



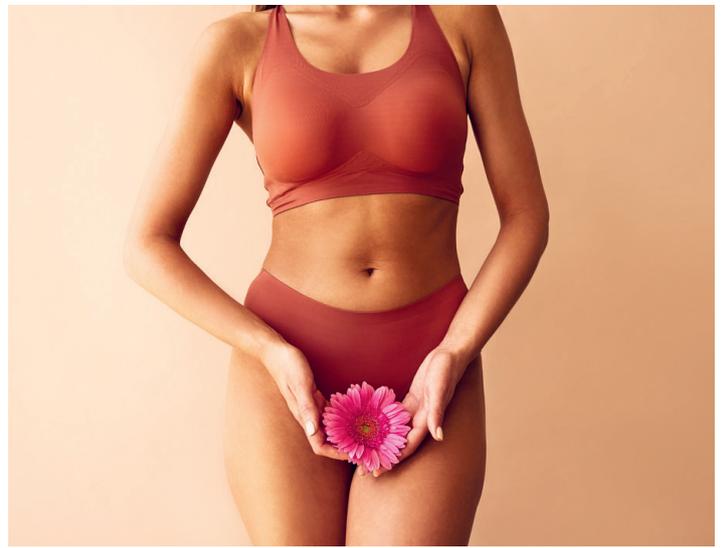
Jeden Monat wieder

Die Kraft des weiblichen Zyklus

Für viele Frauen ist die Zeit der Menstruation mühsam und oft schmerzhaft. Doch mit der richtigen Ernährung und Sicht auf «die Tage» erhält sie den Platz, den sie verdient: Die Menstruation entlastet und reinigt den Körper und hilft, mehr Klarheit zu erhalten. Zudem ist sie Ausdruck davon, dass Frauen Schöpferinnen sind.

 Text: **Petra Wolfinger***

Es ist wichtig für Frauen, sich auf die positiven Seiten der Menstruation auszurichten.



Für alles gibt es ein erstes Mal – und wahrscheinlich erinnert sich jede Frau an ihre erste Menstruation. Sie ist nichts, das geplant werden konnte. Sie kam unwillkürlich und ausserhalb der eigenen Kontrolle, teilweise besetzt mit Scham oder einem unguten Gefühl. Wenn du als Mädchen Glück hattest, konnte dir eine Freundin oder ältere Schwester mit einer Binde aushelfen und dich auch seelisch-moralisch unterstützen.

Fakt ist, dass Frauen alle eine eigene Geschichte mit ihrer «Regel» haben. Fast wie der erste Kuss. Nur anders. Und weniger bedeutsam, weil viele im Lauf der Jahre die Menstruation wie ein lästiges Übel empfanden. Etwas, das Frau irgendwie ertragen muss. Und das über 30 bis 40 Jahre lang. Durchschnittlich alle 28 bis 31 Tage – so lange, wie der Mond braucht, um die Erde zu umkreisen. Die Menstruation ist etwas, das Frau hindert, jeden Tag gut funktionieren zu können. Etwas, das Schmerzen bereiten kann, wie es vielleicht auch bei der Mutter oder Grossmutter schmerzhaft war. Ich erinnere mich, dass wir in der Schule gesammelt im Sportunterricht auf der Bank sassen. Manche von uns freiwillig, andere aus Freundschaft. Doch für alle anderen aus der Klasse offensichtlich: Wir hatten unsere Regel.

«Es geht um die ganzheitliche Betrachtung des Körpers.»

Frauen schenken Leben

Heute gibt es Werbung für die perfekte, anschmiegsame Binde oder den Tampon. Diese erlauben Frau alles, ohne Malheur. Dabei wird vernachlässigt, dass es einen Grund hat, warum wir alle 28 Tage bluten. **Und dass es gut wäre, dem auch Raum zu geben.**

Was ist die eigentliche, wundervolle Funktion und unterschätzte Kraft der Gebärmutter? In den vedischen Schriften heisst es: «Rechtschaffenheit, Reichtum, Überfluss, ja die Schöpfung überhaupt – alles kommt von den Frauen.» Frauen sind Schöpferinnen, sie können ein Kind austragen, Leben schenken und stillen. Sie sind ein Wunderwerk der Natur. Erst mit Eintritt in die Menstruation werden wir eine FRAU. Es ist eine Phase der Transformation, also der Veränderung.

