

Von Dinah Rodrigues

Was ist Hormon-Yoga-Therapie und wie ist sie entstanden?

Die Hormon-Yoga-Therapie ist eine natürliche Behandlungsweise, in Richtung Energetisches Yoga, für die Probleme der Menopause.

Sie besteht aus einer Reihe spezieller Übungen zur Reaktivierung der Hormonproduktion und bietet von daher Erleichterung bei den unangenehmen Symptomen dieser Phase. Sie unterstützt gleichfalls die Vorbeuge bei Krankheiten, wie Osteoporose, sowie bei der Prädisposition für Krankheiten der Herzkranzgefäße, die sich aus einer Senkung des Hormonspiegels ergeben.

Seit 1992 studiere ich die Menopause in ihren unterschiedlichen Aspekten (physiologisch, psychologisch und ästhetisch), und habe so eine Technik entwickelt, der ich den Namen HORMON-YOGA-THERAPIE FÜR DIE MENOPAUSE gegeben habe.

Menopause

Die meisten Menschen denken bei der Menopause an die negativen Seiten - ans Älterwerden und an den Verlust der Weiblichkeit.

Die Menopause aber überschneidet sich mit einer etwas ruhigeren Phase des Lebens, in der die Kinder schon erwachsen sind. In dieser Zeit kann die Frau etwas mehr an sich selbst denken.

Einige Frauen nehmen ihr Studium wieder auf, das sie eventuell unterbrochen haben, als sie schwanger wurden, andere wiederum widmen sich nun Mal- oder Musikkursen. Machen auch Sie neue Pläne für sich und nutzen Sie die Gelegenheit.

Sollten Sie Interesse an spirituellen Themen haben, so werden Sie jetzt mehr Zeit finden, um sich tiefergreifenden Studien zu widmen und das Meditieren zu erlernen. Wobei dies Ihnen dabei helfen wird, die emotionalen Symptome der Menopause, wie Schlaflosigkeit, Angstgefühle usw., abzuschwächen.

Um aber die positive Seite genießen zu können, ist es nötig sich selbst wohlzufühlen, ohne Symptome wie Hitzewellen und Reizbarkeit zu spüren.

Was aber ist nun wirklich die Menopause? Wie kann man sie definieren?

Lassen Sie uns damit beginnen, die Bedeutungen der unterschiedlichen Begriffe zu dieser Phase zu erklären: die Menopause ist eine Phase im reproduktiven Leben der Frau. Nach wissenschaftlicher Definition stellt die Menopause das permanente Ende der Menstruationen dar, das sich aus dem Verlust der follikulären Aktivitäten der Eierstöcke ergeben, was letztendlich zu einer Verringerung der Hormonproduktion führt.

Die Menopause stellt das Ende des reproduktiven Lebens dar, und geht in vielen Fällen mit Unregelmäßigkeiten in den Zyklen, sowie mit Störungen bei der Menstruation einher. Der Mangel an Östrogen (dem wichtigsten weiblichen Hormon) zieht im Allgemeinen unangenehme Konsequenzen nach sich: die Symptome der Minderung des Hormonspiegels.

Diese Minderung kann auch Krankheiten wie Osteoporose und einen erhöhten Cholesterinspiegel nach sich ziehen.

MENARCHE

Unter MENARCHE versteht man das erste Auftreten der Regelblutung. In den ersten Monaten kann die Dauer der Zyklen unregelmäßig verlaufen, im Allgemeinen stabilisieren diese sich aber später.

PERIMENOPAUSE oder KLIMAKTERIUM

PERIMENOPAUSE oder KLIMAKTERIUM wird die Phase genannt, die den Zeitraum von ungefähr 3 Jahren vor der Menopause und bis zu 8 oder mehr Jahren danach umfasst. In der der Menopause vorhergehenden Phase können die Menstruationszyklen, aufgrund der hormonellen Schwankungen, wieder unregelmäßiger werden und von einem erhöhten Blutfluss und Störungen bei der Regelblutung begleitet werden.

Aber bereits vom 35. Lebensjahr an, wird die Aktivität der Eierstöcke geringer und die Produktion der beiden hauptsächlichen weiblichen Hormone - des Östrogen und des Progesteron – vermindert sich schrittweise. Wenn der Hormonspiegel unter eine bestimmte Schwelle sinkt und die Anzahl der Follikel in den Eierstöcken geringer wird, so beginnen die Zyklen anovulatorisch zu werden, was eine Schwangerschaft erschwert.

POSTMENOPAUSE

Die POSTMENOPAUSE ist die Phase, die mit der letzten Menstruation beginnt. Es kann aber auch eine VORZEITIGE MENOPAUSE eintreten. In diesem Fall hören die Regelblutungen wesentlich früher als normal auf (mit 30 Jahren, oder noch früher), wobei Unfruchtbarkeit, Hirsutismus, die Symptome der Menopause und psychologische Probleme auftreten. Eine vorzeitige Menopause kann unterschiedliche Ursachen haben, wie Zysten an den Eierstöcken, Tumore, usw. Aufgabe der Medizin ist es, die Gründe hierfür anhand von Untersuchungen zu diagnostizieren. Oftmals aber liegen die Gründe einfach nur an zu viel körperlichem Training und übermäßiger Magerkeit.

