Wieder im Gleichgewicht d

Die Methode soll in den **WECHSELJAHREN** und bei unerfülltem Kinderwunsch helfen.

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen: Diese typischen Begleiterscheinungen der Wechseljahre spürt irgendwann jede Frau um die 50 mehr oder weniger stark. Neben (umstrittenen) Hormonpräparaten und Naturheilmitteln soll auch die Hormonyoga-Methode gegen die Beschwerden helfen. Die Nürnberger Yogalehrerin Andrea Grüner kennt die Hintergründe und bietet Workshops zum Thema an.

Frau Grüner, wie sind Sie auf diese Yoga-Variante gestoßen?
Als Yogalehrerin hatte ich schon davon gehört, aber bei manchen Dingen wächst das Interesse ja erst, wenn man selbst davon betroffen ist. So war das auch bei mir. Ich hatte Symptome, die ich zuvor nicht kannte; litt plötzlich unter Schlaflosigkeit, war dünnhäutiger, konnte stressige Tage nicht mehr so gut wegstecken. Und da es vom Alter her gut passte, war mir klar, dass das wohl Symptome der Wechseljahre sind.

Und dagegen sollen ein paar Yogaübungen helfen?
Es geht nicht um ein paar Übungen, sondern um eine genau festgelegte Abfolge von Haltungen, die dabei helfen, den Hormonhaushalt wieder auszubalancieren. Und das kann nicht nur in den Wechseljahren nützlich sein, sondern auch bei anderen zyklusbedingten Beschwerden, zum Beispiel bei unerfülltem Kinderwunsch. Dank Hormonyoga wurden schon viele Babys geboren.

Woher stammt denn diese Methode?
Sie geht zurück auf die Brasilianerin Dinah Rodrigues, die für mich ein leuchtendes Vorbild für die Wirksamkeit ihrer Methode ist. Sie ist mittlerweile 93 Jahre alt und immer noch topfit, das durfte ich selbst erleben, als ich bei ihr die Ausbildung gemacht habe. Rodrigues hat die Übungsabfolge entwickelt, nachdem ihr Gynäkologe ihr mit 65 Jahren einen ausgezeichneten Hormonspiegel bescheinigt hat. Sie hatte zuvor schon Yoga praktiziert und hat sich dann genauer mit der Wirksamkeit der verschiedenen Haltungen beschäftigt.

Foto: Uwe Dlouhy/privat

Eigentlich ist sie gelernte Kauffrau, doch die Leidenschaft von **Andrea Grüner** gehört dem Flamencotanz. In ihrem Studio bietet die 54-Jährige außerdem Yogakurse an.

Aber ein bisschen esoterisch klingt das

TIPPS ZUM WEITERLESEN UND ÜBEN

Hitzewallungen und Co.: Ein Drittel der Frauen klagt in den Wechseljah

Um den 50. Geburtstag herum ist es soweit, die Wechseljahre beginnen. Als Wechseljahre oder Klimakterium der Frau bezeichnet man die Phase der hormonellen Umstellung am Ende der fruchtbaren Lebensphase. Manche Frauen spüren kaum etwas davon, andere wiederum klagen über mehr oder weniger starke **Beschwerden** wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.

Mediziner unterteilen diesen Zeitraum in die Perimenopause, also die Zeitphase kurz vor dem Ausbleiben der Menstruation, die im Durchschnitt im Alter von 47,5 Jahren beginnt. Darauf folgt die Menopause, der Zeitpunkt der letzten Menstruation, der mindestens zwölf Monate lang keine Blutung folgt. Ihr schließt sich danach die Postmenopause an. Der **Übergang** zwischen den verschiedenen Phasen ist fließend. Nach Angaben der „Frauenärzte im Netz" hat etwa die Hälfte der Frauen mit 52 Jahren die letzte Regelblutung.

Über starke Beschwerden klagt dabei ein Drittel der Frauen, ein weiteres Drittel hat leichte Beschwerden, der Rest spürt gar nichts von dieser Umstellung. Bei starken Beschwerden galten **Hormonpräparate** lange Zeit als Mittel der Wahl. Doch weil die Hormonersatztherapie vor allem bei längerer Anwendung auch starke Nebenwirkungen haben kann, suchen viele Frauen nach Alternativen. Helfen können pflanzliche Präparate wie Phytoöstrogene und Traubensilberkerze. Auch Hormonyoga kann die Sympto
he Interview oben).

Entsprechende Ku
Nürnberg von einig
und am Bildungsze
ten. Übungsprogra
außerdem **online** zu
die App Yogaeasy. A
migen Homepage fi
dem ein Kurzprogra
ger Yogalehrerin G
„Es gibt die vielfäl
gründe, die die Frau

lank Hormonyoga

Andrea Grüner hat gute Erfahrungen damit gemacht.

schon. Ist denn die Wirksamkeit der Methode durch irgendetwas belegt?
Rodrigues hat eigene Studien zur Wirksamkeit gemacht und konnte mit vielen Fallbeispielen einen positiven Effekt der Übungen belegen. Sie hat auch Hormontests gemacht, die das untermauern. Sie zeigen, dass der Östrogenspiegel durch eine regelmäßige Praxis um bis zu 254 Prozent angestiegen ist. Übrigens ist die Brasilianerin eine ganz pragmatische Person, die die Wirkung an ihrem eigenen Beispiel erfahren hat. Leider gibt es noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zu diesem Thema, was vielleicht auch daran liegt, dass an den entsprechenden Positionen in den Universitäten meistens noch die Männer in der Mehrheit sind.

Kann die Methode auch gefährlich sein, gibt es Kontraindikationen?
Ja, und die frage ich in meinen Kursen auch immer ab. Endometriose und große Myome können ebenso eine Gegenanzeige sein wie eine Krebserkrankung. Im Zweifelsfall sollten Frauen auf jeden Fall ihren Arzt befragen. Aber davon abgesehen, ist Hormonyoga eine natürliche Methode ohne Risiken.

Wie sind Ihre eigenen Erfahrungen damit?
Meine eigenen Beschwerden sind deutlich zurück gegangen, auch von meinen Teilnehmerinnen bekomme ich viel positives Feedback. Im übrigen gibt es zwar keine speziellen Studien zu Hormonyoga, die positiven Effekte einer regelmäßigen Yogapraxis sind aber durch zahlreiche Studien belegt. Yoga und Meditation verbessern unmittelbar die „weichen" Faktoren wie Wohlbefinden und Lebensqualität. Stress, der Fluch unserer Zeit, lässt sich durch nichts so gut besänftigen wie durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation. **INTERVIEW: SILKE ROENNEFAHRT**

INFO
Die nächste Einführung in die Hormonyoga-Technik findet am Sonntag, 22. März, von 14 bis 18 Uhr statt. Infos und Anmeldung bei Aire Flamenco, Tel. (0911) 688 77 07 www.aire-flamenco.de

ıren über starke Beschwerden

me lindern (sie-

se werden in
n Yoga-Studios
ntrum angebo-
mme gibt es
m Beispiel über
uf der gleichna-
det sich außer-
nm der Hamburg-
abriele Besser.
tigsten Beweg-
en zum Hormon-Yoga führen", betont Besser. „Junge Frauen kommen am häufigsten mit der Problematik des unerfüllten Kinderwunschs zum Hormon-Yoga, aber auch mit starken Menstruations- beziehungsweise Zyklusbeschwerden. Ältere Frauen führen meistens die Beschwerden der Wechseljahre auf die Matte." Aus Bessers Sicht ist Hormon-Yoga deshalb für sehr viele Frauen geeignet. „Man kann sagen für (fast) alle Frauen ab 35 Jahren, denn dann bereits beginnt die natürliche Hormonproduktion nachzulassen." Wer sich genauer mit der Methode befassen will, findet viele Informationen im Buch von Dinah Rodrigues, „Hormon-Yoga", erschienen im Schirner Verlag. Die heilsame Kraft des Yoga hat auch die Schauspielerin Ursula Karven schon vor vielen Jahren für sich entdeckt. „Diese verdammten Ängste" heißt ihr bei Gräfer und Unzer erschienener **Ratgeber**, der zeigt, wie man mit Hilfe von Yoga Stress und Ängste bewältigen kann. Zum Buch gehört eine Übungs-DVD. **roe**