



*Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.*

*Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin und jage  
die letzte Süsse in den schweren Wein.*

*Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her  
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.*

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

Wir haben diesen Sommer nicht unbedingt in sonniger und warmer Erinnerung. Die Natur hat uns all ihre Farben gezeigt, eine Fülle gebracht, die in manchen Einmachgläsern und Teesäckchen zu bestaunen sind. Nun ist die Zeit angebrochen, wo der Tag und die Nacht sich in der Länge gleichen. Der Herbst kündigt sich mit seiner abnehmenden Tageslänge an, die Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung und sinkende Temperaturen werden ausgelöst.

Die Blätter der Laubbäume verlieren wie jedes Jahr ihre grüne Farbe, das Sommergrün wird zum herbstlichen Farbentanz. Die Bäume und Sträucher „wissen“, dass sie ihr Laub lassen müssen, um bei gefrorenem Boden im Winter nicht durch unnötige Verdunstung von Wasser über die Blattoberfläche auszutrocknen oder durch die Schneelast abzuknicken. Und da sie hierzulande gut erzogen sind, bereiten sie sich rechtzeitig vor. Sie ziehen wichtige Energien in den Stamm oder Wurzeln um im Frühling ein berauschende Comeback zu feiern.

Die Sammelzeit neigt sich dem Ende zu. Jetzt kommt die Freude am Geniessen all dessen, was wir über den Sommer mit seiner Intensität geerntet haben. Ein Geben und Nehmen, ein Wechseln, wandeln und neu werden. Transformation, dass heisst, durch eine Gestalt oder Form hindurch oder hinaus wachsen, umwandeln.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen eine andere Sichtweise auf, wie ein weiterer Wechsel, eine weitere Übergangszeit gesehen werden kann. Wir sprechen von den Wechseljahren.



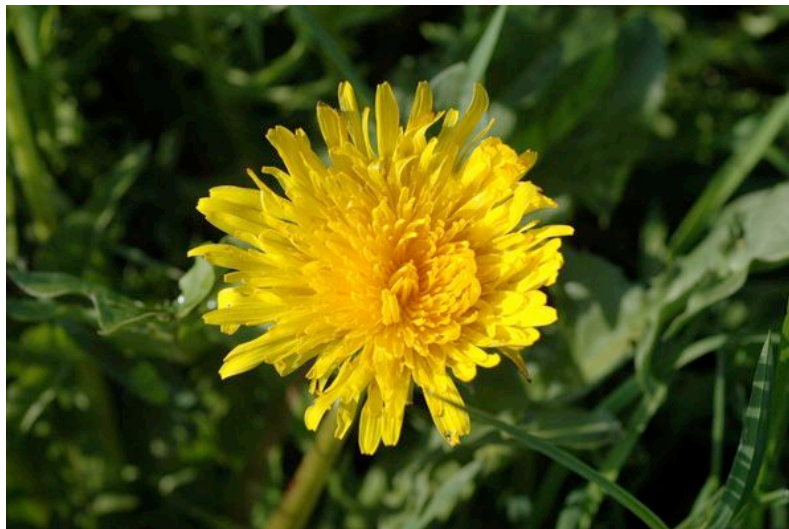
Die Wechseljahre sind eine Zeit der fühlbaren Veränderung. Auf der körperlichen Seite verabschiedet sich die biologische Fruchtbarkeit. Diese Veränderung verläuft für jede Frau unterschiedlich und geht mit mehr oder weniger belastenden Symptomen einher.

Im Ayurveda, der indischen Heilkunde, sind die Wechseljahre die Zeit in der sich die Pitta (Feuer)-Energie-Dominanz in eine Vata (Wind und Äther)-Dominanz wandelt.

Bitte jetzt den Text nicht weglegen! Die Begriffe sind schwierig und fern unserer Kultur, das Wort und die Aussprache vielleicht, ja, aber in der Übersetzung können wir uns doch etwas darunter vorstellen. Feuer, Wind, Erde, Wasser – Elemente die in mancher Heilkunde und vor allem auch in unserem täglichen Leben wichtige Energien beschreiben.

