

Uster 1000 Frauen in zwei Jahren – mit ihren Kursen für Hormon-Yoga hat Christine Thanner riesigen Erfolg

Man ist so alt, wie sich die Hormone fühlen

Biologisch jung bleiben – wer möchte das nicht. Christine Thanner hat 2007 eine Form von Yoga entdeckt, die die Hormone aktiviert. Die Kurse der Sportwissenschaftlerin aus Uster sind ausgebucht.

Gabriela Frischknecht

Die Frau überrascht. Statt mit Yoga-Dress und Gymnastikmatte empfängt sie zum Fototermin in hochhackigen Schuhen und weinrotem Deux-pièces. Nach seriösem Yoga sieht das ja nun wirklich nicht aus. Doch das ist pure Absicht. «Yoga kann man nicht nur auf der Matte, sondern in allen Lebenssituationen anwenden», erklärt Christine Thanner mit ihrem unverkennbar bayrischen Akzent. Und flugs setzt sie sich auf den mitgebrachten Stuhl und zeigt ihre eigens kreierte Übung mit Namen «Cat Power». «Damit kann man in nur zwei Minuten fast alle Muskelgruppen stärken, Osteoporose vorbeugen und Stresshormone reduzieren.»

Hormone vielseitig beeinflussbar

Ihre Übungen bringt Christine Thanner auch gern einmal bei Managern im Anzug an den Mann. Denn nur auf Frauen in Wechseljahren will sie ihre Hormon-Power-Kurse nicht reduziert sehen. «Hormone sind Botenstoffe, die sämtliche Körperzellen beeinflussen», erklärt die einstige Projektleiterin bei Leica, die sich 1996 mit dem Thema «Gesundheit am Arbeitsplatz» selbstständig machte. In der Tat: Stress- oder Glückshormone sind unabhängig von Alter oder Geschlecht. Hormone spielen zudem eine bedeutende Rolle beim Alterungsprozess, der in der Regel ab etwa 35 Jahren spürbar wird. Nicht nur Frauen sind betroffen, bei Männern sinkt der Testosteronspiegel bereits ab 25 Jahren um jährlich etwa ein Prozent. Doch wer träumt ihn nicht, den Traum vom Jungbleiben – und Jungaussehen.



Stress ist Gift für die Hormone; Christine Thanner hat eine eigene Übung entwickelt, für die es weder Gymnastikmatte noch Sportbekleidung braucht. (fri)

Auf Hormon-Yoga stiess Christine Thanner 2006 über eine Fernsehsendung. «Ich war beeindruckt von Dinah Rodrigues, der achtzigjährigen Erfinderin von Hormon-Yoga. Sie sieht locker zwanzig Jahre jünger aus und ist beweglicher als es mancher Mensch mit 20 ist.» Thanner lernte in der Folge bei Rodrigues die eigens zur Aktivierung der Hormone entwickelten Übungen, die sich von bekannten Yoga-Übungen unterscheiden.

Weil sie sich schon lange mit Gesundheitsthemen beschäftigt hatte, war Christine Thanner klar, dass es neben den Yoga-Übungen auch andere Bereiche geben muss, die positiv auf diese

biochemischen Botenstoffe einwirken könnten. Inzwischen hat die Wahl-schweizerin – sie lebt seit 22 Jahren in der Schweiz, seit 2001 in Uster – ein umfassendes Programm entwickelt. In ihren Ganztagesseminaren vermittelt sie unter anderem Wissen über Pflanzenhormone, hormonstimulierende Ernährung, Entspannungsmethoden, aber auch mentales Training. Letzteres hält sie nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag für unumgänglich. «Wenn ich älter werde, werde ich besser, aber körperlich», ist Christine Thanners Leitsatz.

Meistens sind es Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden, die sich für Thanners Hormon-Power-Programm interes-

sieren. Das sei eigentlich logisch, meint diese. Schliesslich befasse man sich erst dann überhaupt einmal seriös mit hormonellen Veränderungen. «Manche Frauen spüren schon nach dem ersten Kurstag Veränderungen, etwa ein Wärmegefühl in den Eierstöcken, andere haben nach drei Tagen Üben ihre Hitzewallungen verloren», erzählt Christine Thanner.

«Die Übungen sind leicht und eignen sich auch für ältere Frauen. So war die älteste Kursteilnehmerin 77, in den vergangenen zwei Jahren reisten bereits etwas mehr als tausend Frauen aus der ganzen Schweiz nach Uster oder Illnau, wo die Kurse stattfinden.

Auch für Männer bietet Thanner speziell auf sie zugeschnittene Kurse an. Das Interesse hält sich noch in Grenzen. «Meist besuchen Männer meine Kurse, die auch sonst sehr auf die Gesundheit achten.» Ab nächstem Jahr bietet Christine Thanner Seminare für Paare an. Gemischte Kurse lägen im Trend, sagt sie.

Positive Wirkung bewiesen

Hormone aktivieren, um Falten zu mildern, depressive Stimmungen zu mildern und von Hitzewallungen verschont zu bleiben – das klingt ja schön und gut. Doch unterliegen die Kursteilnehmer in erster Linie dem Placeboeffekt, oder gibt es Beweise, dass sich durch Hormon-Yoga im Körper tatsächlich etwas verändert? «Die wissenschaftlichen Beweise sind mir sehr wichtig, das erwarten die Menschen auch von mir», erklärt Christine Thanner und verweist auf mehrere endokrinologische Studien aus den USA, jener Wissenschaft also, die sich mit Hormonen beschäftigt.

Zudem hätten zahlreiche Frauen, auch solche in ihren Kursen, ihren Hormonspiegel vor und nach den Kursen messen lassen. «Die Hormonwerte hatten sich ganz klar verbessert, das war medizinisch nachweisbar.» Allerdings müsse man die Übungen an etwa 16 Tagen pro Monat anwenden, um bleibenden Erfolg zu garantieren. «Ich wende ja auch alles an mir an und beschäftige mich mit Dingen, die ich selber brauchen kann.»

Die Frage nach dem Alter muss sich Christine Thanner einfach gefallen lassen. Wie alt ist und fühlt sich jemand, der sich seit zig Jahren mit Gesundheitsfragen und dazu intensiv mit Hormon-Power befasst. Thanner lacht. «13,7 Milliarden Jahre!», sagt sie wie aus der Pistole geschossen und fügt erklärend an: «Das ist das universelle Alter nach Quantenphysik. Biografisch gesehen bin ich 52 Jahre alt, mein biologisches Alter, das sich nach verschiedenen Gesundheitsfaktoren berechnen lässt, zeigt an, dass ich Anfang 40 bin.»

Weitere Informationen zu den Seminaren unter www.hormon-power.ch.

Uster Das Senioren-Netz Uster lud zu einem Vortrag mit dem Tierexperten Ewald Isenbügel

Entlaufene Wölfe und kinderhütende Gorillas

Während 35 Jahren hat Ewald Isenbügel aus Greifensee im Zoo Zürich Patienten mit Federn, Schuppen und Fell behandelt. Der langjährige Zootierarzt erzählte gestern aus seinen Erfahrungen.

Stephan Kälin

«Bewaffnet mit Besen und Blasrohr streifte ich mit meiner Frau auf der Suche nach den Wölfen durch das Zoogelände», erzählt Ewald Isenbügel. Ein Baum war unter der Schneelast zusammengebrochen und hatte den Zaun des Wolfgeheges im Zoo Zürich zerstört. «Als wir bei der Anlage der Wölfe ankamen, stellten wir beruhigt fest, dass alle Tiere nach einem kurzen Streifzug in ihre gewohnte Anlage zurückgekehrt waren.» Der Sicherheitsdienst schrieb in dieser Nacht – irgendwann in den 1970er – Jahren in den Rapport: «21.15 Uhr: grosser Schäferhund im Zoo gesichtet. Nicht erwischt.» «Die waren im Nachhinein ganz schön froh, dass sie den «Schäferhund» nicht erwischt hatten», sagt Isenbügel. Er lacht – und steckt damit seine Zuhörer unweigerlich an.

Pionierarbeit geleistet

Ewald Isenbügel war leitender Zootierarzt in Zürich – während 35 Jahren. Gestern füllte der Greifenseer auf Anfrage des Senioren-Netzes den Singsaal im katholischen Kirchgemeindehaus in



Ewald Isenbügel: «Ich habe den spannendsten Beruf gewählt, den es gibt.» (snk)

Uster mit seinen farbigen Erinnerungen. Der 1936 im deutschen Essen geborene Isenbügel ist ein eigentlicher Pionier auf seinem Gebiet. Das erste deutschsprachige Buch über Heimtierkrankheiten stammt aus seiner Feder. «Ich musste mir viel Wissen selber durch praktische Erfahrung aneignen.» 1969 gründete er an der veterinärmedizinischen Fakultät

der Universität Zürich die Abteilung für Zoo-, Heim- und Wildtiere. Ab 1972 war er für die medizinische Versorgung der Tiere im Zoo Zürich verantwortlich.

An der Tierhaltung in Zoos hat sich in den vergangenen Jahrzehnten einiges geändert. «Früher waren Zoos wie Gefängnisse», so Isenbügel. Die heutige Anlagengestaltung weist in eine andere Rich-

tung. «Zootiere sind Berufstiere. Sie präsentieren ihre freien Artgenossen», meint Isenbügel und erklärt: «Damit die Tiere ihren Beruf ausüben können, müssen sie gesund sein und ein artgerechtes Verhalten zeigen.» Das erreicht man durch grosse Anlagen und sogenannte Verhaltensanreicherung. «Im Zürcher Bärengehege gibt es beispielsweise über achtzig versteckte und jahreszeitenabhängige Futterstellen.» Mal läuft Honig aus einem Baum, mal schwimmen Fische im Bach – genau wie in der freien Natur.

Expertenwissen ist gefragt

«Ich glaube, ich habe den spannendsten Beruf, den es gibt», sagt der Tierexperte. Auf dem Bild, das an die Wand hinter ihm projiziert wird, sieht man ihn mit einer dicken Daunenjacke neben einer Pinguinkolonie in der Antarktis. «Die Forschung hat mich an die faszinierendsten Orte der Welt gebracht.» Trotz seiner 73 Jahre denkt er keineswegs ans Aufhören. Isenbügels Expertenwissen ist weiterhin in zahlreichen Projekten gefragt. Er ist noch immer wissenschaftlich aktiv, hält Vorlesungen, macht Führungen und hat im Zoo Zürich eine Beratungsfunktion inne. Wie zu seinen Zeiten als Zootierarzt dreht er auch heute noch jeden Morgen seine Runde im Zoo Zürich. Den Rundgang beendet er jeweils beim Gorillamann N'Gola, zu dem er ein spezielles Verhältnis hat. «Die älteste meiner drei Töchter hat oft mit ihm gespielt, wenn ich gearbeitet habe», sagt Isenbügel. Das war vor 27 Jahren. «Heute sind sowohl N'Gola als auch meine Tochter dreissig Jahre alt. Die herzliche Beziehung ist aber geblieben.»

In Kürze

Gemeindeviehschau

Egg. Auf dem Landiparkplatz Rietwies findet am Samstag, 24. Oktober, die diesjährige Viehschau statt. Viele Landwirte werden ab 8 Uhr etwa 230 Stück Vieh der braunen und der schwarzgefleckten Rasse nach der Rietwies treiben oder fahren. Der Männerchor Egg-Esslingen betreibt ab 9 Uhr eine Festwirtschaft. Die Wahlen der schönsten Kühe und Euter finden ab 13.30 Uhr statt. (avu)

Abendmusik

Volketswil. Am Sonntag, 25. Oktober, findet die Volketswiler Abendmusik in der reformierten Kirche Volketswil statt. Das Konzert beginnt um 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte zur Deckung der Unkosten durchgeführt. (avu)

Sonntägliches Mittagessen

Egg. Am Sonntag, 25. Oktober, wird im Treffpunkt Egg an der Forchstrasse 111 ein Sonntag-Zmittag für Seniorinnen und Senioren angeboten. Wer ein einfaches gemeinsames Mittagessen geniessen möchte, ist hier am richtigen Ort. Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit der Alterskommission sowie der Reformierten und der Katholischen Kirche gestaltet. (avu)

Turnen mit Mami oder Papi

Dübendorf. Am 26. Oktober startet wieder das Miki-Turnen für Kinder ab 3 Jahren mit ihrem Mami oder Papi im Schulhaus Högl um 9 und 10 Uhr. Fragen und Anmeldungen an Karin Fischer, Telefon 044 945 47 29. (avu)