

## Textnummer 62823n

Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH

---

Auftrags-Nr.: 2147274416

Laufzeitbeginn: 11.03.2019

Auftrags-Bez.: Ayurvedische Medizin 2019 - Crossmedia

Modul/Aussendung: PR-Artikel mit Überblick / 04 - mit Special Wellness/Fitness/Gesundheit und Multimedia

Überschrift: Wechseljahre gelassen erleben

Randspalte (Unterüberschrift): Ayurvedische Medizin kann Frauen die hormonelle Umstellung erleichtern

**Teaser:** Die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre geht für Frauen um die 50 mit körperlichen Veränderungen einher. Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme können den Alltag der Betroffenen merklich beeinflussen. In der ayurvedischen Medizin finden Frauen natürliche Möglichkeiten, diesen Symptomen sanft zu begegnen. Erfahren Sie, wie neben einer auf den Konstitutionstyp individuell zugeschnittenen Ernährung auch Körperanwendungen wie zum Beispiel Stirngüsse zur Linderung beitragen können.

Maximale Zeichenanzahl: 600

Aktuelle Zeichenanzahl: 550

**Text:** (djd). Alle Frauen wissen, dass die Wechseljahre irgendwann kommen werden. Wenn es so weit ist, brauchen die Betroffenen oft etwas Zeit, um zu akzeptieren, dass sich ihr Körper merklich verändert. Das Ausbleiben der Monatsblutung ist nicht die einzige Begleiterscheinung der zurückgehenden Hormonproduktion. Wie die Wechseljahre konkret verlaufen, hängt nach der indischen Gesundheitslehre Ayurveda vom jeweiligen Konstitutionstyp ab, der sich aus den drei Doshas (Energietypen) Vatha (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Struktur) zusammensetzt. Dem jeweiligen Mischtyp entsprechend werden auftretende Beschwerden mit Ölbehandlungen und Massagen therapiert. Weitere Fakten zu Ayurveda-Massagen hält die Ratgeberzentrale unter [### www.rgz24.de/kampagne ###] bereit.

Übergang in die nächste Lebensphase

Während bei Vatha-Frauen häufig Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit und Schlaf- oder Konzentrationsstörungen auftreten, haben Frauen mit viel Pitta oft mit Hitzewallungen, Nervosität und Gereiztheit zu kämpfen. Typen, bei denen das Kapha überwiegt, leiden an Gewichtszunahme und können depressive Episoden entwickeln. Aus Sicht von Ayurveda-Ärzten sind diese Symptome in den meisten Fällen jedoch kein Grund, zu Hormonen zu greifen. Denn in der indischen Gesundheitslehre werden die Wechseljahre nicht als Krankheit betrachtet, sondern als natürlicher Übergang von einer Lebensphase in die nächste. Statt sich wie bisher für Beruf und Familie aufzureiben, geht es in diesem Lebensabschnitt darum, pfleglich mit sich umzugehen und sich selbst liebevoll zu behandeln. Auf [www.ayurveda4u.de](http://www.ayurveda4u.de) können interessierte Frauen erfahren, wie ein Kurprogramm aussehen könnte, das auf natürliche Hilfen bei

Wechseljahresbeschwerden setzt.

Stirnölguss für das Nervensystem

Bereits mit einer Kombination aus Yoga und meditativer Entspannung, symptomangepasster Ernährung und Körperanwendungen, die von einem Ayurveda-Arzt verordnet werden, lassen sich laut Ebba-Karina Sander spürbare Verbesserungen erreichen. Als Königsweg für Frauen im Klimakterium empfiehlt die Geschäftsführerin des Ayurveda Zentrums Bad Bocklet den Stirnölguss Shirodhara. Wie Studien inzwischen belegen konnten, verbindet das gleichmäßig über die Stirn fließende Kräuteröl beide Gehirnhälften miteinander und sorgt dabei für Ausgleich und Beruhigung des Nervensystems. Bei Pitta-Frauen, die ohnehin zu Hitzewallungen neigen, kann statt warmem Öl auch kühle Buttermilch verwendet werden.

Maximale Zeichenanzahl: 2700

Aktuelle Zeichenanzahl: 2501

**Infokasten:** Ayurveda-Ernährung für die Wechseljahre (djd). Frauen in den Wechseljahren sollten weniger essen und sehr scharfe, salzige, saure Speisen sowie Kaffee und schwarzen Tee meiden. Stattdessen über den Tag viel warmes Wasser oder Kräutertee trinken. Positiv wirken sich bittere und süße Lebensmittel sowie Gewürze aus. Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und reifes Obst sollten häufig, tierische Fette indes selten verzehrt werden. Weitere Tipps hängen vom Konstitutionstyp ab. Infos gibt es dazu unter [www.ayurveda4u.de](http://www.ayurveda4u.de). Vatha-Frauen werden warme, gehaltvolle, süße Mahlzeiten, frisch gekochtes Gemüse und Obst empfohlen. Pitta-Frauen sollten kühlende, leichte Speisen essen und auf scharfe Gerichte verzichten. Für Kapha-Frauen ist ein leichtes, warmes, kohlenhydratarmes Essen mit herben Gemüsen und Gewürzen ratsam.

Maximale Zeichenanzahl: 800

Aktuelle Zeichenanzahl: 832

Kundenwebseite: [www.ayurveda-deutschland.org](http://www.ayurveda-deutschland.org)

Quelle: Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH, Bad Bocklet



Bild-Nummer: 84397

Fotonachweis: Foto: djd/Ayurveda-Zentrum

Bildunterschrift: Ein Stirnölguss wird gern bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, weil er beispielsweise gegen Schlafstörungen wirken kann.



Bild-Nummer: 95608

Fotonachweis: Foto: djd/Kunzmann's Hotel | Spa | Medical Care

Bildunterschrift: Die Höhe des Gefäßes entscheidet beim Stirnguss darüber, mit welchem Druck das Öl über die Stirn läuft.



Bild-Nummer: 106027

Fotonachweis: Foto: djd/Familie Madukkakuzhy

Bildunterschrift: Eine eingehende Untersuchung durch einen Ayurveda-Arzt geht voraus, wenn Frauen ihre Wechseljahresbeschwerden ganzheitlich mit ayurvedischer Medizin behandeln lassen möchten.



Bild-Nummer: 121736

Fotonachweis: Foto: djd/Ayurveda-Zentrum/Pauline Bonnke

Bildunterschrift: Die Ayurveda-Therapeutin kann den Ölstrahl beim Stirnguss individuell einstellen und damit die Intensität variieren.



Bild-Nummer: 95604

Fotonachweis: Foto: djd/Kunzmann's Hotel | Spa | Medical Care

Bildunterschrift: Zur ayurvedischen Therapie von Beschwerden in den Wechseljahren gehört auch die Umstellung auf eine leichte, frische Kost.



Bild-Nummer: 106017

Fotonachweis: Foto: djd/Ayurveda-Zentrum/Romana Kochanowski

Bildunterschrift: Die tägliche Zubereitung von Tee aus warmem Wasser mit Ingwer und Zitrone soll den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregen.



Bild-Nummer: 121737

Fotonachweis: Foto: djd/Ayurveda-Zentrum/Romana Kochanowski

Bildunterschrift: Eine ayurvedische Gesichtspackung kann den Teint verjüngen und die Haut beruhigen.