

Wechseljahre:

Aus dem Vollen schöpfen



Viele Frauen leiden während der Wechseljahre an Befindlichkeitsstörungen, die ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das muss nicht so sein. Eine angepasste Lebens- und Ernährungsweise kann einem Substanz- und Säfteverlust vorbeugen und bereits bestehende Beschwerden lindern. Achtet frau möglichst schon vor dem 40. Altersjahr auf einen sorgsamen Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt, kann sie sich den Übergang in die „weisen“ aber nicht weniger weiblichen Jahre erleichtern. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gibt hierfür wertvolle Tipps.

Ab etwa 45 Jahren wird die hormonelle Umstellung immer deutlicher spürbar. Obwohl die meisten Frauen noch regelmäßig ihre monatliche Blutung haben, können nun vermehrt Menstruationsbeschwerden (Kopfschmerzen, gespannte Brüste, Reizbarkeit etc.) auftreten. Aus der Sicht der TCM werden die Wechseljahre dadurch eingeleitet, dass die Energieaspekte Blut und Essenz abnehmen. Damit werden die Blutungen für den Körper immer anstrengender. Wenn dann der Körper mit der Aufrechterhaltung der Fortpflanzungsfähigkeit überfordert ist, hört die Menstruation ganz auf. Im Prozess des Älterwerdens reduziert sich auch die Kraft des Funktionskreises Niere. Die Nieren, die die Yin- und die Yang-Wurzel des Körpers beherbergen, sind u.a. für

die Reproduktionsfähigkeit des Menschen zuständig. Vor allem das Nieren-Yin, das die Essenz speichert, reduziert sich während der Wechseljahre relativ stark. Wenn nun die Yin-Kraft nicht mehr ausreicht, um das Yang unten zu halten, steigt dieses hoch in die oberen Körperregionen und verursacht Hitzewallungen oder Herzklopfen, einen unruhigen Geist, Ängste und Nervosität.

Wechseljahrsbeschwerden müssen aber nicht sein! Wer nicht durch bereits bestehende Störungen belastet ist, kann diese Zeit als einen Wandel erleben, der sich ohne nennenswerte Beschwerden vollzieht.

Eine starke Mitte verzögert den Alterungsprozess!

Als wichtigste Massnahme, um den Körper gesund und widerstandsfähig zu erhalten, gilt aus der Sicht der TCM die Stärkung der „Mitte“ (Magen, Milz/

Bauchspeicheldrüse). Dies geschieht zum einen Teil durch die richtige Auswahl der Nahrungsmittel und die Art, wie wir essen. Die Kraft der Mitte gewährleistet, dass aus dem, was wir essen in ausreichendem Masse Energie (Qi) aber auch Blut und Säfte gebildet werden kann. So bewahren wir uns die Kraft der Nieren und schützen unsere (nicht ersetzbare) Essenz vor übermässigem Verbrauch.

Vermeiden Sie, was die Mitte schwächt!

Um sich die Kraft der Mitte zu erhalten ist es zudem wichtig, alles zu vermeiden, was belastend oder schwächend auf unser Verdauungssystem wirkt. Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu. Weil der Stoffwechsel nicht mehr die gleiche Verdauungsleistung bringt, versagen altbewährte Abnehmkuren. Um so wichtiger ist es, eine weitere Schwächung der Mitte zu vermeiden.

OHNE MIKROWELLE UND TIEFKÜHLKOST

Verzichten Sie deshalb auf Junk-Food und Fertiggerichte mit künstlichen Zusatzstoffen sowie auf Eisgekühltes. Verwenden Sie keine Mikrowelle und vermeiden Sie weitgehend Tiefkühlkost (ganz besonders Fleisch und Fisch).

Milchprodukte, Süssigkeiten sowie frische Brötchen befeuchten den Körper sehr stark. Das kann zu Wasseransammlungen, Übergewicht und Schleimbildung führen.

Häufige Brotmahlzeiten nähren nicht im selben Masse wie gekochte Speisen. Zudem fördern Sie Übergewicht.

Fasten und Hungern, unregelmässige Mahlzeiten sowie abends zu spätes und zu

üppiges Essen verhindern zudem einen effektiven Energieaufbau.

Spüren, was gut tut!

Essen soll das Wohlbefinden fördern. Spüren Sie, was Ihnen gut tut, denn der Massstab sind immer nur Sie selbst! Haben Sie nach den Mahlzeiten ein wohlzig, warmes Gefühl im Bauch? Fühlen Sie sich angenehm satt und energievoll? – Dann hat Ihnen Ihr Essen gut getan. Sind jedoch Blähungen, Völlegefühl, Süssgelüste oder Müdigkeit nach dem Essen Ihre regelmässigen Begleiter, sollten Sie Ihren Speiseplan überdenken. Es können allerdings auch andere Umstände zu Energielosigkeit und Verdauungsbeschwerden führen. Emotionale Belastung, Stress und Ärger, belastende Beziehungen, körperliche Verausgabung, übermässige intellektuelle Anstrengung, Sorgen und Grübeln belasten das Qi der Mitte genauso. Es lohnt sich deshalb, das eigene Umfeld und die Lebensweise einmal unter die Lupe zu nehmen. Fragen Sie sich: Was in meinem Leben tut mir gut? Was „nährt“ mich? Was belastet mich oder laugt mich aus? Vielleicht kann auch da die eine oder andere Veränderung vorgenommen werden.

