

Wenn der Körper verrückt spielt

Nicht nur pubertierende Jugendliche, auch Erwachsene sind herausgefordert, wenn ihr Hormonhaushalt grosse Veränderungen durchmacht. Mit **Hormon-Yoga** kann man die schwierige Zeit der Wechseljahre aber gut über die Runden bringen.

Von Verena Ingold

Hitzewallungen. Stimmungstiefs. Schlafstörungen. Und dazu auch noch trockene Haut, trockene Haare und trockene Scheide. Als ob das Reiferwerden nicht an sich schon kein reines Vergnügen wäre, machen einem genau zu diesem Zeitpunkt auch noch körperliche Macken zu schaffen.

Der Grund ist einfach: Zwischen Mitte 40 und Mitte 50 kommt der weibliche Körper in eine Umbruchphase, die Eierstöcke produzieren weniger Östrogene. Bis sich ein neues Gleichgewicht eingestellt hat, braucht er Zeit – und diese Übergangsphase bekommen manche Frauen ganz schön zu spüren.

Ein Mittel dagegen: Hormontherapie. Wenn der Körper die schwindenden Hormone auf anderem Weg zugeführt bekommt, verschwinden viele Störungen. Allerdings behagt der Eingriff in den Hormonhaushalt nicht allen Frauen und ist auch nicht in jedem Fall zu empfehlen.



Sportwissenschaftlerin Christine Thanner

Doch auch mit natürlichen Mitteln wie Mineralsalzen und Pflanzenpräparaten lässt sich das Hormonchaos ordnen. Und mit Yoga! Die Südamerikanerin Dinah Rodrigues (81) hat ein eigentliches Hormon-Yoga entwickelt, das sich nicht nur wohltuend auf die Psyche auswirkt, sondern erwiesenermassen den Hormonhaushalt ausgleichen und die Östrogenwerte erhöhen hilft.

«Hormon-Yoga wirkt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse und Nebennieren und stimuliert sie», weiss die Sportwissenschaftlerin Christine Thanner aus Uster ZH. Sie ist zertifizierte Hormon-Yoga-Trainerin und zeigt in ihren Seminaren, wie man auf natürliche und ganzheitliche Weise die körpereigene Hormonproduktion unterstützen und viele unangenehme Symptome vermeiden kann.

«Durch eine Kombination von einfach zu erlernenden Körperübungen, verschiedenen speziellen Atemtechniken und einer Energietechnik werden die Hormondrüsen stimuliert», erklärt die Fachfrau. «Frauen können dadurch auch auf natürliche Art Wechseljahr-Beschwerden vor-

beugen oder sie reduzieren. Ich kenne einen Fall, wo Hitzewallungen bereits nach drei Tagen weg waren!»

Und so wirkt Hormon-Yoga:

- ▶ es kann die Haut- und Haarqualität verbessern
- ▶ beugt Osteoporose und Gelenkproblemen vor
- ▶ lindert Hitzewallungen
- ▶ hilft gegen hormonell verursachte Schlafstörungen und Kopfschmerzen
- ▶ kurbelt die Libido an
- ▶ balanciert Stimmungsschwankungen aus
- ▶ kann auch gegen das Prämenstruelle Syndrom helfen und bei Problemen, schwanger zu werden

Das etwa 30minütige Programm sollte man mindestens viermal pro Woche durchziehen. «Viele Frauen sind so begeistert, dass es für

Christine Thanner bei der Entspannungsübung «So-Ham». Der Hormon-Status kann durch Hormon-Yoga nachweislich beeinflusst werden.



sie zum täglichen Ablauf gehört, so wie Zähneputzen», weiss Christine Thanner. «Das ist natürlich ideal.»

Und in welchem Alter soll man damit anfangen? Thanner: «Ab 30, 35 präventiv, eine Altersgrenze gibt es nicht. Meine Mutter fängt jetzt mit 76 damit an.»

Keine schlechte Idee. Denn: «Das biologische Alter hängt stark von unserem Hormonstatus ab. Und diesen kann man beeinflussen durch Hormon-Yoga», so die Trainerin. «Man kann sogar biologisch jünger werden! Das merkt man vor allem an der Beweglichkeit.» Bestes Beispiel dafür ist die «Erfinderin» des Hormon-Yoga: «Dinah Rodrigues wirkt mit ihren 81 Jahren energiemässig, geistig und körperlich so fit wie eine 30jährige!»

Schulterstand für Gesundheit und Wohlbefinden: «Man kann durch Hormon-Yoga sogar biologisch jünger werden», sagt die Fachfrau.



SO GEHT'S

Hormon-Yoga besteht aus 14 Übungen, in der Regel genügt ein eintägiges Seminar, um sie zu erlernen. Dann kann man sie zuhause durchführen, dafür sind sie sogar gedacht. Christine Thanner macht auch ab und zu Auffrischungseminare, eine CD ist in Vorbereitung.

Infos: www.hormon-yoga.ch oder Tel. 044 994 57 27.

BUCH-TIPP

Dinah Rodrigues: «Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren», Schirmer Verlag.

