierstöcke lässt nach, was in Bezug zum **Knochenstoffwechsel** eine Rolle spielt, aber auch auf unsere **Haut** einen Einfluss hat.

Fehlt unserem Körper dieses Hormon Östrogen, kann sich dies auch auf unsere **Blase** und die **Harnwege** auswirken (übermässiger **Harndrang** bei einer Blase, die wenig gefüllt ist und auch höhere Infektionsgefahr). **Hitzewallungen**, welche ebenfalls aufgrund der Hormonveränderungen in den Wechseljahren auftreten, sie können für den Körper eine Anstrengung bedeuten und zu **Herzklopfen** führen. Auch **Gelenk-** und **Kopfschmerzen** zählen zu den möglichen körperlichen Beschwerden während der Wechseljahre einer Frau.

Eine gute **integrale Yoga-Praxis** bringt Ordnung und Harmonie in den Körper. Yoga-Praxis für Frauen zur Unterstützung während der Wechseljahre darf sich sowohl um stabile, bewegliche und belastbare **Gelenke** als auch um Hüftzentrierung, Verbesserung der Beckenstatik und um den **Beckenboden** kümmern. Anregung der Durchblutung im Bereich des kleinen Beckens kann

Bindegewebsstrukturen kräftigen und die inneren weiblichen Organe beleben. Eine arterielle und nervliche Versorgung der weiblichen Organe und Drüsen, welche **Hormone** bilden und in’s Blut abgeben ist wichtig.

Auch die Durchblutung übergeordneter Regulationssysteme mit der obersten Steuerzentrale soll Beachtung geschenkt werden. Es ist der Hypothalamus, welcher uns als Vermittler zwischen dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem zur Verfügung steht und die Yoga-Arbeit für die Frau wesentlich unterstützt.

Die Yoga-Übungen helfen unserem Körper, seine vielen verschiedenen körperlichen Bestandteile gut zu verbinden, damit sie als Einheit besser zusammenarbeiten. Eine körperlich empfundene **Gelassenheit** stellt sich mit Yoga ein. Es darf sich in aller Ruhe eine neue Harmonie formen und die oben aufgeführten körperlichen Ungleichgewichte lindern.

Die Übungspraxis für Frauen integriert ebenfalls unsere geistige Ebene. Sie hilft uns, **Unausgeglichenheit** zu überwinden. Mit den entsprechenden körperlichen Übungen sowie Atem- und Konzentrationsübungen werden Erregungen auf natürliche Weise besänftigt, **Gemütsschwankungen** stabilisiert und genauso verbessert sich die **Konzentrationskraft**. Ein guter Lebensrhythmus darf sich einstellen. Dies kann sich durchaus positiv auf mögliche **Schlafstörungen** während den Wechseljahren auswirken.

Yoga und auch die Yoga-Praxis während den Wechseljahren hat das innere Bestreben, unsere körperliche und geistige Ebene zu ordnen. Eine Synthese, eine harmonische Verbindung zwischen den körperlichen und geistigen Bestandteilen von uns Menschen soll gefördert werden. Eine gute Vernetzung des Nerven- und Hormonsystems ist für unser Wohlbefinden daher bedeutsam. Weitere Erläuterungen dazu folgen.

Damit endet Teil 2 – Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre



Beitrag von Iris Huber