

Dr. Anand Martina Seitz

Mit Yoga durch die Wechseljahre



Dr. Anand Martina Seitz

# Mit Yoga durch die Wechseljahre

Balance und Vitalität  
in der neuen Lebensphase

**KREUZ**



Alle in diesem Buch vorgestellten Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde (*Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan*®) mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers der Lehren von Yogi Bhajan, dem Kundalini Research Institute (KRI). Nachdruck nur mit Genehmigung. Die unerlaubte Vervielfältigung ist eine Verletzung der geltenden Gesetze. ALLE RECHTE VORBEHALTEN. Kein Teil dieser Unterweisungen darf in irgendeiner Form mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren und sonstiger Aufzeichnung oder durch ein Informationsspeicher- und Datenabfragesystem reproduziert oder übertragen werden, sofern dies nicht ausdrücklich schriftlich vom KRI zugelassen wird. Kontakt zur Erteilung einer Genehmigung unter [www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org) oder KRI, PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567.

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken, Methoden und Informationen ersetzen nicht den Rat und die Begleitung durch einen erfahrenen Yogalehrer, Arzt oder Heilpraktiker. Medizinische und pflanzentherapeutische Hinweise sind als Hintergrundwissen gedacht und müssen im Einzelfall auf ihre Eignung geprüft, individuell abgewogen und von einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten begleitet werden, da nur diese zur Ausübung der Heilkunde befugt sind. Weder die Autorin noch der Verlag können eine Haftung übernehmen für eventuelle Probleme, die aus einer Anwendung resultieren.

© KREUZ VERLAG

in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

[www.kreuz-verlag.de](http://www.kreuz-verlag.de)

Illustrationen von Anja Escherich, [www.anja-escherich-design.de](http://www.anja-escherich-design.de)

Model für die Illustrationen: Seva Kaur Becker

Umschlaggestaltung: griesbeckdesign

Umschlagmotive: © Jutta Klee/ableimages/Corbis – © kozyrina – Fotolia

Satz: de-te-pe, Aalen

Herstellung: Těšínská Tiskárna, a.s.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-451-61377-7

Mit besonderem Dank an  
Yogi Bhajan und Guru Jiwan Kaur

*»Jede Frau ist eine Göttin!«*

Yogi Bhajan



# Inhalt

Einleitung	11
<b>Wann, wenn nicht jetzt? Wandel und Neubeginn in den Wechseljahren</b>	15
Die Lebensqualität in den Wechseljahren	17
Soziokulturelle Konditionierungen – ein positives Selbstbild entwickeln	19
Die Chance, ganz zu werden – Yin- und Yang-Ausgleich	21
<b>Hormonyoga und Meditation für die Wechseljahre – die Grundlagen</b>	23
Achtsamkeit und Körperwahrnehmung im Hormonyoga	25
Hinweise zum Üben	26
Grundlegende Atemtechniken	31
Techniken der Energielenkung: die Wurzelschleuse (Mulbandh)	34
Yogaset für Mut, Durchhaltevermögen und emotionalen Ausgleich – inneren Frieden finden	37
Meditation für emotionales Gleichgewicht – ein neuer Mensch werden	42
<b>Fit und gesund in der Menopause – Yoga für einen entspannten Wechsel</b>	45
Hormonyoga und seine Wirkung auf die Drüsen	47
Ganzheitlichkeit und Selbstregulierungsprinzip	49
Gibt es Risiken im Hormonyoga?	51

Hilfe zur Selbsthilfe	53
Yogaset für hormonellen Ausgleich – Stabilität und innerer Halt	54
Meditation für Wandel und Veränderung – Krise als Chance	64
<b>Rhythmus, Klang und Atem bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht</b>	67
Die Bedeutung des Hypothalamus für das Drüsengleichgewicht	69
Das Orchester der Hormone: Wer komponiert und dirigiert?	70
Yogaset für die Wechseljahre und für die Leber – stabil und kraftvoll durch die Veränderung	73
Meditation, um jung zu bleiben – zurück zur inneren Harmonie	78
<b>Der Biorhythmus des Lebens – Wechseljahre als natürlicher Entwicklungsprozess</b>	81
Woher kommen Wechseljahrsbeschwerden?	83
Die Phasen der Wechseljahre	84
Zyklische Transformationsphasen im Leben	85
Yogaset für Urvertrauen und gutes Standing – nichts wirft mich um	91
Zurück zum natürlichen Rhythmus – Atemmeditation für das Hormongleichgewicht	98
<b>Achterbahn der Gefühle – das Hormonsystem in den Wechseljahren</b>	101
Wechseljahre sind keine Krankheit	103
Das Hormonsystem der Frau: ein fragiles Gleichgewicht	104
Die Hauptakteure im weiblichen Zyklus: Drüsen und Hormone	105
Die verschiedenen Phasen der Wechseljahre: Glücks- und Gelassenheitshormone verändern die Stimmung	108



