

Durch Hormonyoga werden Wechseljahre zum Jungbrunnen.

Unser Hormonsystem hat eine wesentliche Auswirkung auf die Entwicklung und den Rhythmus von Körper und Psyche und damit auf das ganze Leben. Das gilt für Männer und Frauen. Hier geht es zunächst speziell um Lösungen für die Frau.

Wenn die Beschwerden in den Wechseljahren auftreten und spätestens, wenn diese den normalen Alltag behindern, dann suchen Frauen nach Möglichkeiten ihren Kräftehaushalt und körperliches Befinden zu verbessern. Dr. Marianne Koch sagte im Interview mit Werner Buchberger: " Es gibt Frauen, die den Wechseljahren als dem angeblichen Ende ihrer Weiblichkeit entgegen bängen. Und bei denen mit dem Nachlassen bestimmter hormoneller Funktionen auch das Selbstbewusstsein schwindet. Das muss nicht sein! Im Gegenteil, wir sollten diese Jahre als Chance ansehen, als Aufbruch in einen neuen, erfüllten und interessanten Lebensabschnitt."

Hormonyoga ist eine Möglichkeit rechtzeitig vorzubeugen und erst recht, wenn die Wechseljahre begonnen haben, die Beschwerden zu beseitigen. Aber auch nach dem 60ten Lebensjahr lohnt es sich, mit den Übungen zu beginnen, um das ganze Wohlbefinden zu bessern, denn die Hormone steuern viele Stoffwechselfunktionen.

Was ist Hormonyoga?

Hormonyoga ist eine natürliche Lösung für Frauen mit hormonellen Schwankungen und den oft unangenehmen Beschwerden. Die Symptome in den Wechseljahren können vielfältig sein: Hitzewallungen, Unruhe, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Migräne, emotionale Unausgeglichenheit, Depression, Haarausfall, Trockenheit der Schleimhäute, Leistungsabfall oder Gedächtnisschwäche.

Grund für die Beschwerden ist das Sinken des Hormonspiegels, das mit ca. 35 Jahren beginnt. Diese Beschwerden beeinträchtigen den Alltag oft erheblich und der Leidensdruck führt viele Frauen zu den Hormon Ersatz Therapien (kurz HRT bzw. HET) mit unangenehmen Nebenwirkungen durch die Medikamente. Hier sei verwiesen auf die zahlreichen Veröffentlichungen zu dem Thema, besonders auf die WHI-Studie. Es empfiehlt sich verschiedene Meinungen anzuhören, denn die Risiken durch Behandlungen mit Hormonen sind abzuwägen.

Durch gezielte Übungen gibt es im System von Hormonyoga positive Ergebnisse: körperliches und geistiges Wohlbefinden, Lebensfreude und Lebenslust werden gesteigert. Hier ist ein kurzer Überblick zu dem Thema:

Die Übungsreihe des Hormonyoga:

- ist eine natürliche Technik
- führt zur Reaktivierung der Eierstöcke
- steigert die Vitalität
- vermindert die Intensität von Wechseljahre-Symptomen bzw. hebt sie nachweislich ganz auf

Für wen ist Hormonyoga auch zu empfehlen?

- Frauen ab 35 Jahren mit Schwankungen des Hormonlevels
- Frauen mit PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- bei jüngeren Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen, die schon vor 15 oder 20 Jahren in den Wechseljahren waren.

Und übrigens! Nicht nur Frauen kommen in die Wechseljahre auch die Männer, aber das wird meistens tabuisiert. Für die speziellen Probleme der Männer gibt es wirkungsvolle Übungen, die bestimmt den Griff zur berühmten Pille ersparen und weitaus mehr erfreuliche Ergebnisse erzielen.

Wer sollte Hormonyoga nicht praktizieren? (bitte klären Sie dies ggf. mit Ihrem Arzt ab)

- Schwangere
- bei Brustkrebs, der hormonell bedingt ist
- bei akuter Endometriose
- bei großen Myomen in der Gebärmutter
- bei akuten Entzündungen im Bauchraum
- bei akuten Herzkrankheiten (und Herzoperationen)
- in den ersten 3 Monaten nach Operationen im Bauchraum

Die hier beschriebenen Informationen über Hormonyoga sollten als Unterstützung dienen und in Abstimmung mit dem Arzt oder Heilpraktiker zu einer eigenverantwortlichen Entscheidung führen.

Dinah Rodrigues, Jahrgang 1927, hat ein Übungsprogramm entwickelt und erforscht, das seit Jahrzehnten vielen Frauen nachweislich geholfen hat. Sie selbst ist das beste Beispiel dafür. Bereits 1993 konnte sie die positive Wirkung der Hormonyoga Übungsreihe belegen. Die Yogalehrerin studierte Psychologie und Philosophie an der Universität von Sao Paulo.

Sie hat in Ihren Studien und begleitenden Untersuchungen festgestellt, dass die Hormonwerte nach regelmäßigem Üben bereits nach ca. 4 Monaten um 254% ansteigen können. Das Ergebnis ist bereits mit einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen im Monat zu erreichen. Spezielle Atemübungen und Muskelkontraktionen regen das hormonelle Drüsensystem an. Eine Verbesserung des Wohlbefindens und Verschwindens der Wechseljahresbeschwerden ist die Folge. Das erfordert etwas Eigendisziplin, aber Freude und Lebenslust sind der Lohn für die Mühe.

Mit ihren 82 Jahren ist Dinah Rodrigues auch ein Vorbild dafür, wie man alt wird und trotzdem fit, aktiv und voller Lebensenergie bleibt. Die speziellen Übungen trainieren nicht nur den Körper. Das Wichtigste ist, in welchem Bewusstsein diese durchgeführt werden und ganz besonders sind es die seit Jahrhunderten meist nur im Geheimen weiter gegebenen Energielenkungen. Erst dadurch wird das Drüsensystem von der Hypophyse, Schilddrüse, den Nebennieren bis zu den Geschlechtsdrüsen angeregt.

Frauen können die Hormonumstellung und ihre Folgen souverän meistern. Die Wechseljahre sind ein natürlicher Vorgang im Körper und es ist keine Krankheit. Oft haben sie erst einmal verschiedene Mittel ausprobiert und sind auf der Suche, nach einem neuen Selbstbild und Selbstverständnis. Sie meinen nicht mehr attraktiv genug zu sein, dass ihre Sexualität leidet. All das muss nicht sein. Frauen, die mitten im Leben stehen, leiden seltener unter Beschwerden in dieser Zeit. Aber die Frauen, die mit Stress im Alltag leben, müssen meist noch mehr leiden, denn Stress ist ein Hormonkiller.

Deshalb wird in der Hormonyoga Übungsreihe besonders auf den Abbau von Stress geachtet. Durch ausgewählte, tief wirkende Asanas mit Atemübungen, Pranayama genannt, wird der Körper beruhigt. Diese Übungen lassen sich auch leicht im Alltag und zwischendurch anwenden.

Die Übungsreihe des Hormonyoga setzt sich aus den bewährten Techniken des energetischen Yoga, dem Kundalini Yoga und den tibetischen Energetisierungstechniken zusammen. Im Vergleich zu dem bekannten Hathy Yoga, das die Gesundheit allgemein verbessert, wird die hormonelle Yogatherapie dynamischer ausgeführt und der Energiekörper wird nachhaltig bearbeitet.

In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Statistisch gesehen sind insgesamt etwa zwei Drittel aller Frauen von Wechseljahresbeschwerden betroffen.

Es sind zwar nicht nur die Hormone Schuld an den Symptomen, aber sie haben den größten Einfluss. Zu den beeinflussenden Faktoren gehören ausserdem:

Der **Lebensstil**, hier kommt es auf die Ausgewogenheit zwischen Arbeit, Freizeit, körperlicher Bewegung und Schlaf an. Sie sollten weder übermäßig trainieren oder abnehmen, noch bis zur Erschöpfung arbeiten, denn all dies senkt die Hormonerzeugung und kann sogar zu einer verfrühten Menopause führen. Die Freizeitaktivitäten dürfen keinen Stress erzeugen.

Stress, denn er ist der Hormon-Killer, das ist wissenschaftlich bewiesen. Stress beeinträchtigt stark die Östrogen- und Progesteronerzeugung.

Die **Ernährung** sollte gesund sein: viel Obst, Gemüse, Alfalfa- und Bohnensprossen, Milchprodukte, Tofu, Gelee Royal, Phytohormone (das sind pflanzliche Stoffe, die aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Merkmale die Hormonerzeugung fördern). Nahrungsmittel aus Konserven und solche mit Farbstoffen und Konservierungsmitteln sollten vermieden werden. Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sollten in mäßigen Mengen konsumiert werden.

Das **Rauchen** wirkt sich sehr schädlich auf die Hormonproduktion aus. Es kann sogar ein vorzeitiges Einsetzen der Menopause bewirken.

Hormonyoga bietet eine sehr gute Alternative, die gleichzeitig das gesamte Körpergefüge, die geistige Verfassung und emotionale Ausgeglichenheit harmonisiert, und zwar durch die Aktivierung des Körpers durch die Prana-Energie. Prana ist mehr als Atem. Prana verbindet uns mit den kosmischen Kräften, die uns umgeben. Durch ihn empfangen wir einen wesentlichen Teil unserer Lebensenergie. Mit Yoga finden wir Zugang zu dieser Kraft und erreichen innere Ruhe und Frieden.

Literaturhinweise:

Dinah Rodrigues, "Hormonyoga - das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren", Schirner Verlag.

Dr. med. Marianne Koch: Gesundheitsgespräch "Wechseljahre", GU Verlag

Dr. med. Christiane Northrup: "Lustvoll durch die Wechseljahre", Goldmann ARKANA.

Thich Nhat Hanh: "Umarme deine Wut"

Maitreyi D. Piontek: "Das TAO der Frau"

Monnica Hackl: "Hui Chun Gong"

Erklärung zu wichtigen Begriffen der Wechseljahre:

Menarch: 1. Menstruation

Menopause: Moment des endgültigen Ausbleibens der Menstruation aufgrund des Verlustes der folliculären Aktivität; ab 12 Monaten ohne Menstruation gegeben.

Perimenopause (oder Klimakterium): Dauer ab etwa 3 Jahren vor der Menopause bis zur Phase der Postmenopause.

Verfrühte Menopause: verfrühtes Ausbleiben der Menstruation; in einigen Fällen irreversibel.