

Zora Gienger

# **Das Yoga-Programm für die Wechseljahre**

Lindert hormonell bedingte Beschwerden –  
Für mehr Lebensfreude und innere Balance

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-578-3

**Fotos:**

fotolia.com: Liv Friis-larsen: 133; foto.fritz: hintere Umschlagklappe (außen); iofoto: 28; Louisa Knobloch: vordere Umschlagklappe (außen); Kzenon: 134; Lianem: 38; Bernd S.: 33; kristian sekulic: Titelfoto; MAXFX: 21; Monkey Business: 19; Stark: vordere Umschlagklappe (innen); wohu: hintere Umschlagklappe (innen); iStockphoto: Roberto Adrian: 62; Andrzej Burak: 15; Sandra Caldwell: 81; Pattie Calfy: 107; James Driscoll: 89; Gerville Hall: 125; Hsing-Wen Hsu: 73; Kristen Johansen: 11; Duygu Ozen: 35; Guillermo Perales: 18; Ina Peters Photographie: 9; marlies plank: 126; Dean Sanderson: 49; Gerald Strauß: 37; Roger Whiteway: 130; Übungsfotos: Gerhard Haidorn, Oy

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Herausforderung Wechseljahre</b> .....	9
Ein neuer Lebensabschnitt .....	10
Veränderungen willkommen heißen .....	10
Mut und Selbstvertrauen statt Angst vor dem Alter .....	12
Die Perspektive verändern .....	13
Der weibliche Zyklus und die Wechseljahre .....	14
Wechseljahre kommen nicht über Nacht .....	15
Wechseljahre und Lebensrhythmus .....	16
Wechseljahre sind keine Krankheit .....	17
Wie die Wechseljahre auf Leib und Seele wirken .....	18
Hormon-Ersatztherapie und alternative Anwendungen ...	19

<b>Wie Sie in den Wechseljahren von Yoga profitieren</b> .....	21
Die Chakren und ihre Bedeutung .....	22
Die sieben Hauptchakren .....	22
Prana – die Lebensenergie während der Wechseljahre .....	26
Die positive Wirkungsweise des Yoga .....	28
Der Aufbau des Yoga-Programms .....	30



<b>Das Yoga-Übungsprogramm</b> .....	31	Themenbereich 6:	
Einige Tipps voraus .....	32	Hormonaktivierung und	
Vorschläge für ein		Stoffwechselaktivierung .....	89
sinnvolles Training .....	33	Themenbereich 7:	
So richten Sie		Vegetative Harmonie .....	107
Ihren Übungsplatz her .....	34	<b>Gesund und vital</b>	
Gesundheitliche Probleme		<b>durch die Wechseljahre</b> ...	125
abklären lassen .....	36	Tiefenentspannung	
Themenbereich 1:		und Meditation .....	126
Herz-Kreislauf-Training .....	38	Die Wechseljahre	
Themenbereich 2:		ganzheitlich angehen .....	130
Beweglichkeit – Geschmeidigkeit –		Energie-Massagen	
Dehnbarkeit .....	49	für die Wechseljahre .....	134
Themenbereich 3:		<b>Rat und Tat</b> .....	137
Haut – Knochen – Kraft –		Lesetipps .....	137
Problemzonen .....	62	Internetadressen .....	137
Themenbereich 4:		<b>Über die Autorin</b> .....	138
Beckenboden .....	73		
Themenbereich 5:			
Koordination und			
neuronale Vernetzung .....	81		



# Vorwort

## Liebe Leserin,

Yoga für die Wechseljahre gibt es noch gar nicht so lange. Dabei ist Yoga selbst ein uralter Weg des Wissens, der Körper, Geist und Seele in Verbindung bringt und Harmonie ins Leben einkehren lässt. Schon vor vielen tausend Jahren waren die positiven Aspekte und Wirkungen des Yoga bekannt – auch im Hinblick auf die weiblichen Wechseljahre. Nur wurden damals die Menschen häufig gar nicht so alt. Doch diejenigen Menschen, die sich ein gesundes und wohlhabendes Leben leisten konnten und die Wechseljahre erreichten, profitierten auch schon damals von den heilenden, aktivierenden und beruhigenden Wirkungen des Yoga.

Für mich persönlich ist Yoga ein Weg, der mich schon seit meinen Jugendjahren begleitet. Langsam und allmählich wuchs ich in die klassischen Pfade des Yoga hinein und entwickelte viele Übungen weiter, um sie an westliche Gegebenheiten anzupassen und sie vor allem Frauen näherzubringen. Bevor ich aber mit anderen Menschen arbeitete und Yoga unterrichtete, wurde Yoga mein eigener Favorit im Bereich Bewegung, Gesundheit und Lebenshilfe. So manche Krise und Krankheit bewältigte ich mit Hilfe der Yoga-Praxis, einfach, indem ich immer wieder selbst meine beste Schülerin war. Doch schon bald sollte Yoga nicht nur für mich persönlich da sein.

