

# Yoga hebt den Hormonspiegel

VON VERENA PATEL

Wechseljahrsbeschwerden auf sanfte Art lindern – mit „Hormon Yoga“ soll das möglich sein. „Nach einigen Monaten kann man die Fortschritte sehen“, so Yogalehrerin Kerstin Münzer, „das bedeutet aber auch, dass man anfangs sehr regelmäßig, etwa drei bis fünf Mal in der Woche die Yogaübungen machen muss“.

Das Programm besteht aus Übungen, die insbesondere die Drüsen im Körper aktivieren und wurde vor rund 20 Jahren von der brasilianischen Psychologin Dinah Rodrigues entwickelt, die, heute 83-jährig, immer noch Yogakurse gibt. Nach ihren Angaben soll der Hormonspiegel durch regelmäßige Übung um bis zu 250 Prozent ansteigen können, Beschwerden können nach einigen Monaten der Übung verschwunden sein. Sie ließ außerdem Befragungen ihrer Teilnehmerinnen durchführen, die einen Rückgang der Beschwerden bestätigten, so Münzer, die ihre Ausbildung von Rodrigues erhielt.

„In der Hypophyse, einem Teil des Gehirns, und in der Schilddrüse werden viele Hormone produziert“, erklärt sie, „deshalb lenken wir beim Hormon Yoga Energie in diese Zentren.“ Zur Aktivierung werden Atemtechniken mit solchen Übungen kombiniert, die beispiels-

weise massierend auf die Eierstöcke wirken. Bei der Bhastrika-Atmung wird stoßweise ein und ausgeatmet. Die Ausatmung wird dadurch forciert, dass die Bauchdecke dabei kräftig nach innen gezogen wird. Die inneren Organe werden zusätzlich massiert, wenn die Atmung durchgeführt wird, während der Oberkörper auf einem ausgestreckten Bein ruht.

Für viele mag das als eine akrobatische Herausforderung erscheinen. Münzer erläutert jedoch, dass sich niemand überfordern soll: „Jeder soll die Übungen in seinem Tempo machen. Bei Problemen gibt es immer Alternativen, zum Beispiel, indem ein Kissen unter

den Po gelegt wird“. Es gehe in erster Linie darum, dass sich die Teilnehmerinnen wohl fühlten.

Auch beim Kinderwunsch oder bei Menstruationsbeschwerden soll Hormon Yoga hilfreich sein. Da sich Stress ebenfalls negativ auf den Hormonhaushalt auswirkt, beginnt und beendet Münzer ihren Unterricht stets mit Entspannungsübungen.

Die nächsten dreistündigen Yoga-Workshops finden am 5. März, 2. April und 10. April statt und kosten jeweils 40 Euro. Geübt wird in der „Yogakitchen“ im Kreativhaus, Comeniusstraße 1. Anmeldungen sind unter Telefon 01637586338 möglich.



Yoga in der Yogakitchen im Kreativhaus Oberkassel: Kerstin Münzer macht vor, wie es geht.

RP-FOTO: HANS-JÜRGEN BAUER