Ratgeber Gesundheit

Zora Gienger

Das Yoga-Programm für die Wechseljahre

- Lindert hormonell bedingte Beschwerden
- Für mehr Lebensfreude und innere Balance

schlütersche

Was ist das Yoga-Programm für die Wechseljahre?

- Es ist eine Übungspraxis, die unsere Drüsen und Organe anregt, zu einer gesunden Funktionsweise zurückzukehren oder diese aufrecht zu erhalten.
- Es regt das gesamte Hormonsystem auf natürliche Weise an. Bei wechseljahresbedingtem Östrogen-Mangel, der sich oft in Hitzewallungen, Schlafstörungen, Migräne, Weinkrämpfen, Depression und Libidoverlust äußert, kann durch die tägliche Praxis eine Verbesserung der Hormonwerte gemessen werden. Dies wurde in ärztlichen Fallberichten nachgewiesen.
- Es ist dynamisch und verbindet Übungsweisen aus dem Kundalini- und dem Tao-Yoga. Dabei spielen die Aktivierung des gesamten Körpersystems und die innere Massage der Organe über dynamische Körperübungen mit intensiven Atemübungen eine wichtige Rolle.

Wie wirkt das Yoga-Programm?

Das Übungsprogramm wirkt ganzheitlich: körperlich auf die Hormon erzeugenden Drüsen, auf unsere Psyche, auf unsere geistigen Fähigkeiten und auf energetischer Ebene. Wenn Sie täglich üben, kann eine Reaktivierung der körpereigenen Hormone zu einer körperlichen Verjüngung führen.

1. Körperliche Aspekte

- körperliche Harmonisierung und Entspannung
- Abbau von stressbedingten körperlichen Reaktionen und Abbau von Stresshormonen
- Anregung der Organfunktionen und körpereigenen Hormone und somit Ausgleich von Wechseljahrsbeschwerden, die durch den Mangel an Östrogen bedingt sind
- Ausgleich bei rhythmusbedingten Wechseljahrsbeschwerden (zum Beispiel Schlafstörungen)
- Anregung aller Stoffwechselvorgänge und somit Vorbeugung gegen Übergewicht
- Straffung des Körpergewebes (Hautstraffung und Abbau von Fettpolstern)
- Verbesserung der Körperhaltung
- Beweglichkeitsförderung und Abbau von Versteifungen, Arthrose (Gelenksproblemen) und Unbeweglichkeit (der Körper wird geschmeidiger)
- positiver Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System
- positiver Einfluss auf den Muskel- und Knochenaufbau
- Verstärkung der Körperwahrnehmung und des sinnlichen Empfindens

2. Seelische Aspekte

- positiver Einfluss auf depressive Verstimmungen und Gereiztheit
- bringt mehr Gelassenheit ins Leben
- emotionaler Ausgleich und Harmonisierung aller Gefühle
- Förderung von innerer Ruhe (wirkt gegen allzu viel Grübeln, Sorgen, Ängstlichkeit)
- fördert das Gefühl von Lebensfreude
- stärkt Gefühle von Unabhängigkeit, Vitalität und innerer Stärke

3. Geistige Aspekte

- verhilft zu mehr Bewusstheit
- fördert kreatives Denken
- erhöht das Merk- und Denkvermögen
- hilft, die Gedanken zu sortieren und auf einen Punkt zu bringen
- hilft, das Wesentliche zu erkennen und Prioritäten zu setzen
- fördert das zielgerichtete Handeln
- hilft beim gedanklichen Loslassen und bei der Neuorientierung

Zora Gienger

Das Yoga-Programm für die Wechseljahre

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

Vorwort 7

Herausforderung Wechseljahre 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

Wie Sie in den Wechseljahren von Yoga profitieren 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

Das Yoga-Übungsprogramm 31
Einige Tipps voraus 32
Vorschläge für ein sinnvolles Training 33
So richten Sie Ihren Übungsplatz her 34
Gesundheitliche Probleme abklären lassen 36
Themenbereich 1: Herz-Kreislauf-Training 38
Themenbereich 2: Beweglichkeit – Geschmeidigkeit – Dehnbarkeit 49
Themenbereich 3: Haut – Knochen – Kraft – Problemzonen 62
Themenbereich 4: Beckenboden 73
Themenbereich 5: Koordination und neuronale Vernetzung 81
Themenbereich 6: Hormonaktivierung und Stoffwechselaktivierung 89
Themenbereich 7: Vegetative Harmonie 107

Gesund und vital durch die Wechseljahre . . . 125
Tiefenentspannung und Meditation 126
Die Wechseljahre ganzheitlich angehen 130
Energie-Massagen für die Wechseljahre 134

Rat und Tat 137
Lesetipps 137
Internetadressen 137

Über die Autorin 138

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 medizinisch 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 anfing.

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 Kursteilnehmerinnen 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 herannahenden 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.