

Atemtherapie IKP in den Wechseljahren

Das Thema Wechseljahre erobert vermehrt die Spalten der Zeitungen und Zeitschriften. Meistens geht es dabei um die Hormonfrage. Östrogen-Therapie ja oder nein. Bis in die 70er Jahre des letzten Jahrhunderts galten die Wechseljahre als Krankheit. Dem ist heute nicht mehr so. Die Wechseljahre sind eine natürlich Phase im Leben jeder Frau.

Gegenüber früher werden in der heutigen Gesellschaft Jugend und Schönheit geradezu idealisiert. Die Wertschätzung und der Respekt gegenüber einer älter werdenden Frau gehen zurück. Sie hat einen schwereren Stand in der Gesellschaft als ein älter werdender Mann.

Was sind Wechseljahre?

Das Ende der reproduktiven Lebensphase der Frau ist durch eine Vielzahl von Veränderungen gekennzeichnet. Diese Veränderungen sind nicht nur hormonell bedingt, sondern zeigen sich auch durch Veränderungen im Familienleben, im Sozialleben sowie im Berufsleben.

Woran erkenne ich die Wechseljahre? Die ersten Vorboten der Wechseljahre sind sicher die unregelmäßiger werdenden Menstruations-Blutungen und die vermehrt feststellbaren Hitzewallungen. Hinzu kommen seelische und körperliche Symptome und Veränderungen in der Körperwahrnehmung.

Nach vielen fruchtbaren Jahren stellen die Gebärmutter und die Eierstöcke allmählich ihre Funktion ein. Der Östrogenspiegel schwankt dann nicht mehr zyklisch, sondern sinkt nach und nach und pendelt sich auf einem tieferen Niveau ein. Der Hormonhaushalt verändert sich und die Hormonspiegel können sehr stark schwanken. Die Wechseljahre können im Körper ein riesiges Durcheinander auslösen. So manche Körperfunktion gerät aus den Fugen.

Der Hypothalamus ist unser hormonelles Steuerzentrum im Gehirn. Er beeinflusst viele körperliche und emotionale Vorgänge. Ferner reguliert er die Steuerung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und ist verantwortlich für die Entwicklung von Emotionen wie Aggression und Wut. Zu diesem Zweck ist der Hypothalamus mit dem vegetativen Nervensystem verbunden, welches einerseits die Kreislauffunktion und die Körpertemperatur reguliert und andererseits mit dem limbischen System zusammenarbeitet, das unsere Emotionen steuert.

Die Regulation des Hypothalamus kann deshalb in den Wechseljahren durch die Umstellungsprozesse ebenfalls durcheinander geraten. Die Wechseljahre können sich über Jahre bemerkbar machen oder in einem Jahr vorüber sein. Wie die Umstellung erlebt wird, ist von Frau zu Frau verschieden. Die meisten Beschwerden verschwinden von selbst, wenn der Körper sein hormonelles Gleichgewicht wieder gefunden hat.

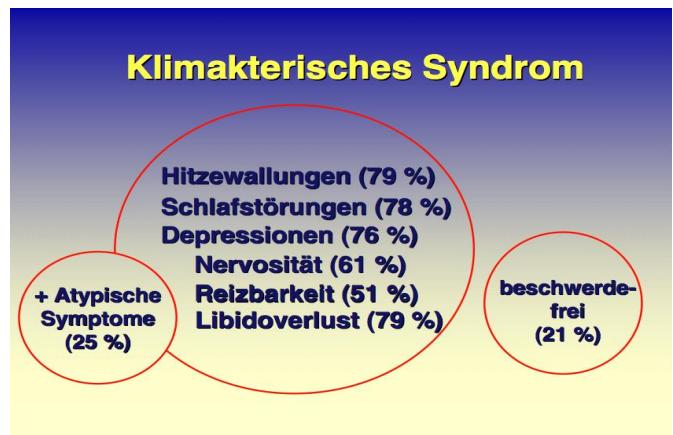
Die Wechseljahr-Beschwerden

Typische körperliche Beschwerden sind zum Beispiel Schweissausbrüche, nervöse Herzbeschwerden, Libido-Verlust, Reizblase, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme und Schwindel.