Mein Mann ist Frauenarzt, und so erzählte er mir täglich von den zahlreichen psychosomatischen Beschwerden seiner Patientinnen, die eigentlich medi-

zinisch gesund waren, aber dennoch unter Schmerzen, Beschwerden und Unpässlichkeiten litten. Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, prämenstruelles Syndrom, Schwangerschaftsbeschwerden und diffuse Unterleibsbeschwerden waren ausschlaggebend dafür, dass ich schließlich mit dem Unterrichten anfang.

Zunächst entwickelte ich ein spezielles Übungskonzept für Schwangere. Es folgte ein Konzept für Mutter und Kind und eines für Frauen mit konkreten Beschwerden sowie eines für Kinderwunschpatientinnen. Diese Frauen leiden nicht nur unter hormonellen Störungen, sondern sind auch noch von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen. Im Laufe der Jahre wurde dann mein persönliches Yoga-Konzept auf Frauen erweitert, die hauptsächlich unter Wechseljahrsbeschwerden zu leiden haben. Hitzewallungen, ein verlangsamter Stoffwechsel, trockene Schleimhäute und die Erschlaffung von Haut, Haaren und Muskeln sowie ein langsamer Abbau der Knochensubstanz gehören zu den schon erwähnten Beschwerden, die sich während und nach den Wechseljahren verstärken.

Zusammen mit meiner Kollegin Stefanie Busch können wir nun speziell in unserem kleinen Studio Yoga für moderne Frauen anbieten, die gerne auf natürliche Weise etwas für Leib und Seele tun und sich wieder rundherum wohlfühlen wollen. Und damit nicht nur unsere Kurs Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, Yoga für die Wechseljahre zu praktizieren und sich wieder besser zu fühlen, habe

ich dieses Buch geschrieben. Ich bin sehr dankbar, dass unser Yoga zahlreiche Frauen auf ihrem Lebensweg begleitet und ihnen während aller Lebenslagen zur Verfügung steht.

Auch Ihnen, liebe Leserin, wünsche ich viel Freude beim Üben. Mögen Sie zuversichtlich durch die Wechseljahre schreiten und diese einzigartige Zeit des

Wandels als wunderbare Lebensphase betrachten können. Unsere Übungen stehen Ihnen jederzeit zur Seite. Beginnen Sie noch heute!

Alles Liebe

Ihre Zora Gienger



# Herausforderung Wechseljahre



Was ist Yoga für die Wechseljahre? Welche Ziele und Aufgaben liegen diesem Yoga zu Grunde? Was geschieht im Körper der Frau während der Wechseljahre? Wie verkraftet die Seele diesen Wechsel? All diese Fragen werden in diesem Kapitel erläutert.

---

## Ein neuer Lebensabschnitt

---

Irgendwann spürt jede Frau die heranahenden Veränderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen. Zunächst sind es nur ganz leichte Anzeichen. Frau ist empfindsamer, manchmal gereizter oder spürt ganz deutlich Phasen, in denen die Stimmung auf den Nullpunkt sinkt. Vielleicht fällt das Einschlafen und das Durchschlafen irgendwann nicht mehr so leicht, es treten die ersten Hitzewallungen auf, und jedes Stückchen Torte macht sich auf der Waage bemerkbar. Die ersten Fältchen um die Augen vertiefen sich, die Haare scheinen dünner zu werden, und die körperlichen Kräfte lassen nach. Dieser Prozess zieht sich über viele Jahre hin und macht vor keinem Menschen Halt. Auch Männer leiden unter Wechseljahrsbeschwerden, nur spüren sie die hormonellen Schwankungen nicht ganz so intensiv wie Frauen.

Wechseljahre sind eigentlich etwas ganz Normales und Natürliches und kennzeichnen einen lebendigen Prozess, der zwar auf der einen Seite Beschwerden bringt, auf der anderen Seite aber auch Dynamik und Lebensfreude verheißt. Leider wird dieser Aspekt in unserer Gesellschaft, die auf Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit, Fitness und Schönheit getrimmt ist, völlig außer Acht gelassen.

