

Hormon-Yoga – die natürliche Alternative für Frauen

Hormon-Yoga ist eine von der brasilianischen Psychologin Dinah Rodrigues 1992 entwickelte spezifische Übungsreihe, die dynamische Yogastellungen, intensive Atemtechniken sowie buddhistische Techniken der Energielenkung und Tiefenentspannung umfasst, um auf das hormonelle Steuerungssystem einzuwirken und hormonell bedingte Beschwerden - nicht nur der Wechseljahre - positiv zu beeinflussen.

von Birgit
Löwenbrück

Statistisch gesehen kommen Frauen ab zirka 45 Jahren in die Prämenopause, die mit einer Senkung des Hormonspiegels einhergeht und bei vielen Frauen Beschwerden verursacht. Für Frauen, die unter typischen Symptomen der Wechseljahre leiden – wie Hitzewallungen, Trockenheit der Haut und Schleimhäute, nächtliche Schweißausbrüche, Schlafstörungen, verminderte Libido, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depression etc. – bedeutet dies den Verlust von Lebensqualität über viele Jahre, auch über die Menopause und Postmenopause hinaus.

Hormon-Yoga bietet eine wirksame und risikofreie Alternative zur Hormonersatztherapie, der besonders in neue-

ren Studien ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Brust- und Gebärmutterhalskrebs nachgewiesen wurde.

Hormonregulation durch Yoga

Die empirischen Untersuchungen von Frau Rodrigues (1993) brachten ermutigende Resultate – nicht nur bezogen auf Symptome der Wechseljahre oder mit sinkenden Hormonwerten langfristig in Zusammenhang stehende Erkrankungen wie Osteoporose –, sondern zeigten auch Wirksamkeit bei Beschwerden jüngerer Frauen, insbesondere bei frühzeitiger Menopause, bei Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS), bei Ausbleiben der Menstruation durch psychischen oder physischen Stress, bei Regelanomalien,

bei polyzystischen Ovarien und ungewollter Kinderlosigkeit. Bei Unfruchtbarkeit besteht nach Frau Rodrigues eine 80-prozentige Erfolgchance, weshalb es sich unbedingt empfiehlt Hormon-Yoga auszuprobieren, bevor sich Frau den Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin anvertraut.

30 Minuten Üben reichen

Bei täglicher Übungspraxis von 30 Minuten ist nach drei bis vier Monaten eine stark verminderte Symptomintensität oder gar völlige Beschwerdefreiheit möglich, bedingt durch den Anstieg der Hormonwerte, besonders der Östrogene. Dieser Zusammenhang ist nachweisbar durch Bluttests zu Beginn der Übungspraxis und Kontrolluntersu-



chungen nach drei bis vier Monaten. Einzelne Symptome, so beispielsweise die Trockenheit der Schleimhäute, können bereits nach vier Wochen Praxis verschwinden. Die Symptomintensität wird monatlich per Fragebogen überprüft und dokumentiert.

Meiner eigenen Praxis hat der Nachweis ansteigender Hormonwerte in Verbin-



dung mit völliger Beschwerdefreiheit Motivation und Begeisterung verliehen. Das untersuchende Labor hielt meine Werte bezogen auf mein Lebensalter für ungewöhnlich und sprach Vermutungen aus, welche pathologischen Ursachen diese (von mir systematisch erarbeitete und steigende) „Östrogendominanz“ haben könnte und wie das zum Beispiel mit Gestagenpräparaten behandelt werden könnte! Das Feministische Frauengesundheitszentrum bietet zum Thema Frauengesundheit und speziell zu den Wechseljahren ein hervorragendes Beratungsangebot – garantiert unabhängig von den Interessen der Pharmaindustrie.

Kontraindikationen

Hormon-Yoga eignet sich leider nicht in Fällen, bei denen auch eine Hormonersatztherapie kontraindiziert ist. Eine differenzierte Erhebung des aktuellen Gesundheitsstatus und der Intensität der subjektiven Beschwerden per Fragebogen geht der Übungspraxis voraus.

Frauen mit hormonell bedingtem Krebs, nach kosmetischen Brustoperationen, mit größeren Myomen oder Endometriose und schwangere Frauen dürfen Hormon Yoga nicht praktizieren.

Im Falle von Myomen ist es ratsam, diese erst entfernen zu lassen und dann mit der Praxis zu beginnen, um dann von den Wirkungen des Hormon-Yoga über viele Jahre profitieren zu können. Bei anderen Kontraindikationen kann Hatha-Yoga eine Alternative darstellen.

