Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre – Teil 3



Inhaltsverzeichnis

- Yoga-Praxis während den Wechseljahren
- Die 3 Phasen der Wechseljahre und das Senium
- Psychische Ungleichgewichte, Gemütslabilität stabilisieren und die Nervenkraft bewahren

Yoga-Praxis während den Wechseljahren

Yoga-Praxis ist für jede Frau während den Wechseljahren ein Geschenk. Während mehreren Jahren erfährt der weibliche Körper eine hormonelle Umstellung. Dies ist für den weiblichen Organismus eine Anstrengung. Der weibliche Körper bemüht sich darum, eine neue Ordnung herzustellen mit einem guten, einem harmonischen Zusammenspiel zwischen verschiedenen körperlichen Bestandteilen. Dazu können mehr oder weniger stark empfundene Wechseljahrbeschwerden auftreten. Diese Jahre der hormonellen Umstellung erreichen die körperliche Lebenskraft. Sie soll mit einer guten Yoga-Praxis regelmässig neu aufgebaut werden. Die hormonelle Umstellung erreicht auch unsere Gemütsebene. Leichte Erregbarkeit schwächt die Nervenkraft und ebenso kann während den Wechseljahren die Konzentrationskraft etwas verloren gehen. Yoga-Praxis kann ein solider Begleiter während dieser Lebensphase der hormonellen Umstellung sein und auch danach im Senium, die Zeit nach dem 65. Lebensjahr.

Die 3 Phasen der Wechseljahre und das Senium

Die körperliche Umwandlung mit der hormonellen Umstellung verläuft während den Wechseljahren in 3 Phasen.

Erste Phase – die Prämenopause: Es ist die Phase vor Beginn der Menopause, es ist die Zeit vor dem eigentlichen Ausbleiben der Regelblutung. Sie beginnt ca. ab dem 40. Lebensjahr einer Frau und dauert mehrere Jahre.

Zweite Phase – die Perimenopause: Es ist die Phase der Jahre unmittelbar, also kurz vor der letzten Regelblutung und es ist auch das Jahr nach der letzten Regelblutung. Während dieser zweiten Phase der Wechseljahre verändert sich der Hormonspiegel (Östrogene, Progesteron) sehr, er schwankt hin und her. In dieser Phase kann sich der Menstruationszyklus verkürzen. In dieser Perimenopause finden die Regelblutungen aber auch immer etwas unregelmässiger statt. Die Menstruation wird immer seltener und allmählich wird sich die Menopause einstellen. Diese zweite Phase dauert mehrere Jahre, dies ist jedoch von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Sie beginnt ca. ab dem 47. Lebensjahr und dauert ca. bis zum 52. Lebensjahr einer Frau.

Dritte Phase – die Postmenopause: Ca. 1 Jahr nach der letzten Regelblutung beginnt die letzte Phase der Wechseljahre, die Postmenopause. In dieser letzten Phase der Wechseljahre beruhigt sich der Hormonhaushalt wieder etwas, der Hormonspiegel hat sich langsam auf das neue Niveau eingestellt. Es ist die Phase, in welcher die allgemein bekannten Beschwerden wie Hitzewallungen mit Schweissausbrüchen auftreten. Sie beginnt ca. ab dem 52. Lebensjahr und dauert ca. bis zum 65. Lebensjahr einer Frau. Auf die Postmenopause folgt das Senium.

Das Senium: Der Fachbegriff Senium bedeutet Greisenalter. Dies kann durchaus zu Verständnisproblemen führen, wenn man hört, dass die Frauenheilkunde (Gynäkologie) den Fachbegriff Senium für die Lebensphase zwischen dem 60. und 80. Lebensjahr einer Frau verwendet. Damit schliesst gemäss der Frauenheilkunde (Gynäkologie) das Senium ca. 15 Jahre nach der Menopause an. Andere mögliche körperliche und psychische Schwächen als während der ersten bis dritten Phase der Wechseljahre können wir mit der Yoga-Praxis vorbeugend entgegenwirken oder lindernd unterstützen wie bspw:

- Gewebeschwund der Muskulatur und innerer Organe
- Verlust der Elastizität von Muskelgewebe und auch von anderen Gewebearten
- Organ-Senkungen und Inkontinenz
- Beckenbodenschwäche u.a.mehr.

Mit einer guten integralen Yoga-Praxis finden wir in jeder der 3 Phasen der Wechseljahre eine sorgfältige und sanfte Begleitung und ebenfalls nach der Postmenopause, also im Senium.

Psychische Ungleichgewichte, Gemütslabilität stabilisieren und die Nervenkraft bewahren

Eine gute Vernetzung des Nerven- und Hormonsystems ist für das psychische Wohlbefinden während den Wechseljahren bedeutsam. Der Atem hat einen Zugang zum Nervensystem. Mit einer bewährten Atempraxis wird das zentrale Nervensystem mit dem Gehirn ruhig und stark, sodass der Hang nach äusseren Reizen sich mildert und ein Weg ins eigene Innere möglich wird. Es entsteht

eine innere Kraft, die uns befähigt, sich nicht ständig von äusseren Reizen in die Unruhe mitreissen zu lassen, wodurch enorm viel Lebens- und Konzentrationskraft verloren geht. Während der hormonellen Umstellung und in der Zeit der Wechseljahre ist es für Frauen wirklich sehr empfehlenswert, sich auf einen inneren Weg zu begehen, der die Lebenskraft erhält und neue Kraftreserven aufbaut. Mit Atemübungen können körperliche und geistige Anspannungen abgebaut und Gemütsschwankungen besänftigt werden. Zu Beginn einer Yoga-Praxis für die Frau ist das Ankommen in der Ruhe sehr empfehlenswert. Ein sich öffnen und hineinwachsen in einen körperlichen und geistigen Ruhezustand schützt unsere physische Lebenskraft, bewahrt die Nervenkraft, verbessert die Stressverarbeitung, beruhigt die Gemütsebene mit dem reaktiven Bewusstsein und klärt das Mental.

Der Atem mit seinen 3 Vorgängen (Einatmung – Atempause – Ausatmung) erreicht und berührt die vitale Ebene. Der Atem berührt das Reaktionsbewusstsein und besänftigt die unruhigen Geisteszustände. Regelmässige Yoga-Praxis mit Atemübungen stabilisiert die Geistes- und Gemütszustände. Der Atem mit seinen Atembewegungen befreit von übermässiger Erregbarkeit. Nervosität kann überwunden werden, wenn wahres Interesse vorhanden ist und regelmässige Praxis während den Wechseljahren umgesetzt wird. Ein friedvoller Geisteszustand kann sich heranbilden mit gutem Bezug zum eigenen Körper und eigenen Dasein. Yoga-Praxis soll ein guter Begleiter während der Wechseljahre sein, soll ein umfassenderes Bewusstsein für die neue Lebensphase ermöglichen und uns zu einer klugen Frau heranreifen lassen.

Damit endet Teil 3 – Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre



Beitrag von Iris Huber