Yogaset für starke Nerven und Stressresistenz – Resilienz entwickeln	114
Meditation, um die innere Quelle des Glücks zu erschließen	121
<b>Was nährt mich wirklich in den Wechseljahren?</b>	123
Gesunde Ernährung in den Wechseljahren	125
Entsäuern und Entschlacken – ein Muss in den Wechseljahren	129
Die besten Techniken zur Entsäuerung	131
Yogaset für die Leber und die Wechseljahre – Durchhaltevermögen und Kraft für Veränderung	136
Meditation, um Essgewohnheiten zu ändern	141
<b>Heilung aus der Natur – Kräuter, Nahrungsmittel und mehr</b>	143
Vom Umgang mit hormonellen und emotionalen Ungleichgewichten	145
Die Natur sorgt vor – das neue Hormongleichgewicht nach den Wechseljahren	147
Phytotherapie in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre – die Entdeckung der Phytohormone	150
Pflanzen und Heilkräuter für mehr Progesteron – pflanzliche Hilfen in der Prämenopause	152
Mönchspfeffer ( <i>Agnus castus</i> )	154
Wilde Yamswurzel ( <i>Dioscorea villosa</i> )	155
Frauenmantel ( <i>Alchemilla xanthochlora</i> )	155
Traubensilberkerze ( <i>Cimicifuga racemosa</i> )	156
Nachtkerzenöl ( <i>Oenothera biennis</i> )	157
Phytoöstrogene für die Peri- und Postmenopause	159
Phyto-SERM	160
Verschiedene »Familien« von Phytoöstrogenen	161

Sonstige Heilkräuter und Nahrungsergänzungen für die Wechseljahre	167
Vom Umgang mit Phytohormonen und Heilkräutern – kleine Veränderungen, große Wirkung	169
Schüßlersalze, Homöopathie und Bachblüten für die Wechseljahre	171
Schüßlersalze	171
Bachblüten	172
Homöopathie	172
Yogaset für die Verbindung mit Mutter Erde – Gleichgewicht zwischen Kopf und Bauch	174
Lotusmeditation, um Himmel und Erde zu verbinden	182
<b>In Einklang mit der eigenen Seele – Wechseljahre als spiritueller Wachstumsprozess</b>	187
Der inneren Weisheit vertrauen	189
Die Hitze der Reinigung – die Kundalini steigt auf	189
Yogaset für Kraft und Stärke aus dem Herzen – Kriegerin des Lichts	192
Sitali-Pranayam, um Stress und Hitze abzubauen – Heilung erfahren	197
<b>Das Neue begrüßen – Wohin geht der Weg?</b>	199
Abschied und Neubeginn	201
Die Vergangenheit loslassen, die Zukunft erschaffen	203
Anmerkungen	207
Glossar der yogischen Begriffe	213
Quellen und weiterführende Literatur	219
Die Autorin	223

# Einleitung

Mein Interesse für die Wechseljahre wurde eher zufällig geboren. Im Regal einer Freundin fiel mir ein Buch in die Hände, und beim Blättern fesselte mich eine Idee, die mir ganz neu war: die Frau nach den Wechseljahren als eigenständige, autonome Persönlichkeit, die ihren eigenen Weg geht, eine selbstbewusste Rolle in der Gesellschaft einnimmt und ihr Leben motiviert und freudig völlig neu ausrichtet. Sie wird wagemutiger, »männlicher«, linearer, unduldsamer ... toll! Das hat mich nicht mehr losgelassen. In meinem Umfeld gab es tatsächlich einige wenige Frauen, die so waren. Das vorherrschende Bild sah jedoch ganz anders aus: Deprimiert trauert die Frau um die 50 ihrer Jugend nach, zählt die Falten und die Pfunde und sorgt sich um Gesundheit und Einkommen. Eine Ahnung von Vergänglichkeit, Altern und Tod schleicht sich ins Bewusstsein.