“Dä sött echli meh Bode ha”; “sie isch Für und Flamme für die Ufgab” “ihri Gedanke wärde mit em Wind i luftig Höchine tret”

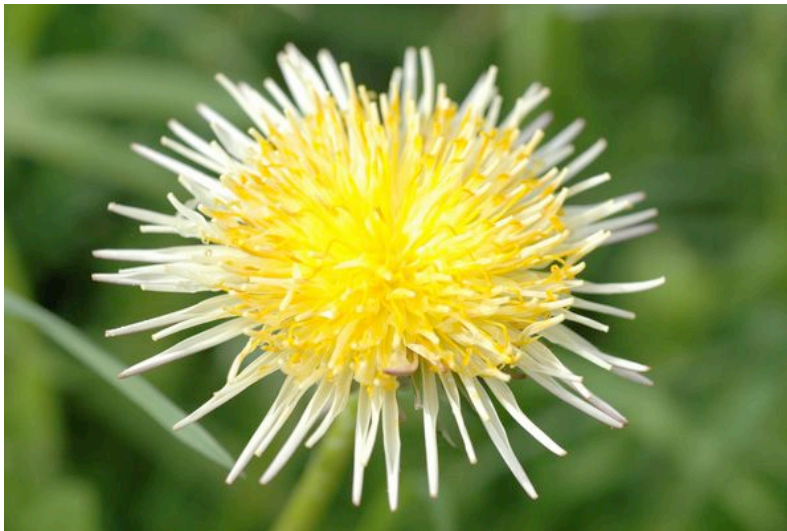
...



Als Gesprächsgrundlage will ich diese Doshas, wie die Lebensenergien im Ayurveda heissen, kurz aufzeigen:

- Kapha ist die erhaltende und stabilisierende Energie, zugeordnet den Elementen Wasser und Erde
- Pitta repräsentiert das Prinzip der Umsetzung mit dem Element Feuer und kleinem Anteil Wasser.
- Vata ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus, setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen

Der Anfang des Lebens steht intensiv unter Kapha-Energie, von der Pubertät bis über die Lebensmitte ist Pitta die am stärksten bestimmende Energie. In jedem Lebensabschnitt sind die andern Doshas (Energien) ebenso vorhanden, jeder Mensch bedient sich seiner persönlichen Mischung und hält die Doshas im besten Fall in seinem individuellen Gleichgewicht. Auch im Ayurveda, wie in den andern alten Heilkunden, wird immer wieder der Ausgleich der Energien gesucht. Übersteuerte Energien werden gebremst oder ausgeleitet, zu schwache gefördert. Dieser Gedanke des Ausgleiches war und ist ein sehr wichtiger. Ein Vorteil der alten Kunde des Heilens ist, dass sich Menschen über sehr lange Zeit, sehr ausführlich und extrem vielseitig mit allen verschiedenen Möglichkeiten des Gleichgewichtschaffens beschäftigt haben, dies weiter tun und so auf eine enorme Erfahrung der Arbeit **mit** den Energien und nicht **gegen** die Energien zurückblicken können.



Doch nach meinem kleinen Begeisterungssturm wieder zurück zu den Wechseljahren:

Pitta, das Feuer, kann aber manchmal seine Vorherrschaft nicht so ohne weiteres aufgeben und flammt zwischendurch immer wieder auf. So entstehen zum Beispiel starke Hitzewallungen, Reizbarkeit, zu starke oder zu schwache Blutungen und Hautausschläge.

Typische Vata-Störungen, also auch Störungen die oft in der Vata-Zeit ab der Menopause vorkommen, sind Stimmungsschwankungen, Nervosität, innere Hektik, leichter Schlaf, trockene Haut und Schleimhaut, Neigung zu Verstopfung oder Reizdarm, steife Gelenke oder arthritische Schmerzen, graue und dünne Haare, zunehmender Knochenabbau.

Kapha-Störungen zeigen sich in Gewichtszunahme, Lymphstauungen, Ödemen und depressiven Verstimmungen. Oft haben aber Frauen mit viel Kapha-Energie in ihrer Konstitution weniger Wechseljahrssymptome.