Der Körper verändert sich Zeit seines Lebens. Die Seele bekommt stets die

Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und zu reifen. Nur ist dies während der Wechseljahre stärker zu spüren, denn im ewigen Kreislauf des Lebens ist alles ein Kommen und Gehen, ein Werden und Vergehen, ein Erblühen und Verwelken. Während der Wechseljahre nimmt der Mensch Kontur an und verliert den nichtssagenden, konturlosen, allzu jugendlichen Ausdruck, um reife Stärke demonstrieren zu können, die gepaart ist mit Lebenserfahrung und Durchhaltevermögen. Auch wenn der Körper an Spannkraft verliert und nicht mehr so stark und jung ist wie in früheren Jahren, so hat der Mensch die Möglichkeit, flexibel im Denken zu sein, seine Seele jung zu halten und anderen Vorbild zu sein mit Weisheit und Würde.

---

## Veränderungen willkommen heißen

---

Über die körperlichen Beschwerden meldet sich der Körper zu Wort. Seine Botschaft lautet: Gehe achtsam mit dir um, achte dich selbst und deine neue Sensibilität, lasse dir nicht mehr alles gefallen, versuche nicht, es allen recht zu machen, finde deinen eigenen Weg und bleibe offen für neue Überraschungen und Herausforderungen im Leben. Liebe dich selbst und stehe zu dir.

All diese Herausforderungen drängen jetzt ins Leben und wollen bewusst gemacht werden. Wechseljahre können deshalb auch wunderbar sein. Denn während dieser körperlichen, geistigen und seelischen Umbruchzeit wird Platz frei für etwas ganz Neues. Das kann bedeuten, dass Sie Ihrem Leben noch mal eine neue Richtung verleihen, dass Sie etwas Altes zu Ende bringen und endlich





Gehen Sie achtsam mit sich um und finden Sie Ihren eigenen Weg.



abschließen oder dass Sie den neuen Lebensabschnitt mit ganz viel Lust und Freude willkommen heißen und gespannt sind, was noch alles kommen wird.

Wechseljahre stellen deshalb auch immer den Beginn eines ganz neuen Lebensabschnitts dar. Sie versprechen neue Chancen und verlangen nach einer neuen Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung. Mit Problemen, Beschwerden und Schmerzen lassen sie sich nicht abspenken. Es gilt, diese Lebensphase mit Lebendigkeit, Lebensfreude und Wohlgefühl zu füllen, nicht mit Jammern, Klagen und Sorgen.

Sie können die Wechseljahre ruhig mit einer Geburt vergleichen. Ein neues Leben will geboren werden, etwas Altes muss dafür verändert oder losgelassen werden. Geburten sind immer irgendwie schmerzhaft. Der Wechsel verläuft deshalb nicht immer glatt und reibungslos, sondern äußert sich vor allem leiblich-seelisch. Die große Chance liegt jetzt darin, das neugeborene Leben zu hegen und zu pflegen und es sich gut gehen zu lassen.

So fordern die Wechseljahre Sie auf, sich Ihrem Leben zu stellen und es neu zu gestalten. Sie sind Zeit Ihres Lebens Schöpferin Ihres Lebens! Und während der Wechseljahre sind Sie es mehr denn je. Das heißt, dass Sie aufgefordert sind, Ihr Leben so zu gestalten, dass Sie wieder zufrieden damit sind. Verschönern Sie es. Schmücken Sie es und füllen Sie es mit lohnenswerten Aufgaben, mit Freude und Wohlbefinden. Yoga steht Ihnen dabei stets zur Seite und erinnert Sie auch daran, dass es mit in Ihren Händen liegt, was Sie aus Ihrem Leben machen.

---

## **Mut und Selbstvertrauen statt Angst vor dem Alter**

---

Die Wechseljahre ausschließlich unter negativen Aspekten zu betrachten, ist eine typische Modeerscheinung unserer westlichen Gesellschaft, die älter werdende Frauen völlig verrückt macht. Das verlockende Bild der blutjungen, knackigen, attraktiven Frau prägt das Frauenbild der westlichen Welt. Das Älterwerden gilt als Last, manchmal sogar als Horror. Es fehlen Vorbilder und Frauen, die stark und mutig genug sind, ihr Selbstbild nicht von einer jugendlichen Scheinwelt abhängig zu machen.

Oft werden schon jüngere Frauen in Angst und Panik versetzt. Dann wird mit Wechseljahrsbeschwerden gedroht. Die Medien sind leider voll davon, und die moderne Medizin ist nicht ganz unschuldig daran, dass die weiblichen Wechseljahre nicht als große Chance, sondern als Schreckgespenst gesehen werden. Schließlich werden neue „Beschwerdebilder“ geschaffen, zur Krankheit erklärt und dann ausgeschlachtet und vermarktet. So wird Frauen suggeriert, Wechseljahre müssten unbedingt therapiert, weggedrängt oder beseitigt werden.

Es ist zunächst also gar nicht so einfach, die Wechseljahre bewusst und vor allem selbstbewusst anzunehmen und sich nicht dem Joch des Jugendwahns zu unterwerfen oder sich die Lebensfreude rauben zu lassen und sich nur noch krank zu fühlen.

