

Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre – Teil 5



Inhaltsverzeichnis

- [Arterielle & nervliche Versorgung weiblicher Organe im Becken](#)
- [Die Gebärmutter beleben, Haltebänder stärken](#)
- [Aktive Eierstöcke, Hilfe für Knochen-, Fettstoffwechsel & für Blutzuckerspiegel](#)

Arterielle & nervliche Versorgung weiblicher Organe im Becken

Die Yoga-Praxis ist grundsätzlich gut dafür geeignet, das Blut in alle äusseren (Skelett- und Muskelsystem) und genauso in alle inneren körperlichen Bestandteile (Organe, Gewebe, Zellen) zu lenken, und dies auf eine sanfte Art, wodurch körperliche Lebenskraft aufgebaut und bewahrt werden kann. Zusätzlich regen die Yoga-Übungen die Nerven an. Diese werden aktiviert, damit sie ihre lebenswichtigen Signale in den ganzen Körper senden, lebenswichtige Botschaften aus dem Körper empfangen und die nötigen Reaktionen auslösen können. Es ist für jede Frau ein Gewinn für das Leben, diese guten Eigenschaften der Yoga-Praxis für ihr eigenes Wohlbefinden während den Wechseljahren und danach im Senium zu nutzen.

Mit der hormonellen Umstellung verändern sich die Anforderungen an die weiblichen Organe. Die Regelblutung wird unregelmässiger, der Monatszyklus verkürzt sich und allmählich bleibt die Regelblutung aus. Der Auf- und der Abbau der Schleimhaut (Endometrium), welche die Gebärmutterhöhle auskleidet, erübrigt sich allmählich. Das Muskelgewebe der Gebärmutter (Myometrium) muss sich nicht mehr stark ausdehnen. Die Gebärmutter muss ihre Form nicht mehr

der Grösse eines noch ungeborenen Kindes anpassen. Gleichwohl ist es während den Wechseljahren und auf jeden Fall auch danach im Senium wichtig, die weiblichen Organe im kleinen Becken zu pflegen. Es ist eine schöne Aufgabe mit einer ausgewogenen Yoga-Praxis die Bindegewebsstrukturen im kleinen Becken, das Gewebe der Gebärmutter und auch die Eierstöcke mit einer guten Durchblutung sowie einer guten nervlichen Versorgung zu beleben und zu stärken.

Die Gebärmutter beleben, Haltebänder stärken

Bindegewebsstrukturen des Beckenraumes umgeben die weiblichen Geschlechtsorgane. Dieses Stützgewebe im kleinen Becken bezeichnet man als Parametrien. Sehnenähnliche Bänder befinden sich in diesen Bindegewebs- und Stützstrukturen. Diese Bänder bilden den Halteapparat für die inneren weiblichen Organe. Diese Haltebänder der Gebärmutter bleiben stark, wenn sie eine gute arterielle Versorgung erfahren. Ein kräftiges rundes Mutterband, ein stützendes breites Mutterband sowie ein solides Binde- & Stützgewebe (Parametrien) im kleinen Becken können eine Gebärmutterabsenkung verhindern. Blase und Enddarm sind benachbarte Organe der Gebärmutter. Sie sind über bindegewebige Verbindungen eng mit der Gebärmutter verbunden. Bei einer Gebärmutterabsenkung werden auch Blase und Enddarm mitgenommen und es kann leider zu Folgebeschwerden kommen wie bspw. Inkontinenz.

Während den Wechseljahren und im Senium ist es wichtig, die Gebärmutter und ihr Gewebe zu beleben. Obwohl der Östrogenspiegel während der Wechseljahre sinkt, sollten die Gewebsschichten der Gebärmutter mit einer guten arteriellen Versorgung vor Gebärmutter-Polypen oder vor gutartigen Muskelgeschwüren (Gebärmuttermyome) geschützt werden, denn sie können manchmal (nicht immer) Beschwerden verursachen.

Yoga-Übungen geben uns die Möglichkeit das Blut über die Bauchaorta, weiter über die grosse Beckenschlagader bis in die Gebärmutterarterie zu lenken. Organe wie die Gebärmutter, welche ihr Volumen stark verändern und sich auch stark bewegen können, solche Organe besitzen Arterien mit schlängelndem Verlauf, es sind die sogenannten Rankenarterien. Mit Yoga-Übungen werden auch diese Arterien erreicht, sodass die Gebärmutter und ihr Gewebe auch während den Wechseljahren und im Senium in guter Verfassung bleiben.

Eine gute integrale Yoga-Praxis für die Frau kümmert sich ebenfalls um die nervliche Versorgung der Gebärmutter. Regelmässig soll die Gebärmutter mit nervlichen Signalen versorgt werden, damit ihr Gewebe gesund bleibt, frei von Wucherungen. Yoga-Übungen aktivieren das vegetative Nervensystem. Sympathische und auch parasympathische Nervenfasern aus dem Bauchaortengeflecht, vegetative Nerven aus dem Lendenbereich und ebenfalls Nervenfasern aus dem Unterbauch- respektive Beckengeflecht werden mit der Yoga-Praxis stimuliert. Ebenfalls erreicht werden die Beckeneingeweidenerven aus dem Kreuzbeinbereich.