Zu den psychischen Beschwerden gehören insbesondere Depressionen, Reizbarkeit, Aggressionen, labile Stimmungslage, nervöse Erschöpfung und Angst.

Neben diesen typischen Beschwerden gibt es aber auch atypische Symptome, die häufig fehlinterpretiert werden. Dazu gehören insbesondere Rückenschmerzen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen (Migräne) und Schmerzen im Brustraum. Rund 21% der Frauen erleben die Menopause jedoch beschwerdefrei und ohne jegliche Symptome.

Das nachfolgende Chart gibt eine Übersicht über die Häufigkeit der jeweiligen Symptome, welche gleichzeitig auftreten können:



Die Atemtherapie IKP

Die Atemtherapie IKP lässt Stresssituationen abbauen, gibt Kraft und Energie. Die Körperwahrnehmung nimmt zu, stärkt das Selbstvertrauen und lässt uns besser im Hier und Jetzt sein. Sie fördert auch die Heilungsvorgänge und das Wohlbefinden. In der Atemtherapie IKP lernen wir mit Übungen und Atemmassagen uns besser wahrzunehmen.

Der Atem verbindet Körper, Seele und Geist, ist also direkter Ausdruck unserer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung. Über unsere Atmung können wir sehr viel verändern. Der Atem kann uns helfen, wieder in die Balance zu kommen. Besondere Achtsamkeit gilt dem Atem in den Wechseljahren, weil wir uns in dieser Zeit des Wandels mit körperlichen und seelischen Veränderungen auseinandersetzen. Die Veränderungen können für die betroffenen Frauen schmerzhaft, aber auch befreiend sein.

Wir Frauen in den Wechseljahren müssen lernen, auf das zu achten, was wir wirklich wollen. So können wir

unsere Chancen und Ressourcen nutzen und umsetzen. Wenn wir lernen, wieder vermehrt auf unseren Bauch zu hören, werden wir eine spannende Zeit erleben, auch in den Wechseljahren.

Die Atemtherapie IKP hilft uns, die Wechseljahre erfolgreich zu meistern und sie als Chance zum Eintritt in eine neue spannende Lebensphase wahrzunehmen. Sie ist in allen Lebensbelangen von grosser und effizienter Hilfe, beugt körperlichen Beschwerden vor und hilft diese heilen. Sie gibt uns Einsicht nach innen und aussen und hilft uns in der Meditation sowie in der Findung unseres Ichs. Das Thema Wechseljahre heisst nicht Verlust, sondern loslassen, um eigene Bedürfnisse zu erkennen und Raum für Neues zu schaffen.

**Zu wissen wie man altert,
ist das Meisterwerk der Weisheit
und eines der schwierigsten Kapitel
aus der grossen Kunst des Lebens.**

Henri Frédéric Amiel (1821–1881)

Cornelia Lichtsteiner
Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin IKP
Schachenstrasse 8, 6010 Kriens
www.cornelialichtsteiner.ch

Wechseljahre – Jahre der Wandlung

Zur Zeit der Antike wurde die Frau kaum älter als 25 Jahre. Im 15. Jahrhundert betrug ihre Lebenserwartung im Durchschnitt 30 Jahre, zum Ende des 19. Jahrhunderts erreichte sie mit Glück knapp das fünfzigste Lebensjahr.

Gerade auch in den letzten Jahrzehnten hat sich vieles verändert. Wir müssen körperlich nicht mehr so hart arbeiten, können uns besser ernähren, leben unter vergleichsweise besten Bedingungen.

Wandel gehört zum Leben

Im Bewusstsein vieler Frauen hat sich in den letzten Jahren ein bemerkenswerter Wandel vollzogen. Sicher, die Wechseljahre bedeuten für Frauen (und Männer) eine Umstellung und Neuorientierung, denn es beginnen tiefgreifende Veränderungen in diesem Lebensabschnitt.

Doch je gelassener Frauen sich dem Klimakterium nähern, desto weniger strapaziös wird meist der Übergang. In Untersuchungen hat sich bestätigt, dass Frauen, die den Wechseljahren positiv gegenüberstehen, meistens weniger unter Beschwerden zu leiden haben als jene, die ihre Wechseljahre nur schwer oder gar nicht annehmen können.

