

Yoga

gegen die hormonelle Achterbahn

Wechseljahre, PMS, Kinderwunsch. Hormonyoga hilft, die natürliche Balance zu finden. Tanja Forcellini hat jahrelange Erfahrung.





Fotos: Martin Bissig

Viele Frauen nehmen Schmerzen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen während der Periode einfach hin. Dabei gibt es sanfte Hilfe gegen Zyklusstörungen.

Wer ist berühmt für Multitasking? Frauen. Sie beantworten Anrufe, kochen gleichzeitig Spaghetti und geben den Kindern nebenbei Handzeichen, dass die Jacke nicht auf den Boden, sondern in die Garderobe gehört. Was als effizient gilt, sorgt für viel Stress. Sich ständig auf mehrere Dinge konzentrieren zu müssen, ermüdet. In Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen reicht dann manchmal ein umgekipptes Wasserglas und man verliert die Nerven.

«Früher habe ich mir nie Gedanken über den Einfluss meines Zyklus gemacht», erzählt Yogalehrerin Tanja Forcellini. «Dass ich mich vor meiner Periode ein paar Tage wie ferngesteuert fühlte, fand ich normal.» So geht es vielen Frauen. Schmerzen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen gehören einfach dazu. Über die Ursache, den komplizierten Hormonhaushalt, wissen die wenigsten Bescheid.

«Während der Wechseljahre kommt es zu einer Abnahme der Ovarialfunktion und zur Abnahme von Östrogen. Darauf-

«Hormonyoga hilft bei Schlafstörungen, trockener Haut, Libidoverlust und Stimmungsschwankungen.»

hin werden mehr stimulierende Hormone im Gehirn ausgeschüttet, und es kommt zu einer Instabilität», erklärt Dr. med. Kerstin Khattab, Kardiologin und Leiterin einer

Bei diesen Beschwerden hilft Hormonyoga

In der Prämenopause ab etwa 40 Jahren

- Hitzewallungen
- Nächtliche Schweissausbrüche
- Schlafstörungen
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Libidoverlust
- Stimmungsschwankungen
- Postmenopausenbeschwerden

Bei jüngeren Frauen

- Ausbleiben der Periode durch physischen oder psychischen Stress
- Polyzystische Eierstöcke
- Gewichtsabnahme bei jungen Mädchen
- Frühzeitige Menopause
- Ungewollte Kinderlosigkeit
- Regelanomalien

komplementärtherapeutischen Ausbildung für Yogatherapie in Zürich. «Studien zeigen, dass Yoga klimakterische Beschwerden reduzieren kann und insgesamt eine Stressreduktion bewirkt, wodurch das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst wird.»

Die brasilianische Philosophin und Psychologin Dinah Rodrigues hat 1992 die Hormonyoga-Technik entwickelt. Mit Übungen, Atemtechniken und Energielenkungen sollen hormonproduzierende Organe wie Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse und die Nebennieren aktiviert und harmonisiert werden.

«Nach der Menopause steigt für Frauen auch das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich an. Hier haben Studien gezeigt, dass Yoga viele Risikofaktoren wie zum Beispiel arterielle Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen, Ängstlichkeit und Depressivität reduziert und möglicherweise die Entstehung einer koronaren Herzkrankung verlangsamen kann», sagt Dr. med. Kerstin Khattab.

IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.



Original **DR. ANDRES** Wallwurzsalbe

Bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG



Mut zur Pause. Beim Hormonyoga geht es vor allem darum, den Stress zu reduzieren. Das funktioniert am besten, wenn man tagsüber achtsam ist und sich Zeit nimmt.

Ein wichtiges Element im Hormonyoga ist Bhastrika, eine Atemtechnik, die im herkömmlichen Yoga eher selten praktiziert wird. Dabei wird nicht nur die Ausatmung aktiv durch ein Einziehen der Bauchdecke gesteuert, sondern auch die Einatmung. Und das in schnellem, gleichmässigem Rhythmus. «Man nennt die Übung auch Blasebalg, weil sie sozusagen das Feuer entfacht. Durch die Hin-und-her-Bewegung werden die Eierstöcke massiert. Das soll die Östrogenproduktion anregen und so das Verhältnis zwischen Östrogen und Progesteron ausgleichen», erklärt Tanja Forcellini.

Wichtig, wer zu viel Östrogen produziert und an einer hormonbedingten Erkrankung wie Brustkrebs leidet, sollte diese Atmung auslassen. «Es gibt bisher noch keine Studie, die untersucht hat, ob Yoga tatsächlich den Hormonspiegel der weib-

lichen Sexualhormone verändern kann. Generell gehen wir davon aus, dass alle Yogahaltungen sowohl das Nerven- als auch das Hormonsystem beeinflussen können. Daher führe ich gemeinsam mit Prof. Petra Stute vom Berner Inselspital aktuell eine wissenschaftliche Studie durch, die genau diese Fragestellung untersucht», sagt Dr. med. Kerstin Khattab.

Zentral in allen Yogarichtungen ist die Entspannung. «Die Achtsamkeit im Alltag ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität», sagt Tanja Forcellini. Schulmedizinisch ist es bewiesen, dass Stress einen Einfluss auf das Hormonsystem hat. «Durch Stress kann sich der Cortisolspiegel im Blut verändern, oft kommt es zunächst zu einem Anstieg. Dieses Stresshormon kann auch den Stoffwechsel blockieren. Das zeigt sich dann auch oft in einer Gewichtszunahme. Der Cortisolspiegel in der Nebennierenrinde ist

durch Speichel-, Blut- oder Urintests einfach festzustellen», erklärt Dr. med. Kerstin Khattab. Eine Studie der Charité Berlin zeigte, dass ein Programm aus dem Iyengar-Yoga den Cortisolspiegel und das Stressempfinden bei Frauen reduzieren kann.

Weniger Stress. Was so leicht gesagt ist, können viele nicht umsetzen. «Es geht ganz einfach. Man muss sich dafür nicht einmal hinlegen», sagt Tanja Forcellini. Sie plädiert für Pausen im Alltag. Das heisst nicht, dass man alles ruhen lassen soll. Es bedeutet, die Dinge mit allen Sinnen zu erledigen. «Dass man zum Beispiel beim Kleiderzusammenlegen ganz bewusst jeden Schritt wahrnimmt.» Das Gehirn kann sich so entspannen. Wenn es sich nur auf eine Tätigkeit konzentrieren kann, muss es nicht ständig in Alarmbereitschaft sein.

Tanja Forcellini bietet ihre Hormonyoga-Kurse am liebsten als einmaligen Workshop an. «Hätten die Frauen einen zusätzlichen wöchentlichen Termin, würden sie sich nur

wieder gestresst fühlen». Damit die Hormone wieder in Balance kommen, braucht es vor allem eines: Mut zur Pause.

Teilnehmerinnen gesucht

Für eine Studie untersuchen Dr. med. Kerstin Khattab und Prof. Petra Stute vom Inselspital, ob Yoga einen verjüngenden Effekt auf das biofunktionelle Alter von Frauen nach den Wechseljahren haben kann. Dazu suchen sie Probandinnen mit klimakterischen Beschwerden, die bisher noch nicht regelmässig Yoga geübt haben. Die Untersuchung inklusive Online-Yogaprogramm dauert zwölf Wochen.

Infos und Anmeldung unter

- sofie.schelker@students.unibe.ch
- www.dr-kerstin-khattab.yoga

Cool durch heisse Zeiten.

zeller wechseljahre/forte – bei Schweissausbrüchen, Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahresbeschwerden.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch



Üben ohne Druck

Ob Hormonyoga funktioniert, merkt man ziemlich schnell. Ein Versuch lohnt sich. Tanja Forcellini empfiehlt drei Übungen.

Es geht ganz einfach. Wer jeden Tag ein paar Minuten übt, tut sich und seinem Körper viel Gutes.



Wie sind Sie zum Hormonyoga gekommen?

Wie die Jungfrau zum Kind. Eine Gynäkologin wusste, dass ich Yogalehrerin bin und fragte mich, ob ich Hormonyoga unterrichten könnte. Ich wusste vor zehn Jahren nicht einmal, was das ist. Zudem dachte ich, dass ich zu jung dafür sei. Wie sicher viele Frauen, hätte ich mich wohl erst wegen der Wechseljahre mit den Auswirkungen der Hormone beschäftigt.

Mit welchen Anliegen kommen die meisten Frauen zu Ihnen ins Hormonyoga?

Viele wünschen sich ein Kind und sind extrem gestresst, weil es nicht klappt. Andere haben Schlafstörungen oder sind immer gereizt.

Vorboten der Wechseljahre?

Ja, möglich. Aber gerade bei jüngeren Frauen ist es oft der Stress im Alltag. Man hat Deadlines, Meetings, und in den letzten zwei Jahren ist das Büro mit der Wohnung verschmolzen – alles Dinge, die einen nicht ruhen lassen.

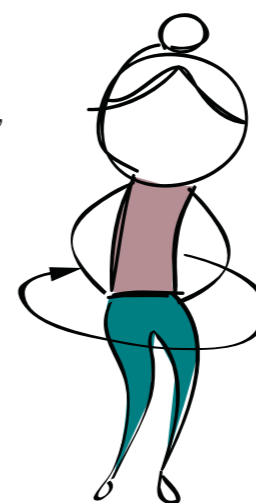
Wie lange braucht es, damit Hormonyoga wirkt?

Man merkt es ziemlich schnell, wenn es funktioniert. Und dann soll man nach Bedarf praktizieren. Natürlich ist es besser, man macht die Übungen regelmässig. Bei den Frauen mit Kinderwunsch sehe ich dann ja nach ein paar Monaten, ob es geklappt hat – viele kommen danach zu mir ins Schwangerschafts-yoga (lacht).

Alle Hormonyoga-Workshops unter www.yogatanja.com

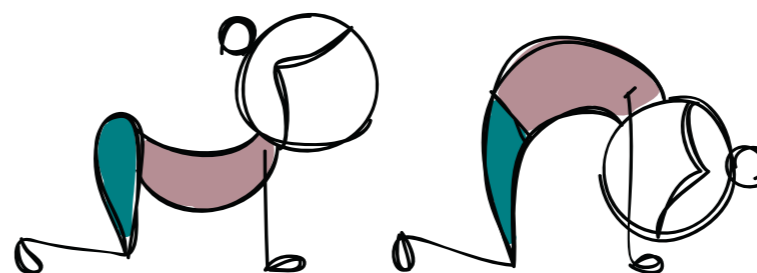
Becken kreisen

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



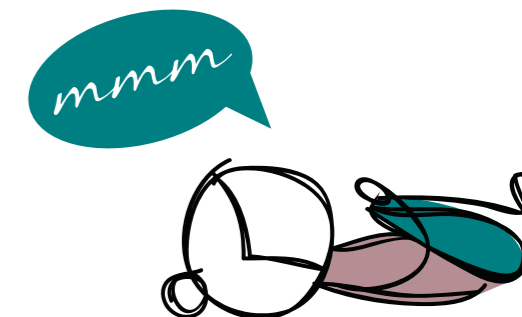
Catcow

Einatmen: Pferderücken. Ausatmen: Katzenbuckel.



Auf den Rücken legen und summen

Knie rechts und links am Bauch vorbei anwinkeln, mit den Händen festhalten und zum Oberkörper ziehen. Augen schliessen. 10 Mal Bhastrika atmen, anschliessend Energielenkung mit aktiviertem Beckenboden und 2 Mal summen zum rechten Eierstock. Danach die Seite wechseln. Hinweis: Bhastrika ist die sogenannte Blasebalg-Atmung. Sie startet mit einem kräftigen Luftausstoss durch die Nase, dabei zieht man den Bauch aktiv nach innen. Dann folgt eine genauso kräftige Einatmung durch die Nase und der Bauch drückt wieder nach aussen. Bis man die Atmung beherrscht, braucht es etwas Übung.



Desinfiziert und heilt Wunden.



Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- Beschleunigt die Wundheilung.
- Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- Für Erwachsene und Kinder.

Schnell und wirksam.



www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation