Massage der Eierstöcke

Hormonyoga soll Frauen helfen, die Wechseljahre entspannt zu meistern

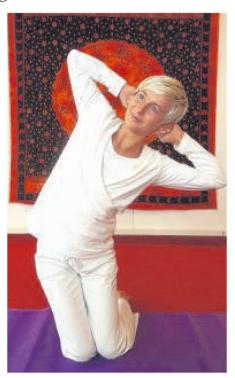
Die Übungen nennen sich Samba, sitzende Katze oder Schulterbrücke und sollen gegen Hitzewallungen in der Menopause helfen, die Libido anregen oder kurz: die weibliche Hormonproduktion steigern. Hormonyoga sei an das therapeutische Yoga angelehnt und helfe auf natürliche Art und Weise, sagt Yogalehrerin Nannett Röh-

Sie selbst ist 35 und damit noch weit entfernt von den Wechseljahren, in denen vielen Frauen Hitzewallungen, Schlafstörungen und Schweißausbrüche zu schaffen machen. Trotzdem praktiziert und lehrt Röhmer seit mehr als einem Jahr Hormonyoga. "Frauen ab 35 Jahren können mit Hormonyoga präventiv anfangen", sagt sie. "Mir gibt es viel Kraft im Alltag."

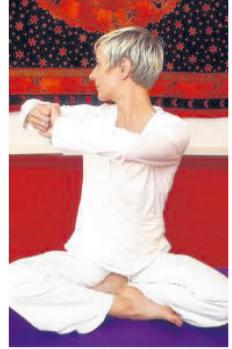
Entwickelt wurde die Yogatechnik von Dinah Rodrigues, deren Buch 2005 auch in Deutschland erschienen ist. Sie hat insgesamt 14 Übungen zusammengestellt, die auf den Regelkreis der weiblichen Geschlechtshormone einwirken und die Eierstöcke und Hirnanhangsdrüse aktivieren sollen. Frauen in den Wechseljahren, mit Menstruationskrämpfen oder mit Kinderwunsch könne Hormonyoga helfen.

"Im Gegensatz zum klassischen Yoga ist man immer in Bewegung", sagt Röhmer und führt eine der Übungen vor. Dabei sitzt sie auf der Yogamatte, das eine Bein langgestreckt, das andere angewickelt. Ihre Hände berühren den Fuß des ausgestreckten Beines und sie wiegt den Oberkörper vor und zurück. "Das ist wie eine Massage der Eierstöcke", beschreibt Röhmer, die von der Erfinderin ausgebildet wurde. Neben der Bewegung sind auch die Blasebalgatmung, bei der die Luft kräftig durch die Nase ausgeatmet wird, sowie die tibetanische Energielenkung feste Bestandteile des Hormonyogas. "Es wird sich auf die entsprechenden Körperregionen konzentriert und die Energie direkt dorthin gelenkt", so Röhmer.

Ob Hormonyoga wirklich hilft und beispielsweise während des Klimakteriums eine Alternative zur Hormonersatztherapie sein kann, ist noch nicht bewiesen.









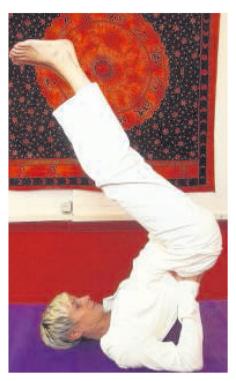


Studien, die harten wissenschaftlichen Kriterien genügen, fehlen; lediglich Einzelfälle sind gut dokumentiert. "Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin, die die Wirkungen untersucht, wäre gut", sagt auch Röhmer. Zwar seien Gynäkologen kritisch, aber einige würden bereits das Hormonyoga empfehlen.

In Röhmers Yogaschule Madhavi wird zunächst geprüft, ob Frauen unter bestimmten Beschwerden leiden, die auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückgeführt werden können. Doch

Röhmer hebt nicht nur die körperliche Seite hervor: "Mir geht es auch darum, Frauen aus der Einstellung herauszuholen, das mit den Wechseljahren der Verfall beginnt." Durch Yoga lasse sich die Vitalität erhöhen, Emotionen würden ausbalanciert, die Frauen entspannter. "Und man kann in jedem Alter damit anfangen", macht sie Mut.

Übrigens gibt es Hormonyoga auch für Männer. In der Midlife-Crisis oder bei hormonellen Beschwerden soll es helfen. Doch die Männer, so Röhmers





Fotos: André Kempner

Einschätzung, sind deutlich skeptischer als Frauen. "Und sie gestehen sich ihre Probleme auch nicht so gern ein." Deshalb unterrichtet sie bislang nur Frauen. Jenifer Hochhaus

(2) Am 11., 12. und 18. Oktober starten in der Yogaschule Madhavi, Große Fleischergasse 19, jeweils Zehnwochenkurse für Hormonyoga. Am 14. und 15. Oktober findet ein zweitägiger Intensivkurs statt. Nähere Informationen zu den genauen Uhrzeiten und der Anmeldung gibt es unter www.madhavina.