Um einen neuen Weg einzuschlagen, bedarf es Mut und Selbstvertrauen. Doch dann führt Sie Ihr Weg würdevoll und respektvoll durch die Wechseljahre und schließlich auch durch die Zeit des Älterwerdens und Altseins.

Alles, was Sie dazu benötigen, ist eine gehörige Portion Selbstliebe und die Gewissheit, dass es richtig ist, wie es ist. Und wenn Sie Yoga praktizieren, werden Sie erleben, dass die Übungen Sie darin unterstützen, sich selbst zu achten, zu lieben und zu respektieren.

Wenn wir einen Blick auf andere Erdteile werfen, können wir feststellen, dass viele traditionelle Gesellschaften kein Wort für Wechseljahre kennen. Und schon gar keins für Wechseljahrsbeschwerden. Entweder stellen Wechseljahre dort kein Thema dar oder sie werden als neuer Lebensabschnitt sogar regelrecht herbeigesehnt. Die damit einhergehenden Beschwerden verleihen sogar mehr Ansehen! Wie ist das möglich?

Das Ausbleiben der Periode gilt bei vielen Völkern als ein Zeichen für zusätzlichen Respekt. Würde und Weisheit werden dann in einer Frau gesehen. Sie wird besonders verehrt, geschätzt und gewürdigt. Wechseljahrsbeschwerden stellen eine Art Beförderung dar, denn jeder weiß nun, dass eine Frau jetzt nicht mehr körperlich fruchtbar ist, sondern geistige Fruchtbarkeit erlangt hat.

Reife Frauen besitzen in traditionellen Gesellschaften einen sehr hohen Stellenwert. Sie erhalten die Möglichkeit, sich mit spirituellen Fragen auseinanderzusetzen, nehmen die Großmutterrolle ein und werden für ihre Lebenserfahrung geschätzt. Mit Hilfe der Wechseljahre und der sich äußernden Wechseljahrsbeschwerden erklimmen diese Frauen eine neue Stufe auf der hierarchischen Leiter. Außerdem sind sie nach wie vor eingebunden in eine gut funktionierende Lebensgemeinschaft aus Jung und Alt. Ihr Wissen, aber auch ihr Können und ihre Erfahrungen werden dringend benötigt.

Dafür bleibt ihnen das Kindergebären – was sehr viel Kraft und Energie kostet – für den Rest ihres Lebens erspart.

Es ist eine große Ehre für diese Frauen, es im Leben bis hierher, also bis zu den Wechseljahren, geschafft zu haben. Ihr Leben hat sich erfüllt und ist aus einer gehobenen Sozialposition heraus weiterhin sinnvoll. Sie verstehen und empfinden ihre Wechseljahre als eine besondere Auszeichnung. Jede Hitzewallung zeigt ihnen, dass in ihnen eine neue Energie fließt, die sich als eine Art heilige Lebensglut äußert, um Kraft zu haben, die Enkel mitzuvorsorgen und den jungen Frauen beratend zur Seite zu stehen.

---

## Die Perspektive verändern

---

Was hindert Sie daran, an das Frauenbild der traditionellen Gesellschaften anzuknüpfen? Wer redet Ihnen ein, dass die Wechseljahre und ihre Beschwerden fürchterlich sind und Sie jede Hitzewallung und eine verkürzte Nachtruhe fürchten müssen? Wer gibt Ihnen zu verstehen, dass ein glattes Gesicht mehr wert ist als Ihre innere Ausstrahlung und Ihr selbstsicheres Auftreten? Wer suggeriert Ihnen, dass Sie alt und hässlich werden und leiden müssen und Ihre neue Empfindsamkeit mit Füßen treten sollen, nur um gut funktionieren zu können?

Lieben Sie sich selbst!

Stehen Sie zu Ihrem Leben und den Veränderungen Ihres Lebens!

Versuchen Sie, Ihre Wechseljahre anders wahrzunehmen und sich selbst anders wahrzunehmen!

Niemand hat das Recht, Ihnen zu sagen, dass Sie sich Ihrer Hitzewallungen schämen sollten oder sie als unfein oder lästig empfinden müssen. Sie entschei-

den ganz allein, ob Sie unter Ihren Wechseljahren leiden oder nicht.

Aber um nicht leiden zu müssen, bedarf es positiver Vorschläge und Vorstellungen. Denn nur so können Sie Ihre Perspektive verändern und ein neues Selbstbild kreieren. Das ist hauptsächlich eine Sache Ihrer inneren Einstellung, Ihrer Geisteshaltung.

Nehmen wir das Beispiel der Hitzewallungen, unter denen sehr viele Frauen leiden. Als Reiki- und Yoga-Lehrerin arbeite ich überwiegend energetisch. Das heißt, dass ich Patienten die Hände auflege und Energieübungen anleite. Oft werde ich während einer Behandlung von Hitzewallungen überschwemmt. Und das schon seit Jahren, unabhängig von den Wechseljahren. Hitzewallungen sind nämlich immer auch ein Ausdruck hoher energetischer Aktivität. Energie wird frei und durchströmt den ganzen Körper. Oft ist diese Energie mit Hitze und Schwitzen verbunden. Nach der Behandlung muss ich mich dann erst einmal umziehen. Die Hitzewallung selbst empfinde ich aber als positiven Effekt: Ich freue mich regelrecht, weil ich dann weiß, dass jetzt wirklich eine Menge Energie fließt und ich als Energiekanal dienen kann. Für mich persönlich sind Hitzewallungen also immer etwas Gutes und Schönes und mit Kraft und Stärke verbunden.

Vielleicht gelingt es Ihnen auch, Ihre Beschwerden einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten.

---

## Der weibliche Zyklus und die Wechseljahre

---

Kommt ein Mädchen zur Welt, so sind in ihren Eierstöcken zwischen 100 000 und 400 000 Eizellen angelegt. Verschiedene

Hormone sorgen ab der Pubertät dafür, dass jeden Monat eine oder sogar mehrere dieser Eizellen heranreifen und der monatliche Zyklus in Gang bleibt.

Die Steuerungshormone FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (lutinisierendes Hormon zur Eisprungförderung) werden von der Hypophyse erzeugt, der Hirnanhangdrüse. Sie koordiniert das gesamte endokrine Drüsen-system und ist hauptsächlich dafür verantwortlich, weibliche Hormone zur Ausschüttung anzuregen. Das FSH sorgt dafür, dass die Eierstöcke genügend Östrogen (das weibliche Sexualhormon) produzieren. Parallel dazu wird die Gebärmutter Schleimhaut optimal aufgebaut, um ein eventuell befruchtetes Ei aufnehmen zu können.

Nach dem Eisprung steigt die Produktion von Progesteron (Gelbkörperhormon) in den Eierstöcken. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Kommt es zu keiner Einnistung einer befruchteten Eizelle, setzt die Monatsblutung ein. Dieser Vorgang wiederholt sich jeden Monat.

Allmählich aber sinkt die zur Verfügung stehende Anzahl der Eizellen insgesamt, sodass es nicht mehr jeden Monat zu einem Eisprung kommt. Der Körper versucht nun, dieser Entwicklung entgegenzuwirken und vermehrt FSH auszuscheiden, um noch einmal die Eireifung und Östrogenbildung anzuregen. Da aber die zur Verfügung stehende Anzahl der Eizellen abnimmt, reduzieren die Eierstöcke ihre Tätigkeit immer mehr und stellen sie allmählich ganz ein. Der FSH-Spiegel bleibt hoch, der Östrogenspiegel sinkt dafür kontinuierlich, bis schließlich Eisprung und Monatsblutung ganz ausbleiben.

---

## Wechseljahre kommen nicht über Nacht

---

Wechseljahre sind kein einmaliges Ereignis, sondern ein sich langsam vollziehender Prozess, der über viele Jahre gehen kann. Bei manchen Frauen ist der Vorrat an Eizellen schon in frühen Jahren aufge-

braucht, sodass die Wechseljahre schon mit Mitte Dreißig beginnen. Andere Frauen erleben bis zum 55. Lebensjahr noch Eisprünge und verlieren erst dann ihre Monatsblutung. Diese große Altersspanne ist ganz individuell und hängt vor allem mit genetischen Faktoren zusammen. Wenn Ihre Mutter zum Beispiel



Nur Sie können Ihre Perspektive verändern und ein neues Selbstbild kreieren.

sehr früh in die Wechseljahre gekommen ist, so könnte dies bei Ihnen genauso sein.

Je früher eine Frau ihre erste Monatsblutung erlebte, desto später wird sie mit aller Wahrscheinlichkeit ihre letzte Blutung erleben. Das Durchschnittsalter für die letzte Blutung liegt bei ungefähr 50 Jahren.

Die Phase der hormonellen Umstellung erstreckt sich also über mehrere Jahre. Die damit verbundenen Hormonverschiebungen sorgen dann dafür, dass die Abstände der Zyklen immer unregelmäßiger werden. Sie können länger oder kürzer werden und mit oder ohne Eisprung verlaufen. Schon ab dem 40. Lebensjahr werden die Zyklen unregelmäßig. Bei etwa 10 Prozent aller Frauen tritt die letzte Monatsblutung bereits vor dem 45. Lebensjahr auf, was als verfrühte Menopause bezeichnet wird und auf früh erschöpfte Eierstöcke und aufgebrauchte Eizellen hinweist.

