

natürlich

Fit in den Sommer

Gelenke beim Sport richtig schützen

Verkanntes Gold

Urin ist ein starkes Heilmittel

Krebstherapie

Mit Naturheilkunde die Schulmedizin unterstützen

Generation Maulwurf

Smartphones schaden Kinderaugen

BRACK.CH

Besser online einkaufen



Neu bei BRACK.CH:

Grosses Naturkosmetik-Sortiment!
Jetzt von 10% Einführungsrabatt profitieren

Jetzt entdecken unter brack.ch/naturkosmetik
und Wellness-Wochenende gewinnen!

Hormonyoga

Übungen gegen Wechseljahrbeschwerden



Yoga statt Hormone

Yoga ist nicht nur ein Trend – vielmehr ist es eine jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien. Eine spezielle Übungsreihe bietet Frauen in den Wechseljahren einen natürlichen Weg, um besser durch diese Lebensphase zu kommen: Hormonyoga.

Text: Anja Huber

Viele Frauen, die in die Wechseljahre kommen, spüren den Hormonabfall in ihrem Körper: Hitzewellen steigen auf, die Stimmung schwankt zwischen Gereiztheit, Nervosität, Antriebslosigkeit und Depression. Auch Haarausfall, trockene Haut und Schleimhäute, eine verminderte Libido, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder eine Gewichtszunahme begleiten häufig die Menopause. Doch diesen Beschwerden mit einer medikamentösen Hormontherapie zu begegnen, widerstrebt vielen Frauen – nicht zuletzt, weil dadurch das Risiko steigt, an Brust- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken.

Eine natürliche Alternative, um den Hormonrückgang und damit verbundene Beschwerden abzufedern, ist die «Hormonelle Yoga-Therapie nach Dinah Rodrigues», kurz «Hormonyoga». Die spezielle Übungsreihe wirkt direkt auf die hormonproduzierenden Zentren unseres Körpers: die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), die Schilddrüse, die Nebennieren und die Eierstöcke. Dies führt zur Reaktivierung der Hormonerzeugung. Typische Wechseljahresbeschwerden nehmen ab bzw. verschwinden ganz. Frauen kommen wieder ins Gleichgewicht.

14 effektvolle Übungen

Die Hormonelle Yoga-Therapie wurde in den 1990er-Jahren von der brasilianischen Psychologin Dinah Rodrigues entwickelt. Das Fundament für mehr Energie und Wohlfühl in den Wechseljahren bildet eine spezielle Übungsreihe, die Elemente aus verschie-

