

## GESUNDHEIT

# Hormon-Therapie ganz ohne Medikamente

## Spezielle Yogaform kann Menstruationsbeschwerden und typische

VON JUSTINE KOCUR

**H**üftprobleme und ein steifer Bewegungsapparat machten Angelika Wegener lange Zeit das Leben schwer. „Ich konnte nicht einmal mehr im Schneidersitz sitzen“, erzählt die 54-Jährige. Das änderte sich erst, als sie auf Hormon-Yoga aufmerksam wurde und an den Workshops von Yogalehrerin Kerstin Münzer teilnahm. Die ist überzeugt, dass die Probleme von Angelika Wegener auf den veränderten Hormonspiegel zurückzuführen waren. „Bei Frauen in den Wechseljahren lässt die Beweglichkeit oft stark nach“, sagt Kerstin Münzer.

Schon nach rund zwei Monaten merkte Angelika Wegener, „dass sich etwas tut“ und sich die Beweglichkeit ihrer Leisten deutlich verbesserte. „Ich hatte früher bei jedem Schritt Schmerzen. Heute ist es nicht mehr so“, ist sie begeistert. Angelika Wegener ist ein gutes Beispiel dafür, dass Hormon-Yoga eben nicht nur für Frauen geeignet ist, die unter Menstruationsbeschwerden, dem Prämenstrualen Syndrom (PMS), Beschwerden in den Wechseljahren oder einer Schilddrüsenunterfunktion leiden – also hormonbedingten gesundheitlichen Beschwerden.

„Hormon-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die den gesamten Körper anspricht. Darin ist auch ein intensives Rückentraining integriert, das die Kraft und Beweglichkeit erhöht“, sagt Münzer. Die kombinierten Atem- und Körperübungen aktivieren aber insbesondere Drüsen, die für die Hormonbildung zuständig sind –

also Eierstöcke, Schilddrüse und Hirnanhangdrüse. So wird der Hormonhaushalt ins Gleichgewicht gebracht und die Vitalität gesteigert. Frauen, die zu viele Hormone produzieren, sollten laut Kerstin Münzer Hormon-Yoga dagegen nur unter ärztlicher Aufsicht praktizieren.

Die „hormonelle Yoga-Therapie“ ist zurückzuführen auf die heute 83-jährige Brasilianerin Dinah Rodrigues. Sie entwickelte Anfang der 1990er Jahre die speziellen Übungen, die unangenehme und lästige Beschwerden lindern oder sogar ganz beseitigen. Münzer: „Frauen, die Hormon-Yoga praktizieren, klagen deutlich seltener bis gar nicht über PMS, Menstruationsbeschwerden oder typische Wechseljahrs-Symptome wie Hitzewallungen, Haarausfall, depressive Verstimmungen, Müdigkeit oder Schlafstörungen.“

Um die Wirkungen der Yoga-Therapie zu untermauern und mit Zahlen zu belegen, startete Dinah Rodrigues 1993 eine wissenschaftliche Forschungsarbeit. Dafür wurde bei ihren damaligen Teilnehmerinnen der Östrogen Spiegel bestimmt, bevor sie ihre allerersten Übungen absolvierten. Diese Messung wurde

alle vier Monate wiederholt. Zusätzlich mussten die Teilnehmerinnen einen Fragebogen ausfüllen und darin die Intensität ihrer Symptome beurteilen. Die Ergebnisse waren verblüffend: Die Wechseljahrs-Symptome der Frauen waren nach vier Monaten ohne Medikamente verschwunden. Den Grund dafür lieferten beeindruckende Zahlen: „Nach vier Monaten stieg der Hormonspiegel um 254 Prozent – und das bei einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen im Monat“, fasst Münzer die Ergebnisse zusammen. Und auch PMS und Migräne verschwanden. „Die Yoga-Therapie reaktiviert nicht nur die Hormonerzeugung, sondern fördert auch das emotionale Gleichgewicht“, sagt Rodrigues,

die Symptome würden auf diese Weise beseitigt.

Auch vorbeugend soll diese Yogaform nach Angaben von Dinah Rodrigues gegen durch Hormonmangel bedingte Krankheiten wie Osteoporose helfen und die Anfälligkeit für Herz- und Gefäßerkrankungen verringern. Und nicht nur das: Selbst bei Unfruchtbarkeit kann Hormon-Yoga helfen. In ihrer Forschungsarbeit dokumentiert Rodrigues, dass „80 Prozent ihrer Teilnehmerinnen mit Unfruchtbarkeit nach vier bis sechs Monaten Übungspraxis schwanger wurden“.

Unter deutschen Gynäkologen scheint sich Hormon-Yoga mit seinen positiven Auswirkungen noch nicht herumgesprochen zu haben. Prof. Thomas Rabe, Leiter der Hormonambulanz in der Abteilung Gynäkologische Endokrinolo-

# Medikamente

## Wechseljahrs-Symptome lindern

logie und Fertilitätsstörungen der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, wollte sich zu den Erkenntnissen nicht äußern. Auch für seine Kollegin, die Oberärztin Dr. Cornelia von Hagens, Leiterin der Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin in derselben Abteilung, ist Hormon-Yoga neu. Zwar findet sie bei einer kurzen Recherche keine wissenschaftliche Arbeit, die die Veränderungen auf

dem Programm. Hin und wieder frisst sie ihr Wissen zudem in einem Workshop bei Kerstin Münzer auf.

Die Yogalehrerin hilft den Teilnehmerinnen mit Anweisungen, sich zu entspannen, richtig zu atmen und die dadurch entstandene Energie in den Hauptübungen „richtig zu lenken“, wie es Münzer beschreibt. Überhaupt wird beim Hormon-Yoga großer Wert auf die Atmung gelegt – insbesondere auf eine sehr intensive Bauchatmung. „Sie produziert viel Energie und Hitze im Körper. Diese Energie lenken die Teilnehmerinnen in die Drüsen, um sie anzuregen“, erklärt Münzer. Ein weiterer positiver Effekt der anregenden Atmung: „Die inneren Organe werden massiert und besser durchblutet. Dadurch werden sie gereinigt, weil viele Giftstoffe verbrannt werden.“

„Hormon-Yoga spricht den ganzen Körper an“

Yogalehrerin Kerstin Münzer

den Hormonspiegel durch Yoga untersucht hat, stuft mögliche positive Auswirkungen aber durchaus als relevant ein: „Yoga hat zweifellos positive Effekte, die auf anderen Ebenen durchaus untersucht wurden und bei den genannten Beschwerden zu einer Besserung führen können.“

Angelika Wegener will jedenfalls auf ihre Übungen nicht mehr verzichten. Sie nahm zunächst an einer Workshop-Reihe teil, die aus insgesamt vier dreistündigen Intensivkursen besteht. Zum Abschluss erhielt sie, wie alle anderen Teilnehmerinnen auch, ein Skript mit schriftlichen Anleitungen und Bildern, um zu Hause regelmäßig zu üben. Und das tut sie auch: Zwei- bis dreimal pro Woche steht bei Wegener Hormon-Yoga auf

Wer sich für Hormon-Yoga interessiert, braucht übrigens keine Vorerfahrung. Natürlich ist anfangs alles neu, ungewohnt und fällt etwas schwer. Doch die regelmäßige Praxis lässt erste Erfolge schnell spüren. Diese Erfahrung hat auch Angelika Wegener gemacht: „Ich wollte erst aufhören, weil es mir peinlich war, dass ich nicht einmal im Schneidersitz sitzen kann. Aber dann habe ich gemerkt, dass es besser wurde.“

Natürlich können auch Männer Hormon-Yoga erlernen. Doch Kerstin Münzer weiß, dass diese Yoga „insgesamt zurückhaltender gegenüber stehen“. Zwar bietet sie die Workshops ausschließlich für Frauen an, jedoch können sich Männer bei Interesse an einem Einzeltraining bei ihr melden.



Mit der Anfangsmeditation beginnen die speziellen Übungen des Hormon-Yoga.

BILD: INBALANCE -YOGA

### Workshops

Um einen Einblick in das Hormon-Yoga zu bekommen, bieten zahlreiche Yogastudios oder Yogalehrer in Köln und Umgebung regelmäßig Schnupperstunden oder Workshops für Einsteiger an.

Auch Yogalehrerin Kerstin Münzer bietet in Köln ab Februar eine Workshop-Reihe zum Hormon-Yoga an. Infos dazu gibt's unter ☎ 0163/7 58 63 38 und im Internet unter:

📄 [www.inbalance-yoga.de](http://www.inbalance-yoga.de)