



Kerstin Münzer veranstaltet regelmäßig Hormon-Yoga-Workshops.

Foto: Bernd Schaller

Atmen gegen Hitzewallungen

FITNESS Hormon-Yoga soll besonders für Frauen in den Wechseljahren geeignet sein. Entspannung bringt es aber auch anderen.

Von Nina Peters

Mit kerzengeradem Rücken, der Blick Richtung Wand sitzt Kerstin Münzer auf einem kleinen Holzklotz. Ihre Bauchmuskulatur spannt sie im rasend schnellen wechseln an und lockert sie wieder, spannt sie an und lockert sie wieder. Sie atmet in den Bauch. Das alles macht sie natürlich nur zu Demonstrationszwecken, denn diese Atemtechnik will gelernt sein. Beim Hormon-Yoga ist sie das Geheimnis zum Erfolg. Die Schüler verfolgen gebannt die Vorführung der Yoga-Lehrerin und legen dann selber los. Allerdings ganz, ganz langsam.

Angeblich sollen besonders Frauen in den Wechseljahren profitieren

„Danach kann ich richtig gut arbeiten gehen“, sagt Martina Ranke. Seit sechs Monaten macht die 47-Jährige Hormon-Yoga. Stress im Job und das Gefühl unter großem Druck zu stehen, waren ihre ständigen Begleiter. Und dann hat sie sich Hormon-Yoga als Ausgleich gesucht: „Ich fühle mich viel ruhiger. Ich kann mich einfach besser auf das Wesentliche konzentrieren“, sagt sie.

Besonders für Frauen in den Wechseljahren, mit Menstruationsbeschwerden oder dem Prämenstrualen Syndrom (PMS) soll diese Form des Yogas angeblich besonders geeignet sein. „Das finde ich persönlich nicht so wichtig. Ich mache es, weil es mir einfach gut tut“, sagt Ranke. „Aber falls mich irgendwann die Hitzewallungen erwischen, bin ich zumindest vorbereitet“, fügt sie lachend hinzu.

Von jetzt auf gleich stellt sich allerdings keine Veränderung ein, denn die Atemtechnik muss erst erlernt werden, sagt Yoga-Lehrerin Kerstin Münzer. Sie beobachtet aber auch, dass nicht nur Frauen mit hormonellen Beschwerden diese Yoga-Form gerne machen, sondern Hormon-Yoga ein kleiner Trend geworden ist: „Das liegt daran, dass es ein ganzheitliches Training ist, mit vielen Rücken- und Entspannungsübungen.“ Der gute Nebeneffekt für Frauen mit Beschwerden: Durch die Übungen soll auf natürliche Weise der Hormonspiegel ausbalanciert werden. „Manche Frauen können danach sogar auf eine Hormonersatztherapie verzichten. So et-

was sollte allerdings nur in Absprache mit dem Arzt gemacht werden“, erklärt Münzer.

In den 1990er Jahren hat Dinah Rodrigues das Hormon-Yoga erfunden. Die Brasilianerin behauptet, dass mit diesen Übungen unter anderem Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen oder auch Depressionen wesentlich gemildert werden können, wenn nicht sogar ganz verschwinden. Angeblich soll es sogar bei unerfülltem Kinderwunsch helfen. Kerstin Münzer, die Rodrigues auch persönlich kennengelernt hat, kann das aus ihrer Erfahrung bestätigen: „Ich habe Schülerinnen gehabt, die nach einer Zeit gar keine Beschwerden mehr hatten.“ Wissenschaftliche Beweise dafür, dass Hormon-Yoga tatsächlich hilft, gibt es nicht.

Geübte Schüler können alle Übungen in 30 Minuten absolvieren

Martina Ranke gönnt sich jeden Tag 30 Minuten für ihre Übungen, um auch einen dauerhaften Erfolg zu haben. Um alle Übungen in dieser Zeit machen zu können, braucht es Training, sagt Münzer. Sie empfiehlt darum, die

■ TERMINE

KURSE Viele Studios und Yoga-Lehrer in der Stadt bieten auch Hormon-Yoga an.

WORKSHOP Der nächste Workshop von Kerstin Münzer findet im Karmakarma Yoga an der Herzogstraße 10a statt. Die Termine: jeweils Sonntag, 28.10., 04.11., 11.11. und 25.11. von 10.30 bis 13.30 Uhr. Der Kurs kostet 180 Euro, Anmeldung unter Telefon 0163 758 6338.

 www.inbalance-yoga.de

Technik erst einmal bei einem Yoga-Lehrer zu lernen. Bei ihr bekommen die Schüler nach einem Workshop ein Skript, in dem alle Einheiten noch einmal beschrieben sind – zum Beispiel Übungen mit so schönen Namen wie „sitzende Katze“. „Vorher macht es keinen Sinn, die Übungen alleine zu versuchen“, sagt die 42-jährige Düsseldorferin. Die hormonellen Veränderungen würden sich ohnehin erst nach einer gewissen Trainingszeit einstellen. „Aber der Soforteffekt nach jeder Stunde ist Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.“