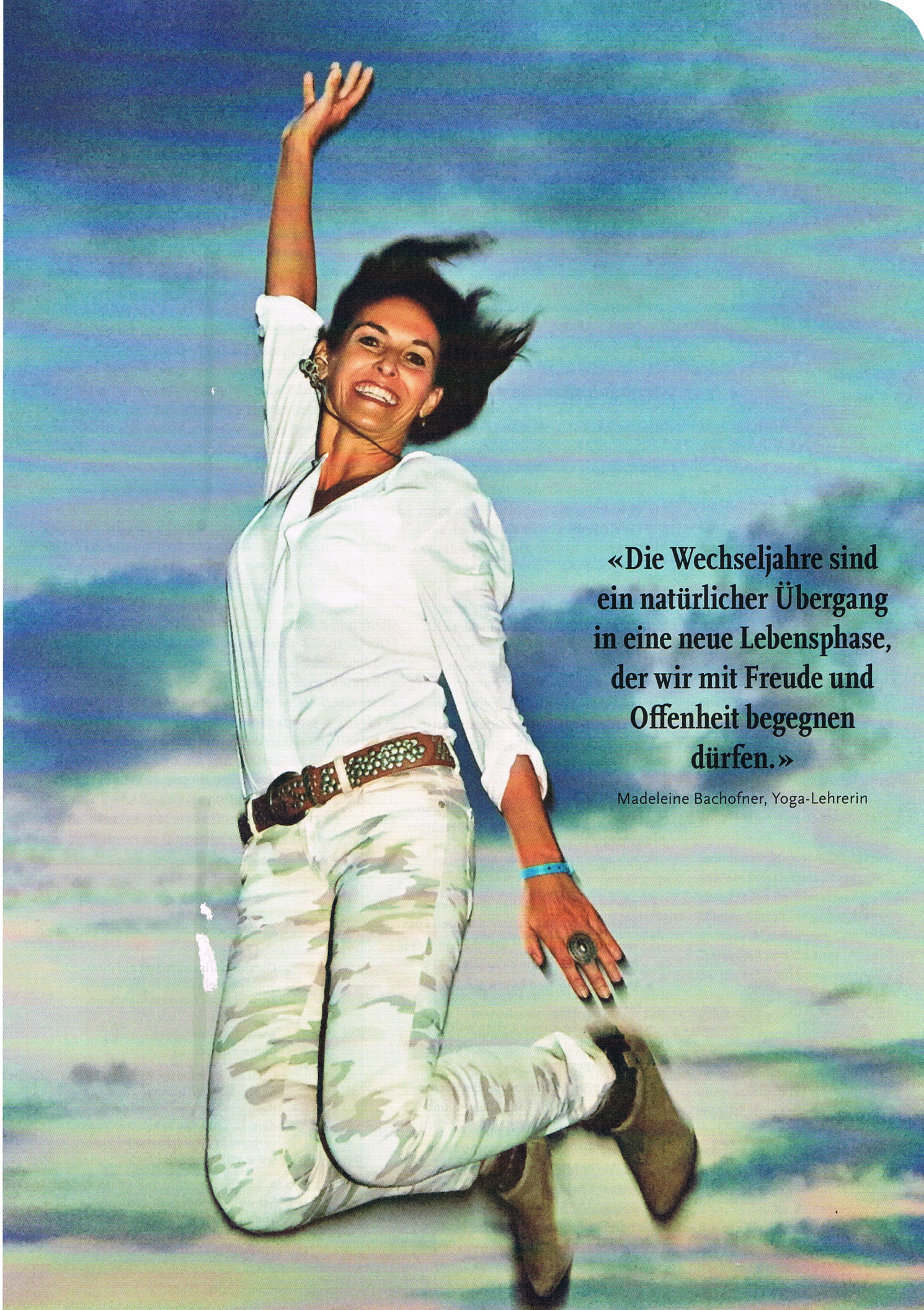
denen Yoga-Richtungen vereint: Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und Tibetische Energietechniken, die besondere Atemtechniken («Bhastrika» und «Ujjayi») mit bestimmten Körperhaltungen («Asanas») und gezielter Visualisierung kombinieren. Dadurch wird Lebensenergie («Prana») im Körper aufgebaut, gebündelt und dann visualisierend zu den hormonproduzierenden Drüsen im Körper gelenkt.

Die 14 Übungen werden sehr dynamisch und aktiv hintereinander ausgeführt. «Anfangs braucht man dafür rund 45 Minuten Zeit. Ist man geübt, kommt man in rund 30 Minuten durch die gesamte Übungsreihe», weiss die diplomierte Yoga-Lehrerin Madeleine Bachofner, die ihr eigenes Yoga-Studio «Zentrum» Seuzach (ZH) betreibt.

Endlich schwanger

Vor acht Jahren liess sich Bachofner bei Dinah Rodrigues persönlich im Hormon-Yoga weiterbilden. Seitdem bietet sie regelmässig Tages-Workshops zum Erlernen dieser natürlichen Hormontherapie an. «Durch viele positive Rückmeldungen der Teilnehmerinnen kann ich heute sagen, dass Dinah Rodrigues' Übungsreihe wirklich positiven Einfluss auf die Hormone hat. Typische Beschwerden des Klimakteriums nehmen bei den meisten Frauen ab. Auch durfte ich schon öfters erleben, dass Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch endlich schwanger wurden.»

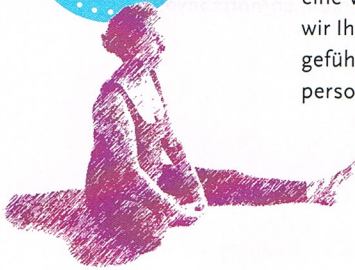
Damit man positive Erfahrungen verbuchen könne, müssten die Übungen regelmässig und v



**«Die Wechseljahre sind
ein natürlicher Übergang
in eine neue Lebensphase,
der wir mit Freude und
Offenheit begegnen
dürfen.»**

Madeleine Bachofner, Yoga-Lehrerin

übung
9



1.



2.



3.



4.

Einen nachweislich effektiven Einfluss auf die Erhöhung der Hormone hat nur die regelmässige Durchführung der kompletten Hormonyoga-Übungsreihe nach Dinah Rodrigues! Damit Sie sich eine Vorstellung der Übungen machen können, stellen wir Ihnen eine vor. Damit die Übungen korrekt durchgeführt werden, empfiehlt sich ein Kurs bei einer Fachperson, die korrigierend eingreifen kann.

Janushirshasana

Ausgangsposition: Setzen Sie sich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen hin.