Fördern Sie den freien Energiefluss durch Bewegung!

Die Art und Weise, wie wir die Wechseljahre erleben, hat einen tieferen Zusam-

SIEBEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

1. Der Hauptanteil Ihres Essens sollte aus gekochtem Gemüse (Karotten, Fenchel, grüne Bohnen, Kürbis, Kartoffeln, Sellerie, Zwiebeln, Randen, grünes Blattgemüse), Blattsalaten und gekochtem Getreide (Hirse, Polenta, Quinoa, Dinkel, Haferflocken, Gerste, Reis, Weizen) bestehen. Hochwertige Proteine aus Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchten, regelmässig, aber in kleinen Mengen genossen, ergänzen den Speiseplan.

2. Essen Sie vorwiegend einfache, gekochte Mahlzeiten aus frischen, hochwertigen Zutaten. Diese werden vom Organismus gut aufgenommen.

Und: Gut gekaut ist halb verdaut! Langes Kauen verbessert die Bekömmlichkeit jeder Speise wesentlich.

3. Nehmen Sie morgens ein warmes Getreidefrühstück zu sich, das gibt Ihnen Energie für den ganzen Tag. Am Morgen ist unsere Verdauungskraft am stärksten. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Getreides können dann besonders gut verwertet werden. Die Getreidemahlzeit kann süss oder pikant sein. So z.B. ein Haferbrei mit gedünsteten Äpfeln, Zimt, etwas frischem Ingwer und Honig, eine Getreidesuppe aus Reis oder Grünkernschrot mit Gemüse, eine Boullion mit Polentastücken oder Hirse und Schnittlauch.

4. Grössere Mengen rohes Obst oder Gemüse sowie rohes Getreide sollten vermieden werden, da sie von den meisten Menschen schlecht verdaut werden und so die Mitte belasten. Ergänzen Sie jedoch die gekochten Mahlzeiten mit Blattsalaten, reichlich frischen Kräutern und Sprossen. Diese liefern uns die notwendigen Enzyme.

5. Gewürze (frischer Ingwer, Koriandersamen, Kardamom, Salbei, Estragon, Lorbeer, Nelke, Muskat, Kümmel etc.) geben dem Essen Pfiff und fördern zudem die Verdauung. Setzen Sie sie deshalb regelmässig aber in kleinen Mengen ein.

6. Kraftsuppen aus Fleisch oder Gemüse sind hervorragende Energiespender.

7. Trinken Sie heisses Wasser. So führen Sie dem Körper Flüssigkeit zu, ohne die Mitte abzukühlen und fördern den Stoffwechsel.



menhang mit unserer Lebensweise und mit unseren Veranlagungen. Frauen, die zu einem stagnierenden Leber-Qi neigen, leiden oft verstärkt unter Hitzewallungen, Verdauungsbeschwerden oder depressiven Verstimmungen. Körperliche Bewegung – besonders im Freien – bringt gestautes Qi wieder ins Fliessen und löst Energieblockaden auf. Ausserdem erreichen Sie bei regelmässigem Training eine Stoffwechselsteigerung, die der Bildung von unerwünschten Fettpölsterchen vorbeugt. Auch Yoga, Tai-Chi und Qi Gong wirken sich positiv auf den Qi-Fluss aus. Zudem beruhigen sie den Geist, was zu mehr Gelassenheit und Zuversicht führen kann.

Yin-Kräfte bewahren

Körperliche Symptome, die während der Wechseljahre verstärkt auftreten, können ein Hinweis darauf sein, dass eine Änderung unseres Lebensstils nötig ist. Konnten wir vielleicht bislang problemlos unsere paar Tassen Kaffee pro Tag oder abends den Rotwein geniessen, verstärken diese Genussmittel nun Hitzewallungen und Schlafstörungen. Das sind deutliche Warnsignale, dass frau „über ihre Verhältnisse“ lebt. Neben einer angepassten Ernährung sind vor allem genügend Schlaf und Ruhepausen wichtig, denn das bewahrt und regeneriert die Yin-Kräfte. Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst etwas Zeit für Entspannung und sorgen Sie für einen gleichmässigen Lebensrhythmus.