Selbst gut darüber informiert zu sein, was in dieser Phase üblicherweise vor sich geht, ist äußerst wichtig, auch um sich vom Irrglauben und von Vorurteilen lösen zu können und die notwendige Vorsorge treffen zu können, damit diese Phase der Hormonabsenkung mit einem Minimum an Unannehmlichkeiten verlaufen, ja sogar zum Gefühl einer gewissen Erneuerung mit beitragen kann.

Zusammenfassung:

MENARCHE: die 1. Menstruation

MENOPAUSE: 12 Monate ohne Regelblutungen

KLIMAKTERIUM bzw. Perimenopause: 3 Jahre vor der Menopause und bis zu mehrere Jahre danach.

POSTMENOPAUSE: setzt mit dem permanenten Ende der Regelblutungen ein

VORZEITIGE MENOPAUSE: Ein Ausbleiben der Menstruationen vor dem Erreichen des 40. Lebensjahres ist in einigen Fällen reversibel.

Bis vor Kurzem ist es in unserer Gesellschaft so etwas wie ein Tabu gewesen, über die Menopause zu sprechen und sogar heutzutage sagen einige Frauen nicht, dass bei ihnen die Menopause eingesetzt hat, weil sie meinen dies wäre der Beginn des körperlichen und intellektuellen Verfalls. Dies ist aber ein Irrglaube. Die Menopause stellt keinen Abschnitt, keinen Punkt zu einer Richtungsänderung dar, von dem ab Niedergang und Alter in Gang gesetzt wird. Unser Organismus verändert sich ständig und es liegt allein an uns Vorsorge zu tragen, die Hormonproduktion zu reaktivieren und so das Auftreten der unangenehmen Symptome der Menopause zu verhindern.

Wie kann man nun die Hormonproduktion wieder reaktivieren?

Indem man Hormon-Yoga-Therapie für die Menopause praktiziert, so wie dies meine Studien bewiesen haben.

Die Behandlung durch Hormone

Die TRADITIONELLE MEDIZIN betrachtet die Menopause als eine hormondefizienzbedingte Krankheit und verschreibt von daher Medikamente – also die Hormonersatztherapie. Heutzutage lehnen es aber viele Frauen ab Hormone zu nehmen, insbesondere, nachdem wissenschaftliche Studien zu den Nebenwirkungen veröffentlicht wurden, in denen festgestellt wurde, dass diese Therapie die Risiken für Brustkrebs, Gebärmutterkrebs und Thrombosen stark erhöht. In diesen wissenschaftlichen Studien wird von der Hormonersatztherapie abgeraten.

Eine natürliche Behandlung für die Menopause

Nach der Veröffentlichung der o.g. Studien entstand eine große Nachfrage für natürliche Behandlungsweisen, ohne die Behandlung mit Hormonen. Die Hormon-Yoga-Therapie bietet diese Art von Behandlung allein durch spezifische Übungen zur Reaktivierung der Hormonproduktion durch den Körper selbst. Abgesehen davon ist unsere Arbeit als ganzheitlich zu sehen, die auf das Individuum als Ganzes abzielt und Vitalität, Gesundheit und eine positive Lebenseinstellung mit sich bringt.

In der Hoga-Hormon-Therapie angewandte Techniken

Die Hormon-Yoga-Therapie arbeitet hauptsächlich mit der individuellen Prana-Energie. Diese wird aktiviert und zu verschiedenen Punkten des Körpers geleitet.

Mit Hilfe der Übungen des dynamischen Yoga, von spezifischen Pranayamas und mit tibetischen energetischen Techniken, wirkt unsere Technik direkt auf die Hypophyse, die Schilddrüse, die Nebennieren und Ovarien ein.

Diese Techniken wurden gewählt, um schnell Resultate erzielen zu können, denn eine Frau, die an den unangenehmen Symptomen eines niedrigen Hormonspiegels leidet, will nicht lange auf eine Besserung warten.

Wie funktioniert es?

Die Prayanamas, die in bestimmten Asanas ausgeübt werden, bewirken eine direkte Massage der Drüsen, die für die Hormonproduktion zuständig sind, und stimulieren diese.

Die energetischen tibetischen Techniken, sowie die Bandhas, die die Übungen begleiten, verstärken deren Auswirkungen auf die zu bearbeitenden Drüsen.

Yogatherapie und Stress

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Stress für die Produktion von Östrogen und Progesteron, den beiden wichtigsten weiblichen Hormonen, äußerst schädlich ist.

Aus diesem Grund wird dem Stress in der Hormon-Yogatherapie eine besondere Aufmerksamkeit zuteil, mit psychologischer Orientierung zur Vorbeuge und dessen Bekämpfung, sowie spezifischen Übungen, Entspannungsübungen und Yoga-Nidra, einer therapeutischen Technik, die sich der Visualisierung des psychosomatischen Effekts bedient.

Die Yoga-Hormon-Therapie-Diät

Die Diät sollte gesund sein, aus biologischen Nahrungsmitteln bestehen, mit viel Früchten, Gemüse, Alfalfa- und Bohnensprosslingen, Tofu, Gelée Royale, Phytohormonen, usw.*

Konserven, Fertigprodukte und Nahrungsmittel mit Farbstoffen und Konservierungsmitteln sollten vermieden werden.

Der Konsum von Café, schwarzem Tee und Alkohol sollte gemäßigt sein. Hierzu sollte man noch hinzufügen, dass das Rauchen äußerst schädlich ist und den Beginn der Menopause verfrüht einleiten kann.

** Phytohormone sind Pflanzen, die aufgrund ihrer ernährungsbedingten Charakteristiken Elemente liefern, welche die Hormonproduktion erleichtern.*