Ayurveda ist vor allem die ganzheitliche Betrachtung des Körpers. Die Doshas Vata, Pitta und Kapha erklären nicht alles, doch sie helfen, unser Sein besser zu verstehen. Die Doshas beinhalten die Elemente, sogenannte Mahabutas. Vata besteht aus Raum und Luft, Pitta aus Feuer und Wasser, Kapha aus Wasser und Erde. Die Eigenschaften der Elemente ermöglichen uns, Symptome zuzuordnen zu können.

So finden sich Trockenheit eher bei dem vom Wind getriebenen Vata-Typ und Hitze für das Feuer bei einer Pitta-Dominanz. **Die Lebensweise sollte der Grundkonstitution, Prakriti, entsprechen.** Nun kennt nicht jede Frau ihre Konstitution. Und oft verlieren wir durch Stress den Blick auf uns selbst und unsere Bedürfnisse. Es gibt im Ayurveda ein paar Regeln, die für alle zyklischen Wesen, also Frauen, hilfreich sind. Ayurveda sieht immer die Individualität – jeder Mensch ist anders. Eine Vata-Frau hat mehr mit Trockenheit zu kämpfen und die Blutung ist eher schwach im Vergleich zu einer von Kapha dominierten Frau. Und eine Frau mit viel Pitta ist eher entflammt als die anderen Typen.



Der Eintritt der Menstruation ist ein guter Moment, um den Beginn der Frau-Werdung zu feiern.

«Frauen sind Schöpferinnen.»

Die Lebensphasen verstehen

Wichtig für die Menstruation ist das Verständnis der Lebensphasen im Ayurveda:

Bala, die Lebensphase von der Geburt bis ca. zum 10. Lebensjahr: Kapha ist bei allen das überragende Element, es geht um Wachstum, Entwicklung, Stabilität und Immunkraft.

Kumara, 10. bis 12. Lebensjahr: Kapha und Pitta steigt bei allen an. Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Diese Zeit ist ein grosser Entwicklungsschritt, Mädchen und Jungen entdecken die Unterschiede. Fest im Griff der Hormone fühlen sich die Kinder hilflos, es gibt so viel Neues und sie wissen nicht wieso, weshalb und warum sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten. Pitta, das auch immer leicht sauer ist (auch mental), lässt den Körper transpirieren, es riecht stärker, die Stimmung ist geladen ... all das sind die Vorboten für:

Rajomati vom 12. bis 16. Lebensjahr: Kapha und Pitta dominieren, die Menstruation setzt ein. Pitta Ama kann ausgeschieden werden, die Spannung reduziert sich. Pitta ist das Transformations-, also das Umsetzungsprinzip. In diesen Jahren wird eine Vielzahl von Informationen und Einflüssen auf allen Ebenen umgesetzt, nicht nur körperlich, auch intellektuell.

Man kann sich das wie einen Ofen vorstellen: Der Transformationsofen bekommt viel Nahrung für die Umsetzung, und da fällt viel Asche, also Pitta Ama, ab. Dies benötigt einen neuen Ausleitungskanal, um das System unbeschadet zu halten. Also hilft die Öffnung der Funktion der Gebärmutter, des Uterus, bei diesem Ausleiten.

Wenn in der Familie oder im Umfeld viel Neues passiert, zum Beispiel der Übertritt in eine neue Schule, neue Freunde, familiäre Veränderungen wie die Trennung der Eltern, kann es sein, dass die Menstruation auch früher oder später einsetzt. **Die Menstruation unterstützt also den Körper in diesen anstrengenden Phasen.**

Der Eintritt der Menstruation ist ein guter Zeitpunkt, um den Eintritt zur Frau-Werdung zu feiern. Ich weiss, das klingt für unsere Kultur befremdlich, aber es ist wichtig, die Menstruation nicht als lästiges Übel zu sehen. Sie unterstützt dabei, alle Rückstände der Umsetzung auf allen Ebenen auszuschleiden. Wenn das junge Mädchen typgerecht lebt und alles gut fliesst, sind Schmerzen kein Thema.

Ernährung

- drei Hauptmahlzeiten
- keine Zwischenmahlzeiten und eine Fastenpause von mind. drei bis fünf Stunden
- zwei Drittel des Magens füllen, ein Drittel frei lassen
- leicht verdauliche Kost, also frisch gekochte Bioqualität
- wenig Fleisch oder Fisch, da schwer verdaulich
- frisches Gemüse
- die Speisen mit gut gekochtem Getreide wie Dinkel, Weizen oder Hafer ergänzen
- hochwertige Fette wie Olivenöl und Ghee (ayurvedisches Butterfett)
- Milchprodukte reduzieren
- möglichst keinen Alkohol, wenig bis keinen Kaffee oder Tee zu sich nehmen, um die Entgiftung im Körper nicht zu belasten