Kühlende Nahrungsmittel

Die folgenden Nahrungsmittel wirken wohltuend bei Hitzewallungen:

Knackig gedünstetes Gemüse (z.B. Auberginen, Mangold, Stangensellerie, Spinat, Zucchini, Tomaten, Spargel und Champignons) in wenig Sesamöl, saftiges Kompott, Blattsalate und frische Kräuter, Getreide wie Weizen und Gerste. Tees aus Melisse, Pfefferminze und Verbena (Eisenkraut) sind erfrischend. Anstatt des Kaffees können Sie sich vielleicht mit einer Tasse Grüntee anfreunden. Der wirkt ebenfalls anregend aber nicht erhitzend. Und wenn sie gerne mal etwas Alkoholisches trinken möchten, wäre am ehesten ein Glas Weizenbier zu empfehlen, welches ebenfalls kühlend und beruhigend wirkt. Um das Yin zu nähren, können Sie zudem schwarze Bohnen, Sojabohnen, kleine Mengen Crème fraiche, Frischkäse

und Eier, Leinöl, Mandel- und Olivenöl, Sonnenblumenkerne und Meeresalgen wie Wakame, Hijiki oder Kelp in den Speiseplan einbauen.

Hormontherapie aus chinesischer Sicht

Wenn die Hormonproduktion nachlässt: Soll man da nicht mit Hormonen nachhelfen? – Der Hormonersatztherapie stehen heute selbst die Schulmediziner zunehmend kritisch gegenüber. Die Hormone stimulieren einen regelmässigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut zu einem Zeitpunkt im Leben der Frau, in dem der Körper diesen Vorgang natürlicherweise auslaufen lässt. Wenn die Wechseljahre auf natürliche Weise erreicht werden, ist es empfehlenswert, zuerst den Lebensstil und die Ernährung anzupassen. Eine individuell angepasste Ernährungsweise (z.B. mit Hilfe einer Ernährungsberatung nach TCM) kann das körperliche System enorm entlasten. Bei einer vorzeitig eingetretenen Menopause – z.B. durch eine Entfernung der Eierstöcke – hat der Körper keine Gelegenheit, sich an die hormonelle Veränderung anzupassen. Hier kann eine Hormontherapie sinnvoll sein. Sie sollte aber immer auch von alternativen Methoden begleitet sein.

Bin ich schön?

„Spieglein, Spieglein an der Wand, ...?“ – Bei vielen Frauen schürt die Phase des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt und der damit verbundene Alterungsprozess Ängste und Befürchtungen. In unserer aufs Äussere bedachten, auf Jugendlichkeit und Vitalität ausgerichteten Gesellschaft gibt es in der Tat wenig Grund, sich auf's Älterwerden zu freuen – ganz im Gegenteil zu anderen Kulturen, wo älteren Menschen aufgrund ihrer Weisheit, Abgeklärtheit und Lebenserfahrung viel Achtung entgegengebracht wird. Dabei sind die Wechseljahre beileibe keine Krankheit und das Ende der monatlichen Blutung heisst nicht, dass es mit der Weiblichkeit vorbei ist. Während dieser Zeit der hormonellen Umstellung findet auch auf der Ebene der Persönlichkeit eine Wandlung statt, die man als eine Weiterentwicklung der weiblichen Kraft bezeichnen könnte. Damit verbunden ist das Loslassen überholter Muster und Gewohnheiten. So ist z.B. die Zeit des liebevollen

und angepassten Weibchens vorbei. Wer daran festhält, macht sich lächerlich und letztlich unglücklich.

FRAUSEIN EIN GANZES LEBEN LANG

Im sich anbahnenden neuen Lebensabschnitt geht es weniger um die Orientierung nach aussen, also etwa: Wie kann ich dem anderen (Geschlecht) gefallen? Was wird von mir verlangt? – Es geht nun darum, sich vermehrt nach innen zu wenden: Was ist mein Ur-Eigenstes? Was will ich in meinem Leben noch verwirklichen?

Die frei werdenden Kräfte nutzen

Das Ende der Monatsblutung gibt uns Frauen die Möglichkeit, unsere Kräfte zu sammeln, sie nun vermehrt für uns und unsere eigene Kreativität einzusetzen. Spätestens jetzt ist es wichtig, dass wir unserem eigenen Frau-Sein gerecht werden und uns in unserer Identität verankern. Und – wenn wir das nicht schon längst getan haben – die Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu übernehmen. Weiblichkeit hat nichts mit Jugendlichkeit zu tun. Wir bleiben Frau ein Leben lang. Wenn es uns gelingt, mit Freude immer mehr uns selbst zu werden, gewinnen wir an Ausstrahlung, an Schönheit, die von innen kommt.

Autorin:

Margot Sele, Ernährungsberaterin TCM
FL- 9490 Vaduz, Tel. 00423/232 77 70
Mail:libretto@gmx.li

INFOS

Ausbildung in Ernährungsberatung
nach den 5 Elementen in Cham (CH)

Beginn: 27. Oktober 2005,
Leitung: Christiane Seifert

Infos: Andrea Risi
Florastrasse 1, CH-6314 Unterägeri
Tel. 0848/ 00 08 80
E-Mail: andrearisi@bluewin.ch

Basisseminar mit Christiane Seifert
in Cham: **3./4. September 2005**

Kochkurs mit Marlise Minder
in Langenthal: **24./25. September 2005**

Kochkurs mit Andrea Risi in Zug:
8. Oktober 2005