Aktive Eierstöcke, Hilfe für Knochen-,

Fettstoffwechsel & für Blutzuckerspiegel

Im Becken befinden sich die Eierstöcke. Sie bilden die weiblichen Hormone, die Östrogene. Sinkt während den Wechseljahren der Östrogenspiegel, dann können verschiedene Beschwerden auftreten. Hauptsächlich in der zweiten Phase der Wechseljahre schwankt der Östrogenspiegel stärker hin und her. Eine ausgewogene Yoga-Praxis ist gerade in dieser Phase empfehlenswert, sie kann die Aktivität der Eierstöcke fördern. Für viele Funktionen benötigt der Körper Cholesterin. Cholesterin ist ein Lipoprotein, Cholesterin kann auch Hormone bilden. LDL-Cholesterine sind die sogenannten „schlechten“ Lipoproteine. Sie können Blutgefäße verkalken, verengen. Dies kann sich ungünstig auf das Herz- und Kreislaufsystem auswirken. HDL (high density Lipoproteine), dies sind die „guten“ Lipoproteine. Aktive Eierstöcke bilden das Hormon Östrogen. Die Östrogene wirken positiv auf den Fettstoffwechsel ein, denn sie fördern die Bildung der „guten“ Lipoproteine. Während der Yoga-Praxis für die Frau wird die arterielle Versorgung der Eierstöcke unterstützt, ihre Funktion gestärkt. Diese Stimulation der Eierstöcke kann mögliche Gelenk- und Muskelschmerzen, welche während der dritten Phase der Wechseljahre auftreten können oder auch Verstopfung verhindern oder lindern.

In den Jahren während der hormonellen Umstellung reagiert der weibliche Körper empfindlicher auf den Blutzuckerspiegel, Schwankungen sind möglich. Die Östrogene helfen mit, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Mit Yoga-Übungen werden Arterien und Arterienäste erreicht, welche die Eierstöcke mit frischem Blut versorgen. Die Aorta ist die Hauptschlagader des Körpers. Wenn die absteigende Aorta bei einer Aussparung beim Zwerchfell die Brusthöhle verlässt, tritt sie in die Bauchhöhle ein und wird zur Bauchaorta. Schon bald zweigen von der Bauchaorta die Nierenarterien ab. Etwa auf der Höhe des 2. Lendenwirbels zweigt die paarige Eierstockarterie (Arteria ovarica) ab. Ein weiterer Eierstock-Arterienast (Ramus ovaricus), welcher in Verbindung mit der Gebärmutter-Arterie ist, sorgt für eine gute Durchblutung und unterstützt die Funktion der Eierstöcke.

Mit einer guten integralen Yoga-Praxis werden die Eierstöcke belebt und die Knochensubstanz kann mit Hilfe der Östrogene besser erhalten bleiben. Genauso wirkt die Yoga-Praxis positiv auf den Fettstoffwechsel und auf den Blutzuckerspiegel ein. Die Scheidenhaut wird oftmals mit Beginn der Wechseljahre dünner, sie besteht somit aus weniger Zellschichten. Damit können Infektionserreger einfacher eindringen, sie finden den Weg nach oben und erreichen die Eierstöcke. Yoga-Praxis soll die arterielle Versorgung der Eierstöcke verbessern, damit sie stark bleiben und weniger anfällig für Entzündungen sind.

Eine ausgewogene Yoga-Praxis beinhaltet Übungen, welche die Wirbelsäule drehen. Die nervliche Versorgung der weiblichen Organe im kleinen Becken wird mit Wirbelsäulen-Drehpositionen aktiviert. Auch für die Eierstöcke ist eine gute nervliche Versorgung wichtig. Yoga-Übungen bewirken auch Drehungen in den Segmenten der Brust- und der Lendenwirbelsäule. Sie aktivieren die Nerven in diesen Wirbelsäulenabschnitten. Yoga-Übungen drehen die Wirbelsäule auch beim Übergang Lendenwirbelsäule-Kreuzbein und regen hier die Nerven an. Somit kann eine gute integrale Yoga-Praxis sympathische und parasympathische

Nervenfasern aus verschiedenen vegetativen Nervengeflechten anregen. Es sind Nervenfasern, welche weiter in die Eierstöcke ziehen. Es sind wichtige vegetative Nervenfasern aus dem Nieren-Nervengeflecht sowie aus dem oberen und unteren Unterbauch-Nervengeflecht. Sie senden nervliche Signale, sie senden also Lebensimpulse in die Eierstöcke.

Zusätzlich zu den Wirbelsäulen-Drehpositionen sollten Analkontraktionen die Yoga-Praxis für die Frau ergänzen. Mit diesen speziellen Übungen werden die Eierstöcke gut belebt. Analkontraktionen stimulieren parasympathische Nervenfasern, es sind die Becken-Eingeweidenerven. Somit erreichen diese speziellen Übungen die Eingeweidenerven des Kreuzbein-Segmentes, welche wichtige Impulse in unsere Eierstöcke senden, damit ihre Funktionskraft auch während und nach den Wechseljahren gut bleibt.

Damit endet Teil 5 – Yoga: Unterstützung für die Wechseljahre



[Beitrag von Iris Huber](#)