Wieso sprechen wir über die alte indische Heilkunde? Diese Ansicht der Wechseljahre kann helfen selbständig ohne Wissen über die komplizierten medizinischen Abläufe und in einer umfassenden Weise die Vorgänge zu verstehen und vor allem im täglichen Leben darauf reagieren zu können. Betrachten wir zum Beispiel die Hitzewallungen. Sie sind ein Zeichen des überschäumenden Pittafeuers. So sollten als Reaktion pitta-reduzierenden Massnahmen in der Ernährungs- und Lebensweise befolgt werden, dazu gehören:

- regelmässiger Genuss von grünen Salaten, Rohkost und bitterem Gemüse wie Spinat und Artischocken
- kühlen Kräutertee trinken
- als Zwischenmahlzeit kühle Gemüse und Früchte wie Gurken und Melonen bevorzugen
- starke körperliche Anstrengung, Sauna und Schwitzkuren meiden, lieber auf Yoga oder ausgleichende Sportarten konzentrieren
- regelmässige Fussmassage und eine Kopfmassage mit einem kühlenden Öl (z.B. Kokosöl) leitet die gestörte Pitta-Energie aus
- bei jeder Hitzewallung das innere einer Kardamomkapsel lutschen

Um die erhöhte Vata-Energie aber zu bremsen sind warme Gemüsecremesuppen oder Minestrone zu bevorzugen und bittere oder grüne Salate zum Beispiel besser wegzulassen. Es ist möglich situativ zu reagieren. Sehr schön ist es sich ein gutes Körperöl zu mischen, sich selbst täglich damit einzureiben oder massieren zu lassen. Mit Körperölen gleicht Vata die erhöhte Energie aus und es kann gezielt auf den Feuchtigkeitshaushalt im Körper eingewirkt werden.

Rezept für harmonisierendes und befeuchtendes Körperöl (10ml Öl)

9 ml Sesam- oder Sonnenblumenöl

1 ml Boretschsamens- und/oder Nachtkerzenöl

1 Tropfen Zypresse

2 Tropfen Melisse

3 Tropfen Muskatellersalbei



Auch im schulmedizinischen Denken muss differenziert werden. Nicht alle Symptome sind auf verminderte Östrogenproduktion zurückzuführen, das heisst auch nicht mit Hormongabe wie vereinfacht gesagt wird, zu beheben.

Die Abnahme des Östrogens in diesem Lebensabschnitt ist normal. Der weibliche Körper ist nicht dafür gedacht, lebenslang hohe Östrogenspiegel zu haben." sagt Dr. Susan Love richtig.

Auf Östrogenmangel weisen Antriebsschwäche, Hitzewallungen und Scheidentrockenheit hin.

Andere Symptome wie Aufgedunsensein, berührungsempfindliche Brüste sowie Brustschwellung, Blutungen oder Hautunreinheiten sind meist durch einen Mangel an Gelbkörperhormonen bedingt, durch einen relativen Überschuss an Östrogenen.

Probleme wie Unruhe, Schlaflosigkeit, sowie auch heftige Hitzewallungen können durch Schilddrüsenfehlfunktionen bedingt sein.

Viele Wechseljahrsbeschwerden gehen auf die hormonellen Schwankungen zurück. Ziel ist es auch hier auszugleichen und die Hormone auf ihre neuen Levels einzupendeln.

Die Wechseljahre sind eine individualisierende Zeit, es ist eine gute Möglichkeit sich individuell beraten zu lassen.



Auch unser Phytorama ist im Wandel.  
Nach langer und schöner Zusammenarbeit hat Christine Funke ihre Priorität nun vermehrt ins alchemistischen Arbeiten gesetzt und das Phytorama verlassen.

In dieser bunten Wechselzeit alles Liebe

Marisa Pedretti  
Marion Meyer

### **Kurs-Ankündigungen für den Herbst/Winter:**

1) Eine sturmfeste Gesundheit?  
Typische Herbst-Wintererkrankungen mit naturheilkundlichen Mitteln behandelt.  
Der Abendkurs beinhaltet praktisches Üben der Anwendungen.  
Kursdaten: 10.10.06, 7.11.06 oder 5.12.06, 19– 21Uhr, Bollwerk 35, 35.-/Pers.  
Anmeldung und detailliertere Information über [phytorama@bluewin.ch](mailto:phytorama@bluewin.ch)

2) Schnee und Schnupfen; Naturheilkunde für Kinder, November und Dezember  
je ein Abend, nähere Informationen unter [www.leolea.ch](http://www.leolea.ch)