



Leben im Zyklus der Natur

Der Ayurveda sieht die Frau als ganz besonderes Wesen: «Reichenschaft, Reichtum, Überfluss, ja die Schöpfung überhaupt – alles kommt von den Frauen», so heisst es in den alten vedischen Schriften.

■ Text: Sandra Memmo*

Im Ayurveda wird jeder Mensch als Individuum betrachtet. Auch Beschwerden, die uns plagen, werden dementsprechend angegangen. Sie können zwar die gleichen Symptome zeigen, die Ursachen können jedoch ganz verschieden sein. Denn jedes Wesen hat eine einzigartige Konstitution und unterschiedliche Stärken und Schwächen. Sogar eineiige Zwillinge mit den gleichen Sternzeichen können sich unterschiedlich entwickeln. Durch ihren monatlichen Zyklus sind Frauen noch besonderen Einflüssen ausgesetzt, und jede Frau erlebt ihren Zyklus anders. Wenn man sich an den Konstitutions-

typen orientiert, zeigen sich dennoch folgende typische Merkmale: **Die luftgeprägte Vata-Frau ist von Natur aus schlank und feingliedrig**, die Haut ist feinporig, kühl und trocken. Das Element Luft, das diese Frauen prägt, ist von Natur aus schnell und veränderlich. Es ist fein, kühl und dem Ätherischen näher als jede andere Materie. All das kann sich auch in einem eher wechselhaften und unruhigen Temperament zeigen. Dafür ist ihre Phantasie sehr kreativ. Sie neigt dazu, viele Sachen gleichzeitig mit Begeisterung anzufangen. Genauso in der Liebe: die Vata-Frau ist – wie in allen Dingen – schnell entflammt. Das grössere Problem wird sein, das Feuer auch immer wieder genügend zu nähren, damit es weiterglüht.

Feuriger Blick

Die lodernde Pitta-Frau fällt oft auf durch ihren feurigen Blick, **ihre glatten kupfer- oder flammenroten Haare** und die warme, rosige Haut, die wahrscheinlich mit Sommersprossen oder Schönheitsmalen übersät ist. Der Körper ist wohlproportioniert und das Gesicht hat scharfe Konturen. Das Element Feuer ist durchdringend, wild, furchtlos. Die



«Das Geheimnis von Jugend und Schönheit liegt im richtigen Kreislauf der wichtigsten Lebensflüssigkeiten und in der regelmässigen Entgiftung unseres Körpers.» (Harish Johari)

Flammen sind scharfzünftig und schwer zu bändigen. Dies kann sich auch im Charakter der Pitta-Frauen zeigen. In der Liebe sind sie von Natur aus heissblütig. Ihr Verlangen

und ihre Leidenschaft ist stark. Und wenn sie glücklich sind, ist niemand herzlicher und liebevoller. Aber aufgepasst, wenn Pitta-Frauen unter Druck geraten: Es könnte sein, dass man in geographisch ab-

absolut harmlosen Gebieten einen Vulkanausbruch erlebt.

Die erdige Kapha-Frau erinnert uns an ein Gemälde von Rubens. Mit ihrer üppigen Figur, dem fülligen Gesicht und den kräftigen Haaren hat sie oft etwas Mütterliches und Fürsorgliches an sich. Das Prinzip der Erde, der grosse, schwere Planet, auf dem wir stehen, mit seinem dunklen, kühlen, nährenden Boden verändert sich langsam und geduldig. Was die Erde liebt, lässt sie nicht so leicht los. Ihre Aufgabe ist es, die Saat wachsen zu lassen, bis sie erntereif ist. Auch ausgeprägte Kapha-Frauen leben diese Eigenschaften. Diese guten Seelen haben oft Schwierigkeiten, nach Enttäuschungen ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. In der Liebe sind sie klug (nicht berechnend!) planend, eher vorsichtig, dafür umso beständiger. Kapha-Frauen stürzen sich selten kopfüber in Affären – dazu sind sie in der Regel auch viel zu schüchtern.

Launisches Gemüt

Den Frauen spricht man oft ein launisches Gemüt nach. Man nimmt an, dass sich im deutschen Sprachraum dieses Wort aus «lüne» entwickelt hat. Und dies wiederum

Wir führen über 700 Produkte

- Tee & Getränke
- Lebersmittel & Gewürze
- Amalaki Produkte
- Ayurvedische Basiskräuter
- Rasayanas
- Ayurveda Naturkosmetik
- Ayurvedische Massageöle
- Aromaöle & Räucherstäbchen
- Bücher über Ayurveda
- Gandharva Veda Musik

zeigt eine Anlehnung an das lateinische Wort la luna, der Mond. Alles, was sich auf dieser Erde wandelt, wurde im Volksglauben dem Mond zugewiesen. So definiert man ein launisches Gemüt als wechselhaft, unstet und unberechenbar. Durch ihren ebenso wechselhaften monatlichen Zyklus können Frauen in ihrem Verhalten und ihren Empfindungen beeinflusst werden. Da sie von Natur aus feinfühlig und sensitive Wesen sind und ihren Körper und dessen Veränderungen sehr schnell wahrnehmen, zeigen sie diese Empfindungen auch oft nach aussen. **Der Menstruationszyklus ist ein guter Indikator der weiblichen Gesundheit:** Zeichen einer guten Gesundheit sind eine regelmässige Menstruation, die vorzugsweise bei Vollmond einsetzt und ohne Schmerzen oder Spannungen verläuft, ein reibungsloser Blutfluss und emotionale Ausgeglichenheit.

Der Ayurveda kennt drei unterschiedliche Zyklusphasen, welche jede Frau monatlich durchlebt. Diese Phasen werden durch ein bestimmtes Dosha beeinflusst. Die erste Zyklusphase gilt dem Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Hier finden wir eine typische Kapha-Dominanz. Die Sekretions- oder Funktionsphase wiederum ist ein Paradebeispiel für ein Pitta-gesteuertes Geschehen. In dieser Zeit – der Mitte des Zyklus – findet auch der Eisprung statt. Alles ist auf Empfängnis eingestellt, oft auch das dazu nötige Verhalten der Frauen: Sie sind offener für ihren Partner und strahlen dies dementsprechend aus. Die den Zyklus abschliessende Abbruchphase – die Blutung – kann man der Dynamik von Vata zuordnen. Auch wenn Frau dies gar nicht gerne hört: Viele Frauen sind dann dement-

«Der Ayurveda kennt
drei unterschiedliche Zyklus-
phasen, welche jede
Frau monatlich durchlebt.»



Yoga Magazin Leseringebot

Bei Ihrer ersten Bestellung erhalten Sie einen Rabatt von 20% auf unser gesamtes Sortiment.

Sie finden uns im Internet auf www.ayurvedashop.ch. Bitte geben Sie vor dem Abschicken Ihrer Online Bestellung im Feld Bemerkung den Aktions-Code: Yoga104 an.

Mit nachstehendem Coupon können Sie auch zunächst einen Katalog anfordern. Bitte senden Sie den Coupon an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71, 6377 Seelisberg

Vorname: _____
 Name: _____
 Strasse: _____
 PLZ, Ort: _____
 Tel.: _____



Der Mond beeinflusst nicht nur die Gezeiten, sondern auch die Zyklusphasen der Frau.

sprechend launisch oder eben unberechenbar. Weiss man aber um diese Vorgänge, kann man gelassener damit umgehen. Sie gehören zum natürlichen Geschehen, wir können sie also auch nutzen. So ist jeder Monatszyklus der Frau ein faszinierendes, wunderschönes Abbild des Ineinandergreifens der ayurvedischen Bioprinzipien. Er zeigt uns deutlich, in welcher Phase welches Dosha erhöht ist. Deshalb sollten beispielsweise Vata-Frauen in der Zeit der Blutung besonders gut für sich sorgen. Da auch der Vorgang der Blutung mit einer Vata-Erhöhung einhergeht, sollte man bei Beschwerden die ersten Tage dieses Dosha reduzieren: Wärme, Ruhe, Suppen und viel Flüssigkeit gleichen aus. Sie können die Energie aber auch nutzen, um auszumisten oder kreativ tätig zu sein.

