

Yoga für die Hormone

In den Wechseljahren belastet die Hormonumstellung viele Frauen emotional und körperlich. Hier kann Hormonyoga helfen.

Wenn Yogalehrerin Tanja Forcellini ihre Frauen zur Hormonyoga-Stunde begrüsst, wirkt sie gelassen, strahlt Ruhe aus. Das ist wichtig, denn die Teilnehmerinnen sollen als Erstes in der Gegenwart ankommen, Alltägliches loslassen, Gedanken, Pläne, Sorgen und Ärgernisse zur Seite schieben. «Wir Frauen sind Meisterinnen im Multitasking. Nun geht es aber darum, sich auf nur eine einzige Sache zu konzentrieren: 60 Minuten Hormonyoga.»

Hormondrüsen aktivieren

Forcellini nimmt sich Zeit, um den Frauen das Gefühl zu geben, dass sie den Kopf leeren und ihre Konzentration voll und ganz auf die Yogastunde legen können. Dann beginnt sie damit, das Bewusstsein für die sieben Hormondrüsen im Körper zu schärfen und sie alle nacheinander bewusst mittels Übungen wahrzunehmen. Von der Hirnanhangdrüse geht es über die Rumpf- und Bauchgegend zu den Eierstöcken.

Dabei hält sie immer wieder inne und aktiviert mittels Summen und einer speziellen Atemtechnik (Blasebalg-Atmung) die jeweilige Hormondrüse. Dazu gehören spezielle Yoga-Übungen, die beispielsweise die Eierstöcke oder die Nebenniere aktivieren. Ausserdem wird die Energie im Körper bewusst gelenkt, mit Konzentrations- und Atemübungen. Dieses bewusste Wahrnehmen der Drüsen sei ein wichtiger Schlüssel, um Hormonyoga in den

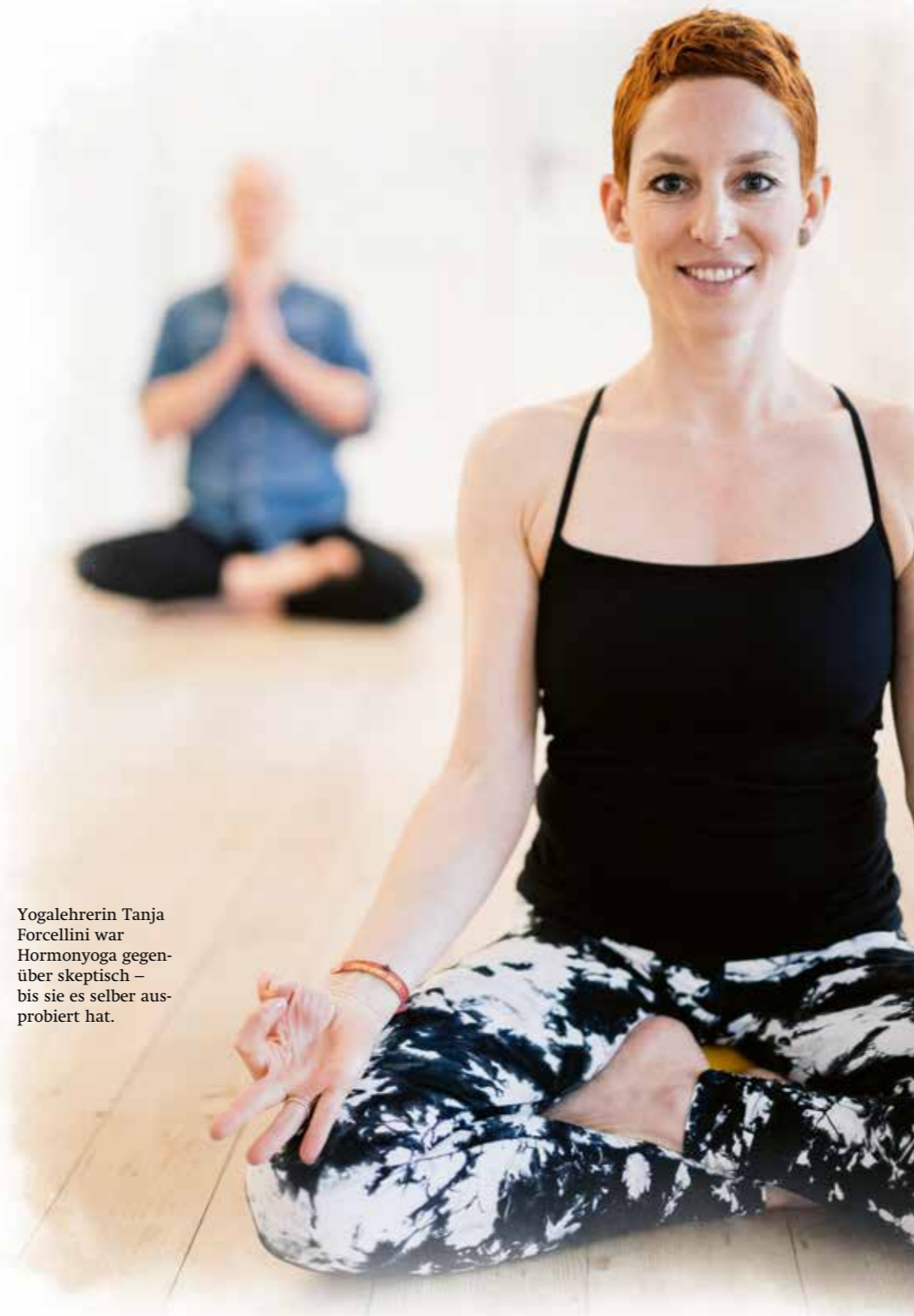
Alltag zu integrieren, sagt Forcellini. «Immer wieder merke ich, dass viele Frauen den eigenen Hormonhaushalt und die Funktion der Hormone als Botenstoffe zu wenig gut kennen. Haben sie einmal erfahren, wie wichtig eine gute Kommunikation unter den Hormondrüsen ist, sind sie achtsamer und selbstfürsorglicher.»

Hilfreich in den Wechseljahren

Vom Hormonyoga profitieren nicht nur Frauen mit einem prämenstruellen Syndrom oder Fruchtbarkeitsstörungen, sondern insbesondere auch solche in den Wechseljahren, wie Tanja Forcellini erklärt. «Indem wir unter anderem die Eierstöcke mittels einer speziellen Atemtechnik, Summen und Körperübungen aktivieren, können wir den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel wieder anheben. Dadurch wird die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren erträglicher.»

Es gehe aber auch darum, den Stresslevel im Alltag zu reduzieren. Oftmals kämen Frauen in den Kurs, die vor lauter Termindruck und voller Agenda komplett erschöpfte Nebennieren hätten. Die ständige Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin ermüde die Nebennieren. «Wenn wir die Nebennieren als Hormonproduzenten wieder aktivieren können, nehmen Beschwerden wie andauernde Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen und innere Un-

Yogalehrerin Tanja Forcellini war Hormonyoga gegenüber skeptisch – bis sie es selber ausprobiert hat.



NATÜRLICH SEIDIGES HAUTGEFÜHL
SANDDORNÖL-PRODUKTE
ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI TROCKENER HAUT
UND SCHLEIMHAUT



ruhe ab.» Auch die Schilddrüse spiele eine wichtige Rolle, da sie Hormone ausschüttet, die im Körper eine ausgeglichene Energiebilanz aufrechterhalten. Bekanntlich wird der Stoffwechsel im Alter langsamer und man fühlt sich in der eigenen Haut nicht mehr richtig wohl, nimmt womöglich auch zu. Den gesamten Hormonhaushalt wieder in Einklang zu →

NEU

Mehr Diskretion bei gleicher Sicherheit.



Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie!

Die neuen TENA Lady Discreet Extra und Extra Plus sind jetzt vorne und hinten dünner und bieten noch mehr **Komfort und Diskretion bei gleicher Sicherheit***. Dafür sorgt die einzigartige instaDRY™ Zone, die Flüssigkeiten schnell aufnimmt und einschliesst.

Jetzt testen: Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie oder bei der TENA Hotline 08 40 - 22 02 22

0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich

* Im Vergleich zur bisherigen TENA Lady Extra und Extra Plus.

Foto: Martin Bissig; Illustrationen: vecteezy.com

Yoga für die Hormone

bringen und die Hormondrüsen zu stimulieren, ist ein langfristiges Ziel des Hormonyogas.

Summen geht überall

Wer Hormonyoga regelmässig praktiziert und auch sonst vermehrt Pausen in den Alltag integriert, spüre meist rasch eine

erste Veränderung. «Natürlich ist es letztendlich eine allumfassende Lebensphilosophie, eine Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und das Vermögen, Anzeichen von Stress ernst zu nehmen», sagt Forcellini.

«Wenn es der Kalender zulässt, empfehle ich Frauen in den Wechseljahren,

zu Hause zwei bis drei Mal sechs Übungen pro Woche zu machen. Dies beansprucht etwa 20 Minuten, anschliessend noch 10 Minuten ausruhen.» Ausserdem kann man einige Übungen gut in den Alltag integrieren, wie das Summen: «Summen ist überall möglich. Auf dem Velo, beim Spazieren, beim Warten an der Bushaltestelle.» Ausprobieren lohnt sich.

«Rundum wohler»

Schaffe es eine Frau, dank Hormonyoga ihr inneres Feuer neu zu entfachen und neue Energien fliessen zu lassen, komme es oft zu einem «Aha-Erlebnis». Das könne ein wohliger warmes Gefühl sein, das die Schilddrüse umgibt, oder ein Ziehen an den Eierstöcken. All das seien Zeichen, die zeigten, dass etwas in Bewegung komme.

Tanja Forcellini war selber erstaunt, was Hormonyoga bei ihr bewirkte. «Eine Frauenärztin hat mich auf das Thema gebracht und gefragt, ob ich bereit wäre, ihre Klientinnen in Hormonyoga zu unterrichten.» Nach etwas Bedenkzeit und

Einfach einmal innehalten und sich auf sich selber konzentrieren.



Wechseljahrbeschwerden?

Hänseler Menopause:
Die pflanzliche Option bei Hitzewallungen
und Stimmungsschwankungen.

www.haenseler-menopause.ch



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER
SWISS PHARMA

anfänglicher Skepsis hat sie einen «Hormonbalance-Teacher-Kurs» besucht und gespürt, wie gut ihr Körper auf die Übungen reagiert. Ihr aus dem Gleichgewicht geratener Zyklus kam wieder in Balance,

die Periode kam sehr regelmässig. «Ausserdem habe ich mich in meiner Haut wieder rundum wohler gefühlt.»
www.yogatanja.com

Denise Muchenberger

Yogaübungen



Catcow im Vierfüssler

Einatmen: Pferderücken, Ausatmen: Katzenbuckel. Sich dabei der Drüsen bewusst werden.



Herabschauender Hund

Die Fersen dabei abwechselnd heben und senken.



In die Vorwärtsbeuge

Einatmen: Halbe Vorwärtsbeuge, Nebennieren anheben. Ausatmen: Nach unten in die Vorwärtsbeuge, Eierstöcke massieren.



Becken und Eierstöcke kreisen

Füsse etwas breiter als hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Das Becken in beide Richtungen genussvoll kreisen. 10x wiederholen.



Malasana

Hocke mit Twist. Einmal rechts, einmal links. Pro Seite 1x in die gepressten Nebennieren summen.



Drehsitz

Im Sitzen linkes Bein ausstrecken, Fuss flexen, rechten Fuss vor den Sitzhöcker stellen. Rechtes Knie mit linkem Arm umschlingen. 10x Bhastrika* atmen, anschliessend Energielenkung mit aktiviertem Beckenboden und 2x Summen zum rechten Eierstock. Seite wechseln.

* Bhastrika, der Blasebalg

Die sogenannte Blasebalg-Atmung wirkt aktivierend. Bei Bhastrika wird nicht nur die Ausatmung aktiv durch ein Einziehen der Bauchdecke gesteuert, sondern auch die Einatmung. Und das in schnellem, gleichmässigem Rhythmus.

BIOKOSMA
SWISS NATURAL COSMETICS

VITAL VISAGE für strahlend, schöne Haut

NATÜRLICHE WIRKSAMKEIT BESTÄTIGT:

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTFEUCHTIGKEIT BEI 100%*

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTFESTIGKEIT BEI 95%*

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTELASTIZITÄT UND FALTENTIEFE BEI 90%*



Die festigende Tagescreme mit BIO-Sommerflieder und BIO-Edelweiss aus der Schweiz, sowie natürlicher Hyaluronsäure und dem Anti-Aging-Komplex Nectapur®, strafft spürbar und spendet intensiv Feuchtigkeit.



Klimaneutral
Produkt
ClimatePartner.com/13907-1911-1001

www.biocosma.ch