

So bleiben die Hormone in Balance

Autor: Larissa Händel

Höchstadt a. d. Aisch, Donnerstag, 27. Februar 2020

Welche Beschwerden Hormon-Yoga zu lindern vermag, sollte ein Besuch in einem Höchstadter Studio zeigen. Auch Männer mit hormonellen Dysbalancen können laut der Trainerin von dieser energetischen Form des Yoga profitieren.



Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Gelenksbeschwerden - es gibt wohl kaum eine Frau in den Wechseljahren, die bei diesen Symptomen nicht wissend aufseufzt. Hormon-Yoga verspricht diesen Beschwerden auf natürliche Weise entgegenzuwirken. Seit Januar wird im "A4Plus-Kursstudio" in Höchstadt ein solcher Kurs angeboten.

Trainerin Kathrin Sossna, die während einer Weiterbildung einiges über diese spezielle Art des [Yoga](#) gelernt hat, verdeutlicht: "Im Yoga geht es generell darum, den Organismus als Ganzes zu bearbeiten und eine Balance herzustellen. Das Hormon-Yoga jedoch zielt speziell auf das Gleichgewicht des Hormonhaushalts ab." Hier würden klassische Yoga-Übungen, sogenannte Asanas, mit der "Bhastrika"-Atmung kombiniert. "Bhastrika" ist [Sanskrit](#) und bedeute so viel wie Blasebalg. Das Ein- und Ausatmen gleiche dem Heben und Senken eines Blasebalgs.

"Die Energie, die durch diese schnelle, kraftvolle Atmung entsteht, wird gebündelt und in Richtung der hormonbildenden Systeme gelenkt", erklärt Sossna. Diese energetische Form des Yoga richte sich aber nicht nur an [Frauen](#) in den Wechseljahren, sondern auch an Frauen mit Menstruationsproblemen, [Zysten](#) oder Schilddrüsenunterfunktionen und an Frauen, die Probleme haben, schwanger zu werden. Auch [Männer](#) mit hormonellen Dysbalancen könnten von Hormon-Yoga profitieren.

Positive Rückmeldungen

Aber Achtung: "Für Menschen mit hormonbedingten [Krankheiten](#) oder bestimmten Beschwerden wie beispielsweise Endometriose, [Schilddrüsenüberfunktion](#) oder Myomen ist Hormon-Yoga nicht ratsam", warnt Sossna. Im Einzelfall sei hier die Rücksprache mit einem Arzt sinnvoll.

Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer sind durchweg positiv. "Man nimmt sich Zeit für sich, hört mehr auf seinen Körper und achtet auf seine Atmung", sagt Katja Dengler aus Höchstadt. "Ja, man ist einfach entspannter", ergänzen die anderen Kursteilnehmerinnen.

Ob sich die Übungen auch auf ihren Hormonhaushalt ausgewirkt haben, vermögen sie noch nicht zu sagen. Um dahingehend Veränderungen zu bewirken, sollen die Übungen möglichst täglich ausgeführt werden. Der

Kurs ist laut Sossna eine Anleitung zum Praktizieren in den eigenen vier Wänden. "Man muss dranbleiben und sich darauf einlassen."

Dann jedoch kann es sich lohnen: Die Begründerin des Hormon-Yoga, die Brasilianerin Dinah Rodrigues, hat 1993 eine Studie durchgeführt, um die Wirkung dieser Yoga-Art wissenschaftlich zu untermauern. Sie belegte, dass durch regelmäßiges Praktizieren der Hormonspiegel um bis zu 200 Prozent angehoben werden kann.

Wer das selbst ausprobieren möchte, kann das ab dem 3. April tun. Dann startet der nächste Hormon-Yoga-Kurs im "A4Plus-Kursstudio", für den noch Plätze frei sind.