

Christine Thanner, 51, Hormon-Yoga-Trainerin in Uster

# Hormon-Yoga: Auf sanftem Weg zu mehr Ausgeglichenheit

Nicht immer braucht es eine klassische Hormontherapie. Hormon-Yoga führt auf natürlichem Weg zu mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren.

VON ANNEGRET CZERNOTTA

Christine Thanner liegt am Boden. Geräuschvoll atmet sie ein und aus. Der Bauch wird gross und wieder klein. Der Atem pfeift. Lächelnd strampelt sie mit den Beinen. Erst links, dann rechts, und wieder pfeift der Atem. Was anstrengend aussieht, macht Christine Thanner glücklich. Seit acht Monaten ist sie Hormon-Yoga-Lehrerin. Sie fühlt sich rundum wohl.

«**DURCH HORMON-YOGA** habe ich schönere Haare und mein Hautbild hat sich verbessert», sagt Christine Thanner. Seit Juni letzten Jahres lehrt sie Hormon-Yoga. Seitdem sind der studierten Sportwissenschaftlerin Wechseljahresbeschwerden unbekannt. Was ihr noch wichtiger ist: «Ich habe mehr Energie und fühle mich ausgeglichen, sogar in sehr turbulenten und stressigen Zeiten.»

Gelernt hat sie bei Dinah Rodrigues, 80. Die Psychologin aus São Paulo hat vor rund 20 Jahren ein ganzheitliches Yoga-Programm für die Wechseljahre entwickelt. Da hatte sie bereits seit Jahrzehnten selber Yoga praktiziert. Darauf gestossen ist sie per Zufall. Als ihr Gynäkologe erstaunt war über ihren ungewöhnlich hohen Hormonspiegel, bat er sie, ein Übungsprogramm zusammenzustellen. Dinah Rodrigues sprach daraufhin weltweit mit verschiedenen Yoga-Leh-

tern, studierte Medizinbücher, griff in den eigenen Erfahrungsfundus und stellte ein spezielles Programm zusammen, das sie «Hormonelle Yoga-Therapie für die Wechseljahre» nannte. Seit wenigen Monaten vermittelt sie ihr Wissen auch in Europa.

Hormon-Yoga vereint verschiedene Yoga-Richtungen. Der grosse Unterschied: Hormon-Yoga wirkt funktionell auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangsdrüse und die Nebennieren. Diese Drüsen werden gezielt stimuliert. «Speziell sind besonders die Blasebalg-Atmung in bestimmten Körperstellungen und mentale Übungen, die unsere Energie in bestimmte Körperbahnen lenken», sagt Christine Thanner. Sehr schnell und geräuschvoll wird die Luft durch die Nase ein- und wieder ausgeatmet. Diese Atmung wirkt auf die inneren Organe wie eine Massage. Insgesamt 14 Körperübungen massieren die inneren Organe zusätzlich.

**HEBT SICH DURCH DAS TRAINING** der Hormonspiegel, fühlen sich die Frauen jünger und besser. Die Wirkung hat Dinah Rodrigues in verschiedenen Studien überprüft. Hormon-Yoga eignet sich nicht nur für Frauen ab 35 Jahren oder während der Wechseljahre. Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch wurden dank der Übungen sogar wieder fruchtbar. Nicht geeignet ist es hinge-

## Dehnung der Beine.

Diese Übung wärmt auf und bereitet den Körper auf die 14 Übungen des Hormon-Yogas vor. Es ist wichtig, die Beine durchzustrecken, sei es auch nur für eine Sekunde. Die Dehnbarkeit verbessert sich mit der Zeit.



## Schönheit des Gesichtes – 5 Prana-Wellen.

Diese Übung, eine von insgesamt fünf, lenkt Atem und Energie auf das Gesicht und die Haare. Das steigert die Schönheit! Die Hände liegen unter dem Gesäss. Dadurch aktivieren Reflexzonen in den Handgelenken die Eierstöcke.



**Viparita-Übungsreihe.** Alle Schulter-Standübungen im Hormon-Yoga wirken verjüngend auf den Körper. Sie stimulieren die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse). Die Hypophyse reguliert das hormonelle System im Körper. Zusätzliche Atem- und mentale Übungen verstärken die Wirkung.



Fotos: Tina Steinauer

## Wissenswertes zum Hormon-Yoga

### Wissenschaftliche Untersuchungen:

Im Jahre 2001 wertete die Begründerin des Hormon-Yogas, Dinah Rodrigues, Daten von 116 Frauen aus, die regelmässig Hormon-Yoga praktizierten. Nach rund 4 Monaten erhöhten sich die Hormonwerte um 254 Prozent. Typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Reizbarkeit oder Kopfschmerzen verschwanden fast gänzlich.

### Informationen:

Christine Thanner, Tel. und Fax 044 994 57 27, [www.hormon-power.ch](http://www.hormon-power.ch)

### Kurse:

23.2., 16.3., 5.4., 26.4. 2008 in Uster ZH, für Frauen. Christine Thanner gibt gerne Auskunft über weitere Hormon-Yoga-Kursangebote in der Schweiz. Allgemeine Auskünfte zu Yoga geben die Schweiz. Yoga-Gesellschaft: [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch), oder der Schweiz. Yoga-Verband: [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)

### Buch:

«Hormon-Yoga, das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren», Schirmer Verlag 2005, Fr. 39.90.

gen für Frauen mit einem hormonabhängigen Tumor wie Brustkrebs, Endometriose oder Schleimhautwucherungen in der Gebärmutter. Unsicherheiten gehören unbedingt von einem Arzt abgeklärt.

Um Fehler zu vermeiden oder Fragen zu klären, empfiehlt Christine Thanner einen eintägigen Kursbesuch: «Besonders die Atemübungen und die korrekte Ausführung der Körperübungen sind nur schwer anhand eines Buches zu erlernen.» Neben den Übungen vermittelt sie zudem Wissenswertes über Ernährung, Entspannungs- und mentale Techniken. Denn Hormon-Yoga wirkt auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. «Stress lässt den Hormonspiegel sinken», erklärt sie. Im Kurs bringt sie den Frauen Entspannungsübungen aus dem Hormon-Yoga bei, damit es gar nicht so weit kommt.

Um den Hormonspiegel konstant oben zu halten, braucht es allerdings Durchhaltevermögen. «Am besten ist tägliches Training», so Christine Thanner. Ist das nicht möglich, sollte zumindest drei- bis viermal pro Woche mindestens 30 Minuten geübt werden. Die anschliessenden Antistressübungen dauern weitere fünf Minuten. Hören Frauen mit den Übungen auf, sinkt der Östrogenspiegel, und die Wechseljahresbeschwerden treten wieder auf. Für Christine

Thanner ist das gar keine Frage: «Hormon-Yoga ist für mich die beste Investition in meine Zukunft – und zwar eine sehr gesunde!»

### Das sagen Kursteilnehmerinnen:

#### Erica Brennwald, 54 Jahre, ein Kind

«Ich bin mittendrin in den Wechseljahren. Nicht immer ging es mir gut. Ich fühlte mich oft traurig und verstimmt, meine Augen waren ständig trocken. Nachdem ich lange Zeit keine Hitzewallungen hatte, fingen diese plötzlich wieder an. Da ich gegen eine Hormontherapie bin, suchte ich nach einer natürlichen Unterstützung. Der Kurs war für mich genau richtig. Er war anstrengend, aber auch sehr anregend und hilfreich. Ich fühle die Übungen jetzt selbstständig zu Hause durch. Bereits nach einer Woche habe ich das Gefühl, als wenn sich mein Körper verändert: Die Verdauung ist besser, ich fühle mich wieder wohl.»

#### Livia Salis, 37 Jahre, zwei Kinder

«Ich habe den Kursauschrieb per Zufall in der Broschüre einer Krankenversicherung entdeckt und war sofort interessiert. Der Kurs hat mir gezeigt, wie ich einen Ausgleich zwischen Familie, Freizeit und Beruf schaffen kann. Denn Stress hat negative Auswirkungen auf den Hormonspiegel, und dem möchte ich präventiv entgegenwirken.»

## «So-Ham».

Stress ist Gift für die Hormonproduktion. Unter Stress kann das Hormon-Yoga-Programm seine Wirkung weniger intensiv entfalten. Die beruhigende Wirkung von So-Ham stoppt stressige Gedanken und fördert das seelische Gleichgewicht. Sie kehren in die eigene Mitte zurück. Denn So-Ham heisst «Ich bin, die ich bin».