Loslassen können

Loslassen ist schmerzhaft, doch wenn angenommen wird, dass die Zeit des Jungseins endgültig vorbei ist, steht die Tür offen für neue Chancen. Frauen und Männer können in dieser Lebensphase auf ihren reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen und diesen gezielt erweitern. Eigenkraft aufbauen mit Aktivitäten, die dem persönlichen Bedürfnis entsprechen, aber auch

Fähigkeiten und schlummernde Talente wiederentdecken und entsprechend in den Alltag integrieren.

Viele Entdecken eine reife Leichtigkeit!

Eine gewisse Leichtigkeit hat der Mensch in seiner Geschichte aus dem Bewusstsein der Vergangenheit gewonnen. Das Bewusstsein für die Vergangenheit ist deshalb so grundlegend, weil es den Menschen davon befreit, etwas als absolut zu nehmen, sich an etwas Irdisches absolut zu binden.



Menschen, die die Kultur des Abendlandes prägten und die ihr Wissen und ihre Erkenntnisse, einem Reigen gleich ineinander fliessend weitergaben, wussten, dass die Vergänglichkeit zum Bild des Lebens gehörte. Diese Menschen besaßen das, was ich «Leichtsinn» nennen möchte (Frau Professorin Jeanne Hersch), der es ihnen ermöglicht hat, auf gefährliche Gipfel zu klettern, gefährliche Dinge zu tun, das Leben aufs Spiel zu setzen. Sie konnten dies tun, weil sie das Bewusstsein

hatten, dass das Leben, so kostbar es ist, nicht das allerletzte sein kann.

Bewusst auseinandersetzen

Die Wechseljahre beginnen langsam, fast unmerklich, doch die Symptome äussern sich bei jeder Frau unterschiedlich. Es gibt Frauen, die völlig beschwerdelos bleiben, andere haben mit mehr oder weniger starken Problemen zu kämpfen. Mit zunehmendem Alter lässt

die Hormonproduktion nach. Die Folge sind unregelmässige sowie unterschiedlich starke Blutungen, bis diese schlussendlich ganz ausfallen. Dieser Prozess vollzieht sich in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr.

Die Menschen sind heute länger «unterwegs», betonte Prof. Dr. Iwan Rickenbacher (in einem Vortrag im Jahre 2007). Die 7,5 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz gehören zu den langlebigen der Welt. Die mittlere Lebenserwartung der Frauen liegt zurzeit bei 83,7 Jahren, die der Männer bei 78,6 und jährlich verlängert sich die Lebenserwartung älterer Menschen im Schnitt um 59 Tage. Waren im Jahr 1900 nur 6 Prozent der Bevölkerung älter als 65 Jahre, sind es heute 17 Prozent. Wer heute 65 Jahre alt wird, kann mit mehr als einem Dutzend Lebensjahren bei guter Gesundheit rechnen. Die höchste Lebenszufriedenheit, soll gar erst mit 70 Jahren eintreten.

Auch wenn von der Biologie des Körpers her der Hormonverlust mit dem Altern in Verbindung steht, können Frauen auf den Alterungsprozess zum Teil bewusst Einfluss nehmen. Dialogfähigkeit und Taktgefühl erleichtern Frauen und Männern die Wechseljahresbeschwerden und können Ängste im Berufs- und Familienalltag beseitigen. Bewusstes Auseinandersetzen mit der veränderten Situation und Miteinander-Reden helfen weiter. Auch in der Behandlung der Wechseljahresbeschwerden setzt sich mehr und mehr die ganzheitliche Sichtweise durch. Nicht ein Symptom wird behandelt, sondern der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Es wird heute vermehrt versucht, mit Hilfe von ganzheitlich wirkenden Methoden die innere Harmonie wieder herzustellen