1. Beugen Sie das rechte Bein und legen Sie die Ferse so nah wie möglich ans Perineum (Damm). Lassen Sie das Knie zu Boden sinken.
2. Heben Sie die Arme und drehen Sie sich nach links. Lassen Sie sich nach vorn sinken und ergreifen Sie mit beiden Händen den grossen Zeh des linken Beines.
3. Machen Sie nun sieben Bhastrikas:
 - Beim Einatmen entspannen Sie Ihren Fuss und ziehen ihn mittels Weiten des Brustkorbs zu sich.
 - Beim Ausatmen entspannen Sie Ihren Brustkorb und ziehen Ihren Oberkörper mit dem Fuss nach vorn, indem Sie den Fuss strecken.
4. Nachdem Sie die sieben Bhastrikas ausgeführt haben, halten Sie Ihren Fuss weiter ausgestreckt. Lassen Sie in dieser Haltung die Energie zirkulieren:
 - Atmen Sie ein, und halten Sie den Atem an.
 - Legen Sie die Zunge an den weichen Gaumen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenspitze.
 - Machen Sie Mula Bhandha (die Beckenbodenmuskulatur kontrahieren) und zählen Sie langsam «1–2–3».
 - Lenken Sie dann Ihre Konzentration auf den linken Eierstock und atmen Sie langsam aus.

Machen Sie das Gleiche nun zur rechten Seite hin, mit der Ferse des linken Fusses am Perineum. Führen Sie diese Übung dreimal auf jeder Seite aus.

Auch Männer kommen in die Wechseljahre

Auch Männer produzieren im Laufe der Jahre weniger Hormone. Allerdings geschieht die hormonelle Veränderung über einen langen Zeitraum also schleichend. Mit dem plötzlichen Einsetzen der weiblichen Wechseljahre ist das nicht vergleichbar. Doch auch das «starke Geschlecht» leidet mitunter in der Andropause, wie das männliche Gegenstück zur Menopause genannt wird: Jeder Dritte klagt über Beschwerden, hauptsächlich über Schlafstörungen, ein schwankendes Gemüt, Reizbarkeit, Leistungsminderung und eine nachlassende Libido. Halten diese Symptome länger als acht Wochen an, ist ein Besuch bei einem Heilpraktiker oder Arzt angezeigt.

Schon ab 35 Jahren kann die Produktion der Sexualhormone, vor allem Testosteron, in den Hoden langsam abnehmen. Das kann durch eine Hormonersatztherapie ausgeglichen werden. Doch die Behandlung ist, wie bei den Frauen, umstritten. Allenfalls kommt sie für Männer infrage, die extrem erschöpft sind. Gleichzeitig sollten Betroffene aber auch ihren Lebensstil ändern.

Ein gesunder Lebensstil wirkt bei den meisten fast so gut wie eine Therapie mit Testosteron. Am wichtigsten dabei sind eine gesunde Ernährung, regelmässige moderate Bewegung an der frischen Luft sowie Übungen, die den Muskelaufbau fördern. *krea*

● Links

Dinah Rodrigues bietet auf ihrer Website viele Infos zu der von ihr entwickelten hormonellen Yoga-Therapie: www.dinahrodrigues.com.br/home-deutsch

Über den Schweizer Yogaverband findet man zertifizierte Yoga-Lehrer, die die vierjährige Ausbildung mit dem Diplom des Schweizer Yogaverbandes abgeschlossen haben: www.swissyoga.ch

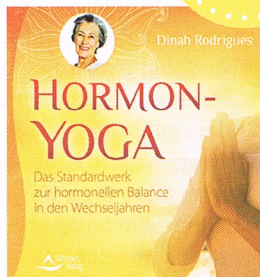
Auch über den Verband «Yoga Schweiz» findet man zertifizierte Yoga-Lehrer: www.yoga.ch

allem auch korrekt ausgeführt werden, betont Bachofner. «Deshalb sollte man sich von einer bei Dinah Rodrigues ausgebildeten Yogalehrerin schulen lassen. Danach kann man die komplette Hormonyoga-Reihe auch alleine durchführen. Am besten fünf Mal pro Woche, dann fühlt man sich oft schon nach kurzer Zeit wohler.» Wer nur dreimal wöchentlich übe, werde länger auf Erfolge warten müssen, so Bachofner. Auch im Hormonyoga gilt also: ohne Fleiss kein Preis.

Studien belegen Effekt

Dass Dinah Rodrigues' Yoga-Übungsreihe die Hormone wirklich ins Lot bringen kann, bewies im Jahr 2001 auch eine wissenschaftliche Studie: Bei 116 Frauen, die mit Hormonyoga begannen, wurde ein Östradiol-Test durchgeführt und alle vier Monate wiederholt. Zudem gaben die Studien-Teilnehmerinnen Auskunft über die Intensität ihrer Wechseljahresbeschwerden. Das Ergebnis: Bei allen Teilnehmerinnen waren die Symptome nach drei bis vier Monaten Übungspraxis verschwunden – ganz ohne Medikamente! Der Hormonspiegel im Blut verzeichnete im Durchschnitt einen Anstieg um 254 Prozent in vier Monaten, dies bei einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen pro Monat.

Auf das Hormonsystem spezialisierte Schulmediziner (Endokrinologen) bemängeln die kleine Anzahl der Probanden, weshalb die Studie nicht aussagekräftig sei. Doch für Frauen, deren Lebensqualität in den Wechseljahren sinkt und die sich Alternativen zu einer medikamentösen Hormontherapie wünschen, kann Hormonyoga ein Segen sein. Die mittlerweile 92 Jahre alte Dinah Rodrigues ist selbst der beste Beweis für die Wirkung ihrer Übungen: Noch immer strahlt sie vor Energie und Lebensfreude. Und auch die Schweizer Yogalehrerin Madeleine Bachofner steht mit ihren 54 Jahren in voller Kraft. //



Dinah Rodrigues
«Hormon-Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren»,
Schirner Verlag 2011, ca. Fr. 25.–

buch-
tipp



Madeleine Bachofner betreibt ein Yogastudio in Seuzach bei Winterthur und bietet auch in anderen Orten der Schweiz regelmässige 1-Tages-Workshops zum Erlernen des Hormon-Yogas an:
www.zentrum.ch/hormonyoga.html

gefragt:

madeleine bachofner

«Wir dürfen den Wechseljahren mit Freude begegnen.»

Frau Bachofner, haben Sie – neben Hormonyoga – noch weitere Tipps, wie Frauen gut durch das Klimakterium kommen?

Frauen sollten auf eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Da Hormone und Emotionen im Wechselspiel stehen, sollten wir unsere Kraftquellen kennen und Stress möglichst meiden. Auch die Einstellung zu den Wechseljahren hat einen immensen Einfluss darauf, wie wir durch diese Zeit gehen: Studien belegen, dass in Kulturen, wo Frauen nach dem Wechsel an Stellenwert gewinnen, diese massiv weniger oder sogar gar keine Beschwerden zeigen. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Übergang in eine neue Lebensphase, der wir mit Freude und Offenheit begegnen dürfen. Wir haben über die Jahre Lebenserfahrung gesammelt und können nun aus dem Vollen schöpfen.

Naja, bis zu 75 Prozent der Frauen hierzulande quälen in dieser Zeit zumindest Hitzewallungen. Kann man diese mildern?

Von Hitzewallungen geplagte Frauen sollten auf stark gewürzte Speisen verzichten und allgemein nicht zu heiss essen. Auch Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Zigaretten heizen das Feuer im Körper an. Wasserhaltige Lebensmittel hingegen wie Melone, Gurke oder Salat wirken kühlend. Auch mit den Schüssler-Salzen Nr. 1, 3, 5 und 24 habe ich bei Hitzewallungen gute Erfahrungen gemacht.

Auch Schlafstörungen belasten viele Frauen in den Wechseljahren. Was raten Sie hier?

Gut ist, wenn man sich tagsüber möglichst oft draussen aufhalten kann, am besten bei leichtem Ausdauersport. Abends gilt es, früh abzuschalten. Auf Koffeinhaltiges sollte verzichtet werden, stattdessen trinkt man besser einen Schlaftee mit Heilpflanzen wie Melisse, Baldrian, Hopfen oder Lavendel. Auch Traubensilberkerze, Johanniskraut und Passionsblume haben sich bei Schlafproblemen bewährt. Diese Tipps ersetzen aber keine ärztliche Diagnose oder Beratung durch eine Fachperson. Wer über längere Zeit nicht ausreichend Schlaf findet, sollte dies abklären lassen.

Emotionale Symptome sind ebenfalls ein belastendes Thema für viele Frauen im Klimakterium. Was können Betroffene gegen Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Traurigkeit und Co. tun?

Bei depressiven Symptomen, die länger als zwei Wochen durchgehend anhalten, sollten Frauen stets professionelle Hilfe bei einem Arzt suchen! Unterstützend bei emotionalen Symptomen ist aber sicherlich tägliche Bewegung, möglichst im Freien. Gute Rückmeldungen bei Stimmungsschwankungen habe ich zu den Schüssler-Salzen Nr. 2, 5 und 7 bekommen, bei Gereiztheit zu Nr. 1, 8, 15, 19 und 22. Auch homöopathische Arzneimittel können helfen. Ich bin aber keine Spezialistin, deshalb rate ich auch hier, sich an eine Fachperson zu wenden.