Pitta-Frauen können in der Zeit des Eisprungs, anstatt sich der Fortpflanzung zu widmen, ihre Ausstrahlung und **ihren Energieschub dazu nutzen, Projekte zu starten**, oder zumindest versuchen, andere davon zu überzeugen. Das

Feuer wirkt ansteckend und die Voraussetzungen sind gut. Falls die Energie überbordert, dürfen sie sich ruhig etwas zurücknehmen und sich über die Ernährung gut kühlen oder durch Meditationen beruhigen. Kapha-Frauen

«Ayurveda hält die Regelblutung für einen natürlichen Reinigungsprozess.»

könnten in der Aufbauphase einen Ernährungsplan erstellen, der sie lehrt, leicht und dennoch genussvoll

zu kochen. Entdeckt man, dass sich eine gewisse Trägheit einschleicht, dürfen sie unbesorgt aktiv werden und jeden Tag ein anregendes Yogaprogramm durchführen.

Mit Wärme entspannen

Falls Frauen generell unter Menstruationsbeschwerden leiden, gibt es aus dem Ayurveda verschiedene Empfehlungen, um auszugleichen: Sorgen Sie für genügend Entspannung mit Yoga und Pranayama. Auch Bauchmassagen mit erwärmtem Frauenmantelöl oder erwärmtem Maha-

narajan Thailam gleichen aus. Gönnen Sie sich Wärme mit Wärmeflaschen, Heublumenkissen, mit einer Sauna oder Sitzbädern mit Kamille oder Frauenmantel (Badedauer: 10–15 Minuten) oder warme Fussbäder mit Beifuss, Lavendel oder Zitronenmelisse. Auch Fussmassagen mit Johanniskrautöl oder warmem Ghee wirken Wunder. Kräutertees werden als Kur verabreicht und dürfen nur über einen bestimmten Zeitraum eingenommen werden. Bitte lassen Sie sich von Fachpersonal beraten.

Folgende Pflanzen können helfen: Gänsefingerkraut (krampflösend) und Frauenmantel (ausgleichend), Kamille (krampflösend, schmerzstillend, fördert die Blutung), Kümmel (schmerzlindernd, entblähend) oder Schafgarbe (krampflösend). Bei der Ernährung helfen folgende Regeln: Den 1. und 2. Tag der Blutung nur flüssige, warme und leicht verdauliche Nahrung (Suppen, Tees, Säfte) zu sich nehmen. Reduzieren Sie weissen Zucker, Kaffee, Alkohol und Speisesalz. Allgemein orientieren sich die Ernährungsregeln immer am Ausgleich des erhöhten Dosha. So ist je nach Störung eine Vata-, Pitta- oder Kapha-reduzierende Ernährung angesagt.

Ayurveda hält die Regelblutung für einen natürlichen Reinigungsprozess, welcher den Frauen, ähnlich einer kleinen Panchakarma-Kur, monatlich eine Reinigung und Regeneration ermöglicht. Aus dieser Sicht betrachtet, sollten Frauen sich über das monatliche Ereignis freuen, **es ist ein Geschenk der Natur!** Je besser eine Frau mondartige und sonnenartige Prozesse wahrnimmt und je natürlicher sie damit umgeht, desto harmonischer verläuft ihr Zyklus. Ob dieser dann parallel zum äusseren Mond am Himmel verläuft, ist gar nicht mehr so wesentlich.

.....
*Die Autorin Sandra Memmo ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und bildete für namhafte Institutionen in ganz Europa mehr als 700 Ayurveda-Therapeuten aus. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda-Kuren an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM

sm. Der Begriff prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet in jedem Monatszyklus auftretende, äusserst komplexe Beschwerden bei Frauen, die vier Tage bis zwei Wochen vor dem Eintreten der Regelblutung einsetzen und nach der Menopause meist verschwinden. Etwa ein Drittel bis die Hälfte aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden an einem prämenstruellen Syndrom, vor allem Frauen ab dem 30. Lebensjahr.

Vata-Frauen können im Zyklusgeschehen unter folgenden PMS-Syndromen leiden: Blähungen, Nervosität, Verspannungen, Kopfschmerzen und Krämpfe.

Pitta-Frauen können im Zyklusgeschehen unter folgenden PMS-Syndromen leiden: unreine und brennende Haut, Durchfall und Gereiztheit.

Kapha-Frauen können im Zyklusgeschehen unter folgenden PMS-Syndromen leiden: Gewichtszunahme, Ödeme, angeschwollene Brüste und Trägheit.