Harmonie von Körper, Geist und Seele

Prof. Dr. Frank Nager warnt uns vor dem falschen Garten Eden, wo wir nicht lernen, die Grenzen von Mass und Zeit zu erkennen, auf die Zeichen von Körper und Seele zu hören. Gesundheit ist etwas Ganzheitliches. Für Frank Nager bedeutet Gesundheit die Begabung, gegensätzliche Kräfte zu versöhnen, so dass sie ein fruchtbares Ganzes bilden. «Gesundheit ist Lebenskunst und Wandlungsfähigkeit; sie muss immer wieder neu erkämpft und mühsam behauptet werden. Sie ist die Frucht einer inneren Reifung und hat mit der Fähigkeit zu tun, trotz Leiden und Anfechtung ein sinnvolles Leben zu führen.» Gesundheit bedeutet nicht einzig das Fehlen von Krankheit, sondern vor allem Harmonie von Körper, Geist und Seele. Kompetente Patienten übernehmen eigene Verantwortung für die Bewahrung von Gesundheit, ebenso auf dem Weg durch die Krankheit zurück zur Gesundheit. Sie wissen, dass die Kraft des Arztes im Patienten liegt (Paracelsus), dass der «innere Arzt» im Heilungsprozess den Ausschlag gibt.

Neuorientierung in der Lebensmitte

In diesem neuen Lebensabschnitt können beide Geschlechter mit der Ernährung und gesunder Bewegung viel dafür tun: Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Flüssigkeit, Obst und Gemüse ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen sanften Übergang.

Auch sollten kaltgepresste Pflanzenöle verwendet werden, die reich an essentiellen Fettsäuren sind. Zum Beispiel Sonnenblumen- und Olivenöl, Walnüsse, Leinsamen und insbesondere fette Fische aus kalten Gewässern sind gute Quellen für die wichtigen Fettsäuren.

Mit dem griechischen Wort «Klimakterium» werden in der Medizin körperliche und seelische Vorgänge bezeichnet, die eine Frau während der Wechseljahre durchlebt. Wörtlich übersetzt bedeutet es «Stufe», «Leiter» oder «Treppe» und trifft damit genau das Wesen der Wechseljahre, eine Stufe, die von einem Lebensabschnitt zum nächsten führt.

Schon ab dem 40. Lebensjahr wird mehr Knochen abgebaut. Frauen verlieren nach der Menopause infolge der Hormonumstellung schneller und erheblich mehr an Knochenmasse als Männer. Deshalb gilt es mit genügend Kalzium vorzubeugen, damit der Verlust verkraftbar ist. Unentbehrliche Mineralstoffe sind das Antistressmittel Magnesium für Herz und Nerven, Eisen für die Blutbildung sowie Selen und Zink für die Stärkung des Abwehrsystems.

Atmen und Bewegen nach Methode Klara Wolf

Atmen und Bewegen nach der Pionierin Klara Wolf (1909–2006) richtet sich an Menschen jeden Alters. Täglich geübt, ist diese Methode zum Gesundbleiben eines der besten Mittel. In keiner anderen Lebensphase aber ist regelmässige körperliche Bewegung so wichtig wie in den Wechseljahren. Sie beugt zuverlässiger als jede Medizin möglichen körperlichen und seelischen Beschwerden vor oder kann sie zumindest lindern. Auch die Hirnkapazität wird sofort und mit Langzeitwirkung verbessert, denn die Durchblutung wird gesteigert. Regelmässiges Atmen und Bewegen regt den gesamten Stoffwechsel an, und lindert unter anderem auch die vegetativ bedingten Hitzewallungen. Die Körperproportionen bleiben erhalten und eine Figur, mit der wir uns wohlfühlen, lässt uns auch seelisch ausgeglichener sein.

Mit Atmen zum Wohlbefinden

Der Atem umfasst den Menschen in seiner Ganzheit. Er kann aber auch bewusst gelenkt werden. Das wirkt vor allem dann heilend, wenn der Atem frei fliessen kann. Einfache Übungen bereiten Brustkorb, Zwerchfell und Nase für natürliche Atemzüge vor. Das anschliessende dynamische Training wirkt regulierend auf Atem, Kreislauf, Stoffwechsel, Hormondrüsen und Nervensystem. Diese angenehme Lebendigkeit schenkt Ausdruckskraft, Vitalität, und neue Lebensfreude.

*Rosa Maria Jakober
Atemtherapeutin, Methode Klara Wolf
Eggstrasse 41, 8102 Oberengstringen
rm.jakober@bluewin.ch*