Die Übungspraxis

Die Übungen der Hormon-Yoga Reihe sind unter professioneller Anleitung durch von Frau Rodrigues in der Methode ausgebildete Yogalehrerinnen leicht zu erlernen, setzen allerdings ein gewisses Maß an Disziplin und Ausdauer bei den Teilnehmerinnen voraus. Denn nur eine tägliche Übungspraxis

bringt den Anstieg der Hormonwerte und damit einhergehend die Verbesserung der Beschwerden. Neben den spezifischen Wirkungen der Methode verbessern sich Beweglichkeit, Muskelkraft, Flexibilität und Vitalität. Dinah Rodrigues selbst ist mit ihren 81 Jahren der lebende Beweis für die Wirksamkeit ihrer Praxis. Ihr Enthusiasmus ist ungebrochen, sie reist durch die Metropolen der Welt, um Teilnehmerinnen zu unterrichten und Yogalehrerinnen auszubilden – ihre Seminare sind schon Monate vorher ausgebucht, und zwar in ganz Europa, obwohl sie nur auf ihrer Website in Brasilien angekündigt sind. Im September 2008 unterrichtete sie erstmals in Berlin. Das Seminar war in jeder Hinsicht ein besonderes Erlebnis, ihr Engagement, ihr Erfahrungsreichtum und die Vitalität, mit der sie unterrichtet, gibt Frauen ein inspirierend positives Modell fürs Älterwerden. Neben dem Hormon-Yoga hat Frau Rodrigues auch eine Übungsreihe für Diabetiker entwickelt sowie eine Übungsreihe für Männer – Yoga für die Andropause –, die bisher aber nur in informierten Yogalehrerkreisen auf Interesse stößt.

Studien

Wirksamkeitsstudien für Hatha-Yoga liegen inzwischen bezogen auf Rückenprobleme, Schlafstörungen, Hypertonie, Stressbewältigung und im Bereich der Prävention von psychosomatischen und chronisch-degenerativen Erkrankungen

vor, weshalb Hatha-Yoga im Rahmen der präventiven Gesundheitsförderung auch von vielen Krankenkassen bezuschusst wird. Der BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) gibt in einer Broschüre „Yoga im Spiegel der Wissenschaft“ einen guten Überblick über die deutsche Yogaforschung (www.yoga.de), die website PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>) veröffentlicht Ergebnisse der neueren englisch-sprachigen Yogaforschung.

Für die Wirksamkeit von Hormon-Yoga liegen, abgesehen von den empirischen Ergebnissen von Frau Rodrigues, in Europa bisher keine wissenschaftlich gesicherten Ergebnisse vor. Die Schweizer Yogalehrerin Ruth Blattner hat 2006 eine Vorstudie mit einer kleinen Gruppe von menopausalen Frauen zu Hormon-Yoga durchgeführt. Begleitet und ausgewertet wurde diese Studie von Prof. Dr. med. Rolf-Dieter Hesch, einem bekannten deutschen Endokrinologen und Buchautor. Eine an wissenschaftlichen Kriterien orientierte Studie in Deutschland wäre sicher hilfreich, MedizinerInnen und GynäkologInnen für die Methode zu interessieren, die nach vorliegenden Erfahrungen eher skeptisch sind.

Bis dahin sollten Frauen mit Beschwerden nicht warten, sondern die Chance ergreifen, die Hormon-Yoga bietet, und anhand ihrer subjektiven Befindlichkeit entscheiden, welchen Nutzen sie aus der Praxis ziehen. Es müssen keine Erfahrungen im Yoga vorhanden sein. Die Praxis kann in einem intensiven Wochenendseminar (14 Stunden) erlernt werden, es gibt ausführliche Unterlagen, Teilnehmerinnen können danach zuhause selbständig praktizieren. 🌍



Birgit Löwenbrück ist Feldenkraispädagogin, Dozentin der Erwachsenenbildung, Ausbilderin für Entspannungsverfahren und Stressbewältigung, Yogalehrerin und ausgebildet von



Dinah Rodrigues in Hormon Yoga. Zudem organisiert sie die Ausbildung in Hormon-Yoga mit Dinah Rodrigues. Sie kooperiert mit dem Feministischen Frauengesundheitszentrum Berlin (FFGZ), das auch zu Frauengesundheit und Wechseljahren berät (www.ffgz.de)

Termine Workshops:
15. und 16.11.08, 10-17 Uhr
20. und 21.12.08, 10-17 Uhr
Termine ab Januar auf Anfrage!

Info und Anmeldung:
info@cosmicyoga.de
www.cosmicyoga.de
Tel. 030 - 794 109 61

Literatur: Dinah Rodrigues: „Hormon-Yoga“, Schirner 2005

mehr Infos: www.dinahrodrigues.com.br