Während der Phase der unregelmäßigen Eisprünge bilden die Eierstöcke ganz unterschiedliche Hormonmengen. Manchmal wird zu wenig oder gar kein Progesteron gebildet, manchmal zu viel. Dasselbe gilt für die Östrogenproduktion, sodass im Körper ein gewisses „hormonelles Chaos“ vorherrscht.

Einen besonderen Meilenstein stellt dann das tatsächliche Ausbleiben der Periode dar. Doch bis dahin erstrecken sich viele Jahre, in denen die hormonelle Umstellung stattfindet und innerhalb derer sich das Verhältnis der unterschiedlichen Hormone untereinander verändert. Die im Gehirn freigesetzte Menge an Steuerungshormonen (FSH und LH) steigt an, weil die Eierstöcke auf den Regelungsreiz immer weniger reagieren. Ein hoher

FSH- und LH-Spiegel ist dann zum Beispiel auch für die Hitzewallungen verantwortlich.

Hinzukommt, dass im Laufe der Wechseljahre vermehrt Prolaktin (unterstützt das Wachstum des Milchdrüsengewebes und ist für die Milchproduktion zuständig) ausgeschüttet wird. Prolaktin drosselt die Hormonbildung in den Eierstöcken. So beeinflussen sich die Hormone gegenseitig, ebenso wie eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, was zu Zyklusstörungen führt.

Von der Prämenopause (die Anfangszeit des Wechsels) bis hin zur Postmenopause (die Zeit nach den Wechseljahren) vergehen in der Regel zwischen drei oder vier Jahre. Aber auch diese Zeitspanne variiert individuell und kann entweder kürzer oder länger sein. Erst danach kommt es zu einem neuen hormonellen Gleichgewicht.

---

## Wechseljahre und Lebensrhythmus

---

Zeiten der körperlichen und geistig-seelischen Veränderung sorgen zunächst einmal für ein Ungleichgewicht im Leben. Mit Leib und Seele müssen Sie nun versuchen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und einen neuen Lebensrhythmus zu finden. Dazu ist ein wenig Zeit und auch Ausdauer nötig, schließlich reagieren Leib und Seele mit Missstimmungen und manchmal auch mit Beschwerden.

Viele Frauen, die ein aktives, selbstbewusstes und erfülltes Leben führen, fühlen sich durch die körperlichen und seelischen Veränderungen nur wenig beeinträchtigt, andere leiden sehr stark. Es kann auch sein, dass Sie nur mit einer oder zwei Beschwerden zu tun haben und

sich ansonsten wohl und gesund fühlen. Dies hängt natürlich auch stark von Ihrer sonstigen Lebenssituation ab, manchmal sogar vom Wetter und den Jahreszeiten. Es gibt im Leben eben stets schöne und weniger schöne Tage, und kein Mensch ist jeden Tag gleich gut gelaunt, ausgeglichen und frei von Beschwerden. Persönliche Schwankungen begleiten deshalb auch die Phase der Wechseljahre und gehören zum menschlichen Dasein unabhängig von Alter, Geschlecht und jeglicher hormoneller Situation.

Faktoren, die Wechseljahrsbeschwerden begünstigen:

- Rauchen: Raucherinnen haben einen niedrigeren Östrogenspiegel
- sitzende Lebensweise: Bewegung unterstützt die Hormonproduktion und sorgt darüber hinaus dafür, dass sogenannte „Glückshormone“ ausgeschüttet werden können
- einseitige Ernährung: Es fehlen Vitalstoffe, um Mangelerscheinungen auszugleichen
- übermäßiger Konsum von Alkohol, Drogen, Kaffee oder Schwarztee
- Untergewicht und zu intensives Körpertraining: Das Verhältnis von Fettgewebe und Muskelgewebe gerät aus dem Gleichgewicht, der Körper reagiert darauf mit Reduktion der Östrogenproduktion
- starker emotionaler und körperlicher Stress

---

## Wechseljahre sind keine Krankheit

---

Wechseljahre haben nichts mit Krankheit zu tun, sondern zeigen an, dass sich der Körper einen anderen Lebensrhythmus

sucht und mit Schwankungen reagiert, bis er sich auf einem neuen „Level“ eingependelt hat und alles wieder stimmig und im Einklang ist.

Normalerweise ist der weibliche Körper sehr wohl in der Lage, den Rückgang der Hormone selbstständig auszugleichen. Wechseljahrsbeschwerden entstehen erst durch die hormonellen Schwankungen und hören dann auf, wenn ein neuer Status erreicht ist. Diese Schwankungen sind es also, die Ihnen über einige Jahre hinweg Beschwerden machen. Nur bedingt ist der auftretende Östrogenmangel für Beschwerden zuständig. Dies gilt vor allem für alle Rhythmusbeschwerden, auch vegetative Beschwerden genannt (siehe folgendes Kapitel), die keine organischen Ursachen haben und deshalb „Schwankungsbeschwerden“ sind.

Ein typischer Östrogenmangel im Blut ist hingegen für den kontinuierlichen Abbau der Knochensubstanz zuständig, was eine schleichende Osteoporose begünstigt. Ebenso negativ wirkt sich ein niedriger Östrogenspiegel auf die Entstehung von Gefäßverkalkungen aus, was zu einer Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann und oftmals auch mit einem Anstieg der Blutfettwerte einhergeht.

Für Leib und Seele ist es anstrengend, das ständige Auf und Ab der Hormone auszugleichen. Je sanfter und natürlicher der Hormonrückgang vonstatten geht, desto weniger Beschwerden verursacht er. Und je weniger Ausgleich in Ihrem Leben stattfindet, desto heftiger sind die hormonellen Schwankungen – die sich von Tag zu Tag, manchmal sogar von Stunde zu Stunde verändern können – zu verkraften.



Wechseljahrsbeschwerden sind deshalb eine Kombination aus Rhythmusbeschwerden und Östrogenmangelbeschwerden: Es fehlt die Gleichmäßigkeit des bisher gewohnten Zyklus und es mangelt an körpereigenem Östrogen.

Merke: Je bewusster Sie die Wechseljahre als Chance begreifen, desto weniger Beschwerden werden Sie subjektiv wahrnehmen! Stress und anstrengende Lebenssituationen sowie Krisen und Krankheiten verstärken wechseljahrsbedingte Symptome.

---

## Wie die Wechseljahre auf Leib und Seele wirken

---

Der folgende Überblick erklärt die gängigsten Wechseljahrsbeschwerden, un-



Stress und Krisen verstärken wechseljahrsbedingte Beschwerden.

terteilt in Rhythmusbeschwerden und überwiegend Östrogenmangelbeschwerden.

### Rhythmusbeschwerden

Rhythmusbeschwerden können sein:

- Hitzewallungen: vermehrtes Schwitzen mit starken Hitzegefühlen, gefolgt von Frieren
- Herzrasen und Schwindelgefühl: plötzlich auftretendes Herzrasen, Schwindel, manchmal auch Herzstolpern, oftmals verbunden mit Angstgefühlen oder einer Hitzewallung
- Schlafstörungen: Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, dadurch vermehrte Tagesmüdigkeit
- depressive Verstimmungen: grundlose Traurigkeit, Antriebsschwäche, Gefühle von Sinnlosigkeit, Über- oder Unterforderung
- Reizbarkeit, Ängstlichkeit, schlechte Laune: Die Nerven sind angespannt, es kann zu Panikattacken oder Angstreaktionen kommen, Wut und Frustgefühle können verstärkt auftreten.

### Östrogenmangelbeschwerden

Der Hormonrückgang kann folgende Auswirkungen haben:

- Schleimhaut: Die Scheide wird trockener, verkürzt sich und verliert an Elastizität. Es kann zu Juckreiz und Brennen kommen, vor allem beim Sex.
- Bindegewebe, Haut und Haare: Die Haut wird faltiger, neigt zu Pigmentflecken, wird trockener und empfindlicher und verliert ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Die Haare werden dünner, manchmal auch weniger.
- Gewicht und Figur: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, das Gewicht erhöht sich, wenn nicht durch Ausdauersport



und maßvolle Ernährung gegengesteuert wird.

- Muskeln und Knochen allgemein: Die Muskeln verlieren an Spannkraft, der Muskeltonus verringert sich, wenn nicht durch Krafttraining entgegengewirkt wird. Die Knochensubstanz verringert sich.
- Beckenbodenmuskulatur insbesondere: Es kann vermehrt zu Harninkontinenzbeschwerden kommen, da sich der Muskeltonus des Beckenbodens verringert, wenn nicht gezieltes Beckenbodentraining gemacht wird.
- Gelenke: Es kommt zu vermehrten Gelenksbeschwerden oder rheumaähnlichen Schüben.
- Gefäße: Ablagerungen an den Gefäßwänden bilden sich (Östrogen wirkt gefäßerweiternd), wenn die Ernährung nicht fettreduziert wird und mit Bewegung gegengesteuert wird.

## Hormon-Ersatztherapie und alternative Anwendungen

Die Übungen meines Yoga-Programms wirken auf Leib und Seele während und nach den Wechseljahren nachweislich positiv. Dennoch kann es sein, dass Sie sich in einer stressigen Lebensphase befinden und unter wechseljahrsbedingten Symptomen leiden, die Ihnen so sehr zu schaffen machen, dass Sie zusätzliche Hilfe benötigen.

In diesem Buch finden Sie noch einige Tipps zur Selbsthilfe. Dazu gehören Massagen, Pflanzen für die Wechseljahre, Schüßler-Salze, Bachblüten und homöopathische Mittel. Alle diese „sanften Methoden“ tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei. Doch unter Umständen dauert es einige Zeit (mitunter manchmal bis zu

sechs Monaten), bis eine deutliche Verbesserung eintritt.

Sollten Sie sich permanent schlecht fühlen, gereizt sein, nicht mehr schlafen können und unter einigen wechseljahrsbedingten Symptomen so sehr leiden, dass es Ihnen Lebensqualität raubt, dann wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin.

Eine schwach dosierte Hormon-Ersatztherapie kann ziemlich schnell Linderung verschaffen. Die Möglichkeiten dafür sind heutzutage sehr vielseitig und werden individuell auf Sie abgestimmt. Jede Frau wird also individuell beraten und therapiert, um das richtige Mittel und die richtige Dosierung herauszufinden. Von hohen Dosierungen – wie sie zu früheren Zeiten üblich waren – ist die



Die Übungen des Yoga wirken positiv bei Gelenksbeschwerden.

Medizin ganz abgekommen. Nur noch bei starkem Leidensdruck werden Hormone verschrieben, und dann in einer ganz geringen Dosis.

Frauen, die ihre Gebärmutter noch besitzen, sollten zum Schutz vor Gebärmutterkörperkrebs nicht nur reine Östrogene zu sich nehmen. Gaben von Progesteron werden zusätzlich oder kombiniert mit Östrogen verabreicht. Bei Frauen, denen die Gebärmutter entfernt wurde, entfallen diese Gelbkörperhormone. Wurden einer Frau die Eierstöcke entfernt, fehlen männliche Hormone. Diese sollten ebenfalls verabreicht werden, da sie wichtiger Bestandteil der sexuellen Lust sind.

Bei sehr trockener Scheide, Wundsein und Verlust an Elastizität hilft ein geeignetes Gel, das vor der sexuellen Begegnung angewandt wird. Bei sehr starken Beschwerden kann Ihnen Ihr Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin eine östrogenhaltige vaginalcreme verschreiben.

### Arten der Hormongabe

Man kann Hormone gegen Wechseljahrsbeschwerden in vier Formen zuführen:

- 1** Hormone, die einmal im Monat per Spritze injiziert werden. Sie halten einen Monat lang den Hormonspiegel auf einem ausreichend hohen Niveau und sinken erst nach Beendigung der vier Wochen ab, sodass eine neue Spritze fällig wird. Progesteron muss zusätzlich zugeführt werden, da die Hormonspritzen reine Östrogenspritzen sind.
- 2** Hormontabletten werden geschluckt und geben über einen kurzen Zeitraum eine ausreichende Hormonmenge ab, die dann aber auch schnell wieder absinkt. Leidet eine Frau zum

Beispiel verstärkt unter nächtlichen Schweißausbrüchen, sollte sie die Hormone abends vor dem Schlafengehen einnehmen, da der Hormonspiegel nach dem Schlucken am höchsten ist und sich dann allmählich abbaut. Hormontabletten sollten täglich eingenommen werden und sind in verschiedenen Dosierungen erhältlich. Sie können als reine Östrogenpräparate oder als Kombipräparate (Östrogen und Progesteron) zugeführt werden.

- 3** Hormonpflaster wirken durch die Haut, umgehen den Magen und geben zunächst auch eine größere Hormonmenge ab, die dann über drei bis vier Tage gleich hoch ist. Erst am Ende dieser drei oder vier Tage sinkt der Hormonspiegel, sodass ein neues Pflaster aufgeklebt werden muss. Die Pflaster werden meistens auf das Kreuzbein geklebt, sind aber in der Sauna sichtbar und lösen sich unter Umständen bei unsachgemäßer Behandlung ab. Die Hormonpflaster sind als reine Östrogenpflaster oder als Kombipräparate erhältlich.
- 4** Mit einem Hormon-Gel können Sie immer wieder nachcremen. Das Gel muss dabei einige Minuten lang in die Haut einziehen. Die Hormonmenge wird sehr schnell über die Haut freigegeben, baut sich aber auch rasch wieder ab. Der Hormonspiegel ist also direkt nach dem Cremen am höchsten und sinkt dann stetig. Das Gel erlaubt Ihnen, dem Körper ganz niedrig dosierte Hormonmengen zuzuführen. Zusätzlich muss Progesteron eingenommen werden, wenn Sie Ihre Gebärmutter noch haben.