



YOGA STATT HORMONE

*Mehr Vitalität und Ausgeglichenheit
in den Wechseljahren. Sieben sanfte Übungen von
Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues*

PRODUKTION **BÉNÉDICTE MOHR** FOTOS **GIOVANNI MAFRICI**
TEXT UND INTERVIEW **MONIKA MURPHY-WITT**

„Mit welcher Position fangen wir an?“, fragt Dinah Rodrigues auf Englisch. Sie kann es gar nicht abwarten, bis alle Scheinwerfer für unsere Fotoproduktion richtig platziert sind. Kaum zu glauben, dass die Brasilianerin 80 Jahre alt ist. Mit ihrer sprühenden Lebendigkeit und ihrer freundlich-zufriedenen Ausstrahlung zieht sie uns alle in ihren Bann. Sie ist der lebende Beweis für den Effekt der von ihr entwickelten Hormon-Yoga-Therapie für Frauen in den Wechseljahren, ein wahres Energiebündel, und das, obwohl sie gerade einen Drei-Tage-Workshop

geleitet hat. Speziell für BRIGITTE WOMAN hat sie einen Auszug aus ihrem Programm mit sieben Übungen zusammengestellt.

Die Wechseljahre sind auch heute noch ein Tabuthema. Selbst unter Freundinnen wird oft nur hinter vorgehaltener Hand verschämt darüber gesprochen. Gedanken an das eigene Klimakterium schieben Frauen gern weit von sich, sagt die Psychologin aus São Paulo. Erst wenn der hormonelle Aufruhr Beschwerden verursacht, suchen sie Hilfe. Schade, meint Dinah Rodrigues. Denn wenn wir uns auf diese Zeit der Veränderungen

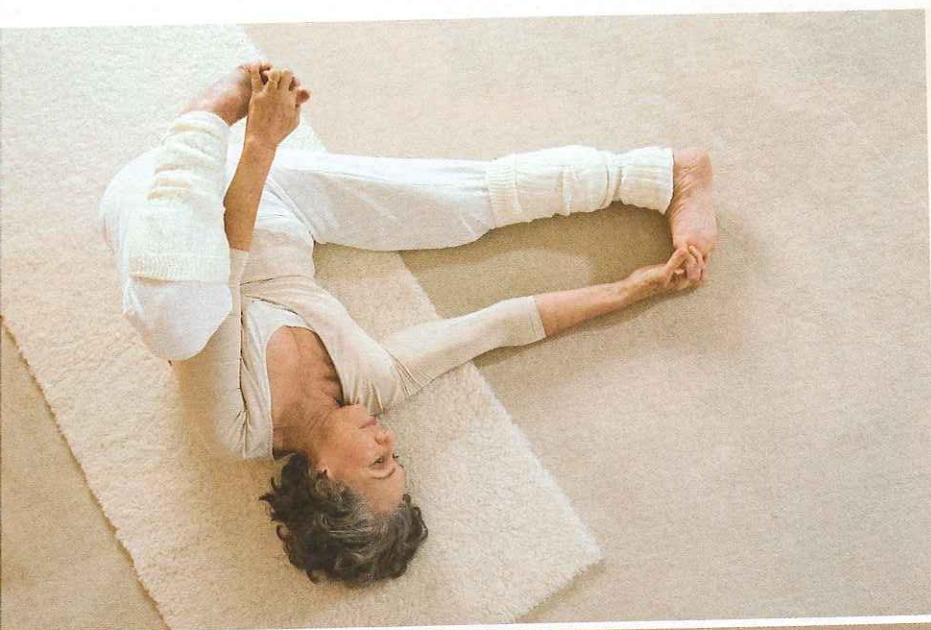
vorbereiten würden, könnten wir unseren Organismus besser auf eine mehr oder weniger problemlose Menopause einstellen, auch ohne Hormonersatztherapie. Um den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel wieder zu heben, hat sie mit Mitte 60 ein ganzheitliches Yoga-Programm entwickelt, das sie in ihrer Praxis in São Paulo und seit Kurzem auch in Seminaren in anderen Ländern vermittelt. Darin sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die alle gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und Ne-

bennieren wirken. „So wird die körpereigene Hormonbildung reaktiviert“, erklärt Dinah Rodrigues. „Und ein hoher Hormonspiegel bedeutet, sich jünger zu fühlen.“

