

# Hormon-Therapie ganz ohne Medikamente

**TRAINING** Spezielle Yoga-Übungen können typische Wechseljahrs-Symptome lindern.

Von Justine Kocur

Düsseldorf. Hüftprobleme 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 zwei Monaten trat eine Besserung ein**

Schon nach rund zwei Monaten merkte Angelika Wegener, „dass sich etwas tut“ und sich die Beweglichkeit ihrer Leisten deutlich verbesserte. Sie ist ein gutes Beispiel dafür,

dass Hormon-Yoga eben nicht nur für Frauen geeignet ist, die unter Menstruationsbeschwerden, dem prämenstruellen Syndrom (PMS), Beschwerden in den Wechseljahren oder einer Schilddrüsenunterfunktion leiden.

„Hormon-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die den gesamten Körper anspricht“,

sagt Münzer. Die kombinierten Atem- und Körperübungen aktivieren

Drüsen, die für die Hormonbildung zuständig sind.

Um die Wirkungen der Yoga-Therapie zu untermauern, startete die Erfinderin Dinah Rodrigues 1993 eine wissenschaftliche Forschungsarbeit. Die Ergebnisse waren verblüffend: Die Wechseljahrs-Symptome der Frauen waren nach vier Monaten ohne Medikamente verschwunden.

Zu Beginn der Übungen wird meditiert.


Foto: Privat



Unter deutschen Gynäkologen scheint sich Hormon-Yoga mit seinen Auswirkungen noch nicht herumgesprochen zu haben. Prof. Thomas Rabe, Leiter der Hormonambulanz in der Abteilung Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsstörungen der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg wollte sich zu den Erkenntnissen nicht äußern.

**„Yoga hat zweifellos positive Effekte“**

Auch für seine Kollegin, die Oberärztin Dr. Cornelia von Hagens, Leiterin der Ambulanz für Naturheilkunde und Integrative Medizin, ist Hormon-Yoga neu. Sie 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.“

 inbalance-yoga.de