Tatsächlich sind die Wechseljahre eine Umbruchzeit, in der sich die äußeren Umstände wie auch die innere Befindlichkeit radikal wandeln können. Es ist die Zeit, in der die Kinder aus dem Haus gehen und oft Veränderungen in den Lebensumständen, in der Partnerschaft und im Beruf anstehen. Beginnende körperliche und psychische Beschwerden können den gewohnten Status quo infrage stellen und fordern zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild heraus. Vielleicht wird der Körper empfindlicher; erste Wechseljahrsymptome wie Hitzewallungen oder trockene Haut können verunsichern; manche bestehenden Beschwerlichkeiten und Ungleichgewichte spitzen sich zu und fordern Aufmerksamkeit.

Die Frage nach einer neuen Identität stellt sich. Was will mir der Körper mit seinen Beschwerden mitteilen? Was gilt es in meiner

Lebensführung zu überprüfen? Wer bin ich? Was will ich wirklich? Bringe ich mir selbst und dem Geleisteten genug Wertschätzung entgegen? Oder trauere ich den unerfüllten Träumen nach? Das sind die spannenden Fragen in den Wechseljahren – und die innere Einstellung dazu hat einen großen Einfluss auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

Veränderungs- und Wachstumsprozesse sind naturgegeben und finden das ganze Leben lang statt. Haben wir in der Vergangenheit nicht gelernt, mit ihnen umzugehen und sie als Chance zu nutzen, bietet sich jetzt die Gelegenheit. Wer sie begrüßt und erwartet und der Veränderung einen Schritt voraus ist, kann nicht davon überrollt werden. Wer um den Prozess weiß und darum, wie damit umzugehen ist, kann in der eigenen Mitte bleiben, die innere Stabilität bewahren und sich auf das stützen, was von innen hält, wenn die äußeren Stützen wegbrechen.

Die Wechseljahre sind die Zeit des Wandels und Werdens. Es gilt, sich von alten Strukturen und Illusionen, von dem trügerischen Gefühl, Veränderungen könnten aufgehalten und kontrolliert werden, zu verabschieden und zu sein, wer wir wirklich sind. Wenn wir der eigenen inneren Weisheit und dem Leben selbst nicht zu vertrauen gelernt haben, ist es jetzt an der Zeit dafür.

Frauen, die regelmäßig Yoga praktizieren, haben erfahrungsgemäß weniger Probleme mit den Wechseljahren. Hormonyoga in der Tradition des Kundalini Yoga bietet vielfältige Techniken und Informationen, um temporäre Ungleichgewichte auf physischer und psychischer Ebene zu harmonisieren, die Selbstheilungskräfte zu stärken und die Umbauprozesse in Körper und Geist zu unterstützen. Körperübungen und Meditation, Stressabbau und Entspannung helfen, ein neues Gleichgewicht zu finden.

Die spezifische Wirkung des Kundalini Yoga auf das Hormonsys-

tem beruht auf der dynamischen, ganzheitlichen Ausrichtung und der effektiven Kombination von Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation (Dhyana) mit einer Vielzahl von rhythmischen Elementen, die die Steuerungszentren im Gehirn aktivieren und neu ausrichten. Diese Bausteine werden durch eine systematische Stärkung des Nervensystems und die gezielte psychische Stabilisierung durch die Meditation ergänzt.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde, sind besonders geeignet, das Drüsensystem und die nachlassende Produktion der Geschlechtshormone zu stimulieren und auszugleichen. Sie werden ergänzt durch umfangreiches Hintergrundwissen zu den weiblichen Lebensphasen, den hormonellen Zusammenhängen und dem Einfluss einer ausgewogenen Ernährung und Lebensweise. Überliefertes und neues Wissen aus der Phytotherapie, der Kräuter- und Heilpflanzenkunde runden diesen ganzheitlichen Blick auf die Wechseljahre ab.

Der Mensch wird im Yoga als psycho-physisches Gesamtsystem wahrgenommen, das sich mit kleinen Hilfen und bewussteren und gesünderen Lebensgewohnheiten selbst wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Diese Anschauung basiert auf Jahrtausende alten empirischen Erfahrungen, dass sich Systeme selbst regulieren, wenn ihnen die nötige Energie und die notwendigen Baustoffe zur Verfügung gestellt werden. In diesem Sinne versteht sich dieses Buch als »Hilfe zur Selbsthilfe«, die yogische Tipps und Methoden zur Verfügung stellt, die helfen, Gesundheit und Wohlbefinden wieder in die eigenen Hände zu nehmen.



# Wann, wenn nicht jetzt? Wandel und Neubeginn in den Wechseljahren



*»Jede Frau ist Gottes manifestierte Kraft;  
Respekt und Verehrung sind etwas, das ihr gegebenes  
Recht ist, das ihr natürlicherweise zusteht; ihre  
Ehre, ihr Adel und ihre Unbesiegbarkeit, wenn sie  
ihre rechtmäßige Macht und Majestät als Shakti in  
Anspruch nimmt. Jede Frau ist eine Göttin!«<sup>1</sup>*





# Die Lebensqualität in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, sie sind eine entscheidende Lebenswende und der Beginn eines langen, neuen Lebenszyklus voller Verheißungen, der genau jetzt beginnt.

Doch stattdessen wird unser Bild dieser Lebensphase geprägt von Negativsymptomen und potenziellen Gefahren: Hitzewellen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und mangelndes Konzentrationsvermögen, Gewichtszunahme, Gereiztheit, Herzrhythmusstörungen, Osteoporose – allein die Liste möglicher Beschwerden deprimiert. Nicht das Bild der weisen, glücklichen Frau, die endlich ihr volles Potenzial erkennt und lebt, ist im kollektiven Unbewussten verankert; im Vordergrund stehen vielmehr der Verlust, die Angst und der Mangel, nicht das, was wir gewinnen. Wechseljahre werden gesellschaftlich meist mit Zickigkeit, Schwitzen und Verlust von Schönheit, Attraktivität und Gesundheit verbunden. Im besten Fall werden sie komödiantisch aufbereitet, die Komik der Situation in den Vordergrund gestellt und von allen Seiten beleuchtet und belacht.

*»Es ist bekannt und hat den Menschen viel Stoff zur Klage gegeben, dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch, kleinlich und geizig ...«* Sigmund Freud

Freud bringt hier eine Sichtweise auf den Punkt, die das Alltagsbewusstsein in Bezug auf die Wechseljahre stark geprägt hat und

heute immer noch nachwirkt. Der Generation 50 plus wurden Entwicklungs- und Veränderungspotenziale lange abgesprochen, Altern wurde mit physischer und psychischer Regression gleichgesetzt – ganz im Gegensatz zu anderen Kulturen, die die Altersweisheit, die reichhaltige Lebenserfahrung und die weitere Perspektive in der Wahrnehmung in den Vordergrund stellen.

Der Vergleich mit anderen Ländern – wie Japan und Korea – oder auch vielen Naturvölkern oder dem vorchristlichen Europa zeigt, dass das nicht so sein muss. Die Wechseljahre werden positiv erlebt, wenn mit ihnen eine neue Wertschätzung der Frau einhergeht. Die Zeit des Klimakteriums ist für viele Frauen ein positiv besetzter Lebensabschnitt, der mit größerer Klugheit und Freiheit assoziiert wird. In manchen arabischen und afrikanischen Kulturen geht er mit neuen Freiräumen einher, da Frauen nun keinen Schleier mehr tragen müssen und die soziale und familiäre Kontrolle über sie (und ihre Zeugungsfähigkeit) zugunsten einer größeren Unabhängigkeit nachlässt. Studien zeigen, dass – während im Westen zwei Drittel der Frauen über Hitzewallungen klagen – beispielsweise in Asien sehr viel weniger Frauen Symptome dieser Art benennen.<sup>2</sup> Aus Japan wird sogar über Probleme bei der Befragung berichtet, da dort nicht einmal der Begriff »Wechseljahre« bekannt war. Wie anders der Westen mit seinem »Aus-und-vorbei-Gefühl«, dem Jugendwahn und dem Zwang zur Attraktivität, der mit einem mangelnden Sozialprestige des Alters zusammenhängt.