

Man ist so jung, wie die Hormone sich fühlen

## Hormon-Aktivierung – auf natürliche Art

**Wer den lästigen Begleiterscheinungen des Alterns bereits ab Lebensmitte auf natürliche Art entgegenwirken will, beschäftigt sich mit Hormon-Yoga und Hormon-Pflanzen. Energieverlust, Stimmungsschwankungen, Schlaf-, Gelenk- und Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen, Hitzewallungen, trockene (Schleim-)Haut und Libidorückgang – diese Symptome müssen nicht zwingend mit Medikamenten, mit synthetischen Hormonersatztherapien bekämpft werden.**

Bis jetzt wurden zur Linderung von Symptomen, die den Alterungsprozess begleiten, meist synthetische Hormonprodukte eingesetzt, die jedoch Risiken für die Gesundheit

bergen können. Heute hat man die Möglichkeit, in den Arzneischatz der Natur zu greifen und mittels gezielter Bewegung für Wohlbefinden ab der Lebensmitte zu sorgen. Es gibt natürliche Methoden zur Vorbeugung und zur Reduktion solcher Symptome. Hormon-Yoga und Hormon-Pflanzen werden beispielsweise erfolgreich zur Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt.

### Hormon-Yoga

Hormon-Yoga wurde von der vitalen 83-jährigen Südamerikanerin Dinah Rodrigues erfunden. Es sind leicht zu erlernende Übungen, die eine Mischung aus Körperhaltung, Bewegungsfolgen und Atemtechniken sind. Hormon-Yoga bewirkt durch seine dynamische Art eine Steigerung der Energie und führt bei regelmässigem Praktizieren oft schnell zu Ergebnissen. Bei Frauen aktiviert und balanciert es das weibliche Hormonsystem und hält zudem die Schilddrüse und die Chef-Hormondrüse fit, die Hypophyse. Haupt-Zielgruppen von Hormon-Yoga sind Frauen, die Wechseljahresbeschwerden vorbeugen, beziehungsweise sie reduzieren die «biologisch» jung bleiben wollen oder die schwanger werden wollen. Angesichts der hervorragenden Ergebnisse bei ihren Kursteilnehmerinnen wurden von Dinah Rodrigues 1993 wissenschaftliche Forschungen zu den

### Was sind Hormone?

Hormone sind körpereigene Botenstoffe und übermitteln innerhalb eines Lebewesens Informationen von einem Organ zum anderen oder von einem Gewebe zum anderen, ähnlich wie es auch Nerven tun. Die Wortbedeutung kommt aus dem Griechischen (Hormanus = etwas in Bewegung bringen, antreiben). Der Unterschied zu den durch die Nerven vermittelten Informationen liegt in der Geschwindigkeit. Während Nerven in Bruchteilen von Sekunden Informationen übermitteln, brauchen Hormone dafür viele Minuten, manche sogar Stunden. Einige Hormone wirken sehr schnell, beispielweise Adrenalin, während die Wirkung von anderen Hormonen erst nach Stunden einsetzt. Hormone sind die «Regisseure im Körper» und steuern die unterschiedlichsten Vorgänge im Körper: vom Blutzuckerspiegel über den Wasserhaushalt und den Blutdruck bis hin zur Schwangerschaft. Die Hormonkonzentrationen im Blut schwanken stark. Sie können sich im Jahresrhythmus (Testosteron beim Mann), im Monatsrhythmus (Östrogen bei der Frau), im Tagesrhythmus (Cortisol) oder sogar im Stundenrhythmus (follikelstimulierendes Hormon) ändern. Hormone lassen sich im Blutserum, im Urin und im Speichel nachweisen.

Wirkungen des Hormon-Yogas auf den Hormonspiegel und die Symptome der Hormonsenkung durchgeführt. Bei 100 % der Teilnehmerinnen waren die Symptome nach 3 bis 4 Monaten Übungspraxis ohne Medikamente beseitigt oder nahe Null. Der weibliche Hormonspiegel verzeichnete im Durchschnitt bei einer Übungsdauer von 35 Minuten an 16 Tagen pro Monat in 4 Monaten einen Anstieg um 254 Prozent.

### Hormon-Power

Eine Teilnehmerin des Seminars «Hormon-Power» berichtet: «Ich hatte seit fast zwanzig



© TINA STEINHAUER



© TINA STEINAUER

Jahren Probleme mit dem Östrogenspiegel. Nun hat mein Arzt gemessen, dass er gestiegen ist, seitdem ich Hormon-Yoga praktiziere. Ich bin ausgeglichen, leistungsfähig, die Ermüdungserscheinungen sind weg. Es geht mir einfach gut.» Weil bei Stress das Stresshormon Cortisol erhöht wird, wird das hormonale Gleichgewicht beeinträchtigt. Deshalb wirken gezielte Yoga-Übungen auch gegen Stress. Die Wirkung des Hormon-Yoga kann durch mentale Techniken und durch den Einsatz von hormon-unterstützenden Pflanzen optimiert werden. Die Sportwissenschaftlerin und Spezialistin für Hormon-Power, Christine R. Thanner, setzt gezielt Hormon-Pflanzen ein: «Jede Frau reagiert unterschiedlich auf verschiedene Methoden. Deshalb ist es wichtig, neben Hormon-Yoga weitere Möglichkeiten zu kennen, um breiter abgestützt zu sein. Sie rät beispielsweise: «Der Lein ist eine «Östrogenpflanze». Frauen können Quark für Pellkartoffeln oder Dips mit Kräutern und mit 1 EL Leinöl mischen.»

**Informationen und Tipps unter:**

[www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch)

E-Book zum Herunterladen:

[www.hormon-power.ch/gratis-e-book-hormon-yoga/](http://www.hormon-power.ch/gratis-e-book-hormon-yoga/)

Hormon-Yoga Übungen zum Mitmachen auf [www.youtube.com/watch?v=lNYtSBPBVfk](http://www.youtube.com/watch?v=lNYtSBPBVfk)

*Christine R. Thanner*