Schlaf

- ausreichend Schlaf von ca. acht Stunden, der idealerweise vor Mitternacht, zwischen 22 und 22.30 Uhr beginnt
- die letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen
- zwei Stunden vorher keine Vata-erhöhenden Aktivitäten wie Social Media, TV, dafür lieber mal ein Buch lesen, Musik hören oder Atemübungen machen

Sexualität

- Der Sexualverkehr in der prämenstruellen Phase sollte für Vata und Kapha eher sanft und zärtlich verlaufen.
- Pitta-Frauen toben sich gerne etwas mehr aus – solange es guttut, ist es nicht zu bewerten.
- Während der Menstruation und auch bei starker Hitze eher auf Sexualität verzichten, weil unsere Gewebe «verbrennen» oder geschädigt werden könnten.
- Grundsätzlich ist eine gut gelebte Sexualität eine hilfreiche Massnahme, um die Bipolaritäten von passiv-aktiv, Sonne-Mond, Ying-Yang, Shiva-Shakti auszugleichen.



Der Zyklus im Ayurveda

In der ayurvedischen Medizin teilt sich der weibliche Zyklus in drei Phasen:

Kapha-Dosha: Wasser-/Erd-Element – baut sich zum Eisprung auf.

Pitta-Dosha: Feuer-/Wasser-Element – beschreibt die Phase nach dem Eisprung und der Menstruation.

Vata-Dosha: Raum-/Wind-Element – gewährleistet in seiner nach unten gerichteter Kraft die Ausscheidung des Monatsblutes.

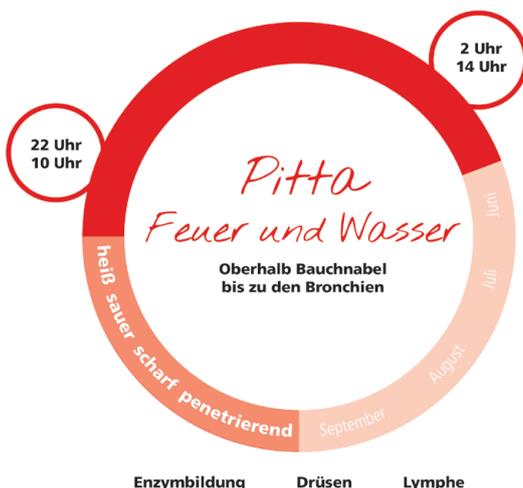
Der Ayurveda empfiehlt in den sensiblen Tagen vor der Menstruation **sparsam mit den Ressourcen umzugehen**, um nicht zusätzlich Stress aufzubauen. In den ein bis zwei Tagen vor der Blutung gibt es einen hohen Bedarf an Klarheit, weil Pitta, also das Feuer, wie auch Vata, Wind und Raum, sehr klar sind. Da kann es sein, dass neue und schon vorhandene Erkenntnisse deutlich werden.

Oder aber dem Bedürfnis zu klären nachgegeben wird. Manchmal äussert es sich so, dass die Frau putzt und aufräumt und oder ein kleines Gewitter die Atmosphäre reinigt.

Um einen guten Fluss zu gewährleisten, reicht es schon, sich an den **drei Hauptsäulen der ayurvedischen Medizin** zu orientieren: **Ernährung, Schlaf und Lebensenergie bzw. Sexualverhalten** (siehe Boxen). Für alle Konstitutionstypen gilt das in den Tagen vor der Regel bis zu einer Woche davor.

Im Ayurveda ist die Frau ein bewusst lebendes, zyklisches Wesen, das die verschiedenen Phasen wahrnimmt und im Lebensstil berücksichtigt. Die Frau setzt viel um und entlastet ihren Körper, indem sie menstruiert. In den Wechseljahren benötigt sie diese Funktion nicht mehr, weil sie alles, was für sie vorgesehen war, schon abgeleistet hat, und es somit nicht mehr so viel an Pitta Ama auszuleiten gibt.

Es wäre schön, wenn wir anderen Frauen und unseren Töchtern ein gutes Vorbild im Umgang mit der Menstruation sein können. Die Menstruation als das anerkennen, was sie ist: Eine ganz wunderbare, reinigende Kraft um in die Klarheit zu kommen und Schöpferin zu sein. 🌀



* Die Autorin ist dipl. Krankenschwester, Ayurveda-Praktizierende und Yogalehrerin. Sie arbeitet als Kurleiterin und Dozentin für den Bereich Frauenheilkunde/Frauengesundheit bei der Rosenberg Ayurveda-Akademie. www.ayurveda-akademie.org