



Die hormonelle Yoga-Therapie

1. Faktoren, die das Absinken des Hormonspiegels begünstigen können

In dieser Hinsicht seien hier neben den altersbedingten Ursachen nur die wichtigsten zusätzlichen Faktoren zur Orientierung genannt:

Lebensstil

Es ist wichtig bei all den täglichen Aktivitäten ein Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit, körperlicher Bewegung, Entspannung und Schlaf zu halten. Sie sollten weder übermäßig trainieren oder abnehmen noch bis zur Erschöpfung arbeiten; denn all dies senkt die Hormonproduktion und kann bei Frauen sogar zu einer verfrühten Menopause führen.

Stress

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Stress insbesondere die beiden wichtigsten weiblichen Hormone – Östrogen und Progesteron – stark beeinträchtigen kann. Aus diesem Grund widmen wir bei der hormonellen Yoga-Therapie sowohl der Stressprävention als auch der Stressbekämpfung ganz besondere Aufmerksamkeit.

Ernährung

Es sollten möglichst frische und unbehandelte Lebensmittel verzehrt werden; wobei insgesamt auf eine basenreiche Ernährung zu achten ist. Günstige Nahrungsmittel sind z.B. Obst, Gemüse, Alfalfa- und Bohnensprossen, Milchprodukte, Tofu, Gelee Royal, Phytohormone (= biochemisch wirkende pflanzeigene (endogene) organische Verbindungen, die als Botenstoffe die Hormonerzeugung fördern können; z.B. in Hopfen, Rotklee, Soja-bohnen, Kichererbsen, Yamswurzel). Nahrungsmittel aus Konserven, solche mit Farbstoffen, Konservierungsmitteln oder anderen Zusatzstoffen sollten vermieden werden; Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol möglichst gar nicht oder nur in mäßigen Mengen konsumiert werden.

Rauchen

Rauchen wirkt sich sehr schädlich auf die Hormonproduktion aus. Es kann sogar zum vorzeitigen Einsetzen der Menopause führen.

2. Praktische Ergebnisse der hormonellen Yoga-Therapie

Es wurden bislang diverse Kontrollen und Analysen zur hormonellen Yoga-Therapie durchgeführt (u.a. auch von Dinah Rodrigues); insbesondere zu den Wirkungen der



hormonellen Yoga-Therapie auf den Hormonspiegel und die Symptome der Hormonsenkung wie z.B. **Hitzewallung, Trockenheit der urogenitalen Schleimhäute, emotionale Labilität, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Depression, Migräne, Unfruchtbarkeit, Haarausfall**, etc.

Vor Beginn wurde bei den Teilnehmerinnen ein Östradiol-Test durchgeführt; der dann alle 4 Monate wiederholt wurde. Zusätzlich sollte monatlich ein Fragebogen zur Beurteilung der Intensität der Symptome ausgefüllt werden.

Die Untersuchung brachte sehr gute Resultate. Bei allen Teilnehmerinnen waren die Symptome nach 3-4 Monaten Übungspraxis ohne Medikamente beseitigt; bzw. wenn sie noch irgendein Symptom verspürten, so war die Intensität nicht mehr störend/nahe Null.

Hormonspiegel

Bei einer Übungsdauer von 30 Minuten an 16 Tagen pro Monat stieg der Hormonspiegel in 4 Monaten durchschnittlich um das 2 ½ -fache an.

Emotionale und andere daraus resultierende Symptome

Reizbarkeit, Neurasthenie („reizbare Schwäche“), emotionale Labilität, Weinanfälle, Schlaflosigkeit, Unruhe, Stress- und andere emotionale Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Depression waren nach 2-3 Monaten Übungspraxis verschwunden; ebenso verschwanden PMS, Migräne, Stress- und Paniksyndrome völlig oder verloren stark an Intensität.

Verfrühte Menopause

Sie kann noch vor dem 30. Lebensjahr auftreten, führt zu Unfruchtbarkeit und kann starke psychische Probleme bewirken. Die Ursachen können verschieden sein; z.B. ein emotionaler Schock, exzessives körperliches Training, starkes Untergewicht, etc. Mit der hormonellen Yoga-Therapie kann der Hormonspiegel normalisiert und die Fruchtbarkeit wiederhergestellt werden.

PMS und polyzystische Eierstöcke

Nach 3-4 Monaten Übungspraxis war das Gewebe der Eierstöcke wieder normal und auch die Menstruation normalisierte sich. Polyzystische Eierstöcke verursachen i.d.R. Unfruchtbarkeit. In manchen Teilnehmergruppen kam es nach 4-6 Monaten regelmäßiger Übungspraxis in 80% der Fälle zur gewünschten Schwangerschaft.

Haarausfall, trockene Haut, brüchige Nägel

Regelmäßige Übungspraxis kann den Haarausfall stoppen; im Fall der Haut und Fingernägel ist jedoch eine zusätzliche Pflege notwendig.

In jedem Fall jedoch gehört die **hormonelle Yoga-Therapie** in die Hände eines/**erfahrenen Therapeuten/in!**