Das Besondere an diesem Programm ist die sehr schnelle und geräuschvolle Blasebalgatemung, Bhastrika genannt. Dabei bewegt sich der Bauchnabel beim Einatmen nach außen. Beim Ausatmen wird die Luft kraftvoll durch die Nase ausgestoßen, indem der Nabel nach innen gezogen wird. Am besten probiert man das erst einmal im Sitzen aus, bevor man die Übungen macht. Diese Atmung

wirkt wie eine Massage auf die inneren Organe und aktiviert die eigene Energie. Die besondere Atemtechnik macht die Yoga-Übungen dynamischer und verstärkt so ihren Effekt. Dass ihr Programm tatsächlich wie eine Therapie wirkt, hat Dinah Rodrigues selbst in einer Studie überprüft. Der Östrogenspiegel der Frauen stieg nach vier Monaten um durchschnittlich 254 Prozent. Typische Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Scheidentrockenheit verringerten sich deutlich oder verschwanden

ganz. Je häufiger geübt wurde, desto höher die Hormonwerte. Frauen mit Brustkrebs, vor allem mit hormonabhängigen Tumoren, sollten deshalb kein Hormon-Yoga machen. Auch bei Myomen und Endometriose, also Geschwüren und Schleimhautwucherungen in der Gebärmutter, sollte erst der Arzt gefragt werden. Wer aufhört zu üben, muss aber auch damit rechnen, dass der Hormonspiegel wieder sinkt und erneut Beschwerden auftreten. „Hormon-Yoga ist nicht magisch!“, sagt Dinah Rodrigues. „Etwas Ausdauer und Durchhaltevermögen sind schon nötig.“



① DEHNUNG DER BEINE

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass Sie Ihre großen Zehen mit den Händen greifen können. Nun den Körper nach rechts drehen, Zehen dabei gut festhalten und das rechte Bein am Boden ausstrecken. Halten Sie diese Position, wenn möglich, bis Sie bis drei gezählt haben. Ist das nicht möglich, versuchen Sie es erst einmal nur für eine Sekunde. Dann winkeln Sie das Bein wieder an, drehen sich nach links und strecken Ihr linkes Bein aus. Wiederholen Sie die Übung dreimal zu jeder Seite. Das lockert die hintere Beinmuskulatur. Etwas Geduld! Mit der Zeit wird es Ihnen nicht mehr schwerfallen, die Streckung länger zu halten.

② KOPF-KNIE-SITZ „JANUSHIRSHASANA“

Setzen Sie sich auf den Boden, Rücken gerade, das linke Bein ausgestreckt, das rechte so angewinkelt, dass die Ferse nahe am Damm liegt. Dann heben Sie die Arme, drehen sich leicht nach links und lassen sich nach vorn sinken. Versuchen Sie, mit beiden Händen den linken großen Zeh zu fassen. Wenn Sie nicht so weit kommen, legen Sie die Hände auf den Unterschenkel. Nun machen Sie siebenmal die Bhastrika-Atmung. Danach lassen Sie die Energie zirkulieren: Dazu atmen Sie ein, halten den Atem an, legen die Zunge an den Gaumen, spannen den Beckenboden an, zählen bis drei und konzentrieren Ihre Gedanken auf den Unterleib. Zum Schluss atmen Sie langsam aus, lösen die Haltung auf und wechseln dann die Seite. Auch diese Übung dreimal auf jeder Seite machen.



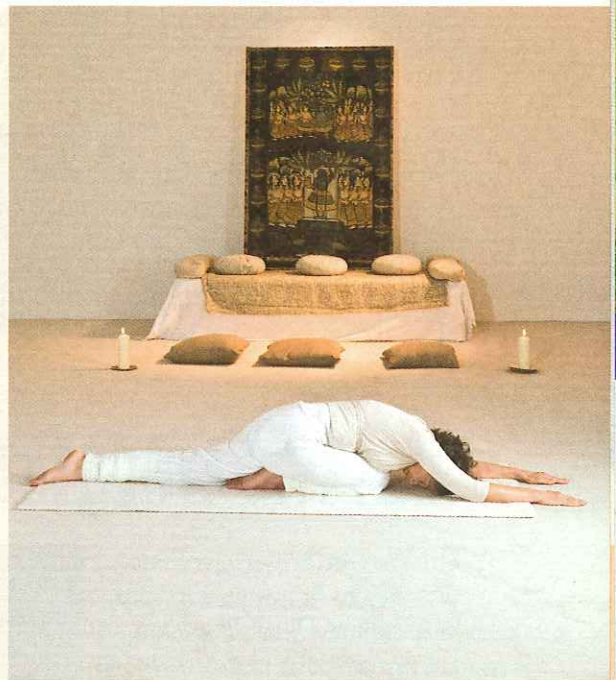
③ DREHSITZ „MATSYENDRASANA“

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine nebeneinander gerade ausgestreckt. Stellen Sie das rechte Bein angewinkelt auf und umfassen Sie es mit den Händen. Machen Sie sieben Bhastrikas, lassen Sie anschließend die Energie – wie in Übung 2 beschrieben – zirkulieren und stellen Sie dann den rechten Fuß auf die andere Seite Ihres ausgestreckten linken Beines. Drehen Sie sich jetzt so weit, dass Sie das angewinkelte Bein mit dem linken Arm umfassen und sich mit der rechten Hand hinter dem Körper aufstützen können. Ihr Blick geht nach hinten. Dann machen Sie noch einmal sieben Bhastrikas und lassen erneut die Energie zirkulieren. Danach lösen Sie die Position langsam auf und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.



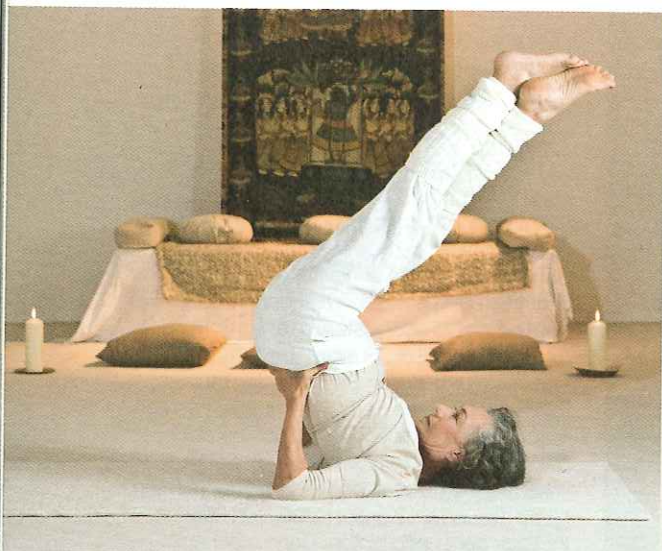
MUSLIMISCHE GEBETSHALTUNG ④

Setzen Sie sich zuerst auf die Fersen. Beugen Sie sich dann so weit nach vorn, dass die ausgestreckten Arme und die Stirn auf dem Boden liegen. Jetzt strecken Sie Ihr linkes Bein gerade nach hinten aus, das rechte Knie bleibt in der Mitte der Brust. Dann machen Sie wieder sieben Bhastrikas und lassen die Energie zirkulieren. Anschließend wechseln Sie die Seite. Wiederholen Sie auch diese Übung dreimal auf jeder Seite.



⑤ AKTIVIERUNG DES STOFFWECHSELS „SURYA BEDHANA“

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße vor dem Gesäß auf. Lassen Sie das linke Knie nach außen zum Boden sinken und ziehen Sie den linken Fuß unter dem rechten Bein durch bis zur rechten Hüfte. Stellen Sie nun den rechten Fuß auf das linke Knie und strecken Sie den linken Arm gerade nach hinten. Halten Sie jetzt mit dem Mittelfinger der rechten Hand das linke Nasenloch zu und machen Sie sieben Bhastrikas, bei denen Sie nur durch das rechte Nasenloch ein- und ausatmen. Lassen Sie anschließend erneut die Energie zirkulieren. Lösen Sie dann die Position auf und üben Sie auf der anderen Seite. Dabei jedoch mit der linken Hand ebenfalls das linke (!) Nasenloch verschließen. Die Übung wiederum dreimal auf jeder Seite durchführen. ▷



⑥ HALBER SCHULTERSTAND „VIPARITA“

Legen Sie sich auf den Rücken. Mit dem Einatmen heben Sie die Beine in die Senkrechte und stützen die Hüften mit den Händen ab. Überkreuzen Sie mit dem rechten Fuß den linken. Dann machen Sie sieben Bhastrikas und schicken danach die Energie in Gedanken in Richtung Schilddrüse und Hypophyse, also zum Hals und zum Zentrum des Kopfes hin. Wechseln Sie die Füße und wiederholen Sie die Übung. Machen Sie sie insgesamt jeweils dreimal, bevor Sie die Position auflösen. Wenn Sie nicht so lange im halben Schulterstand bleiben können, kommen Sie zwischendurch herunter, entspannen kurz und gehen dann zurück. Optimal ist es, wenn Sie insgesamt fünf Minuten in dieser Umkehrhaltung bleiben können.

KROKODIL „SUPTAVAKRASANA“ ⑦

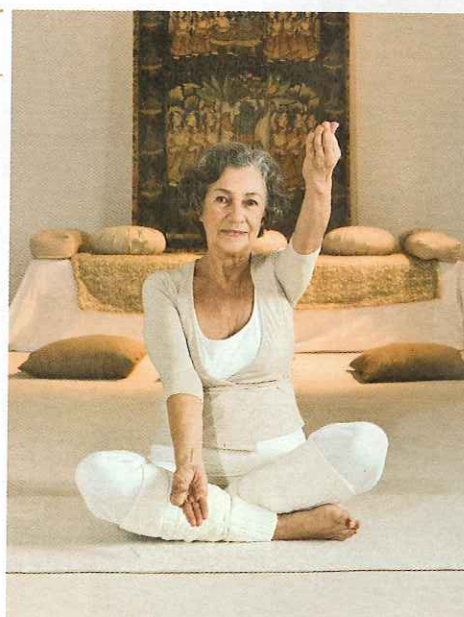
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße vor dem Gesäß auf. Schieben Sie den rechten Fuß unter dem linken Bein durch (vergleiche Übung 5), fassen Sie ihn mit der linken Hand und stellen Sie den linken Fuß auf das rechte Knie. Nun legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie und lassen es zur rechten Seite sinken, wenn möglich, bis zum Boden. Ihr Gesicht wenden Sie nach oben zur Decke. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch die linke Hand einatmen und der Atem bis zum Hals fließt. Dann atmen Sie über den rechten Arm, das linke und das rechte Knie bis hin zum rechten Fuß wieder aus. Diesen Kreislauf mehrere Male wiederholen. Dann wechseln Sie die Seite, atmen aber auch hier wieder durch die linke (!) Hand ein und den rechten Arm aus, also immer gegen den Uhrzeigersinn. Diese Übung hat eine wunderbar beruhigende Wirkung und tut auch der Wirbelsäule und den Nebennieren gut.



ANTI-STRESS-ÜBUNG „SO-HAM“

Stress ist Gift für die Hormonproduktion. Starke Belastung über längere Zeit lässt, so Dinah Rodrigues, den Hormonspiegel sinken. Dann kann auch das Hormon-Yoga-Programm nicht seine volle Wirkung entfalten. Deshalb hat die Brasilianerin für alle, die sehr angespannt sind, zusätzlich einige beruhigende Übungen zusammengestellt. Sie stoppen das Gedankenkarussell im Kopf und fördern das seelische Gleichgewicht. Eine davon ist „So-Ham“: Setzen Sie sich in den Schneidersitz, auf die Fersen oder auf einen Stuhl. Legen Sie die

Arme auf den Oberschenkeln ab, die Handflächen weisen nach oben, der Nagel des Zeigefingers berührt das Wurzelgelenk des Daumens („Jnana Mudra“). Atmen Sie ein, heben Sie einen Arm so hoch, dass Ihre Hand etwa in Augenhöhe vor dem Körper ist, und singen Sie dabei ein langes „So“. Beim Ausatmen wechseln Sie die Position der Arme und singen dabei „Ham“. Wiederholen Sie diese fließende Bewegung so oft, wie Sie möchten. Spüren Sie zum Schluss in Ruhe einen Augenblick nach, was sich durch die Übung verändert hat.



TÄGLICH EINE HALBE STUNDE

*Dinah Rodrigues über ihre
persönlichen Erfahrungen mit Yoga, Pölsterchen
und dem Älterwerden*



BRIGITTE WOMAN: *Dinah, Sie sehen fantastisch aus. Was ist Ihr Geheimnis?*

DINAH RODRIGUES: Hormon-Yoga natürlich. Es hebt meinen Hormonspiegel und hält mich dadurch jung. Und es gibt mir viel Energie und eine optimistische Lebenseinstellung.

Sie haben also keinen der berühmten brasilianischen Schönheitschirurgen konsultiert?

O nein! Persönlichkeit und Vitalität sind viel wichtiger als ein straffer Körper. Es macht nichts, wenn man Falten hat. Das ist ganz normal.

Wie sieht Ihr tägliches Übungsprogramm aus?

Ich mache jeden Morgen eine halbe Stunde Hormon-Yoga. Dann frühstücke ich leicht, nicht viel, etwas Vollkornbrot, Käse, Cappuccino. Ansonsten esse ich viel Obst und Gemüse, aber nicht rein vegetarisch. Und ich führe ein gesundes Leben, gehe wandern und schwimmen und treibe regelmäßig Sport.

Machen Sie abends auch noch Yoga?

Nein, das empfehle ich nur Frauen, die schlecht schlafen können. Aber ich bin ja nicht gestresst!

Kaum zu glauben bei Ihrem Arbeitspensum, Ihren Seminaren und Reisen ...

Ich habe mein seelisches Gleichgewicht gefunden, bin gesund und glücklich. Und meine Arbeit begeistert mich. Ich bin nicht müde.

Wie haben Sie selbst die Wechseljahre erlebt?

Ich war etwas gereizt in dieser Zeit. Sonst hatte ich keine großen Probleme wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Aber ich habe auch einen gesunden Lebensstil, eine wunderbare Familie und einen liebevollen Ehemann. Das hilft enorm. Und ich mache, seit ich Mitte 30 bin, traditionelles Hatha-Yoga. Das war sicher ebenfalls hilfreich. Sogar mein Gynäkologe war erstaunt über meinen ungewöhnlich hohen Hormonspiegel in der Menopause. Doch er war skeptisch, dass dies tatsächlich mit dem Yoga zusammenhängen könnte. Da schlug ich ihm vor, die Wirkung zu untersuchen. So kam ich auf die Idee, ein spezielles Hormon-Yoga-Programm zu entwickeln. Das war der Start meines Projektes. ▸

HOHER CHOLESTERINSPIEGEL?

Pflanzliche Arznei aus dem grünen Tal hilft.

Wenn bei Ihnen leicht erhöhte Cholesterinwerte festgestellt wurden, können Sie auf eine wirksame pflanzliche Therapie vertrauen: Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu VALVERDE® Cholesterin 350 mg beraten.

- Senkt den Cholesterinspiegel.
- Kann zur Verminderung eines Risikofaktors für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.



 **VALVERDE®**

Pflanzliche Arznei aus dem grünen Tal.

VALVERDE® Cholesterin 350 mg

Wirkstoff: Entölte, angereicherte Phospholipide aus Sojabohnen; **Anwendungsgebiete:** Leichtere Formen von erhöhten Cholesterinwerten, sofern Diät und andere nicht-medikamentöse Maßnahmen allein eine ungenügende Wirkung zeigen; Verbesserung des subjektiven Beschwerdebildes wie Appetitlosigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch bei Leberschäden durch leberschädliche Stoffe sowie durch falsche Ernährung und bei chronischer Leberentzündung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Sidroga GmbH, 79704 Bad Säckingen, www.valverde.de

Wie haben Sie herausgefunden, welche Übungen den Hormonspiegel tatsächlich günstig beeinflussen?

Ich begann, die Physiologie und das Hormonsystem zu untersuchen und mich mit vielen verschiedenen Formen von Yoga zu beschäftigen. Ich besuchte Seminare und Kongresse, sprach mit Yoga-Experten und übersetzte alte Schriften. Schließlich suchte ich Übungen aus, von denen ich wusste, dass sie auf die Eierstöcke, die Schilddrüse und die Hypophyse wirken. Dann verstärkte ich sie durch kräftige Bhastrika-Atmung aus dem Kundalini-Yoga und spezielle tibetische Energietechniken. So entstand ein erstes Programm, das ich mit sechs Frauen testete. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Die zu Beginn sehr niedrigen Hormonspiegel schnellten in die Höhe. Und die Beschwerden der Frauen sanken in dem Maße, wie ihre Hormonspiegel stiegen. Die Frauen waren begeistert. Das war der Anfang. Ich hatte intuitiv gewusst, wie ich ihnen helfen konnte. Und für diese Intuition bin ich jeden Tag dankbar.

Wem empfehlen Sie Ihr Hormon-Yoga?

Allengesunden Frauen ab 35. Viele haben Beschwerden und wissen gar nicht, dass daran ein sinkender Hormonspiegel schuld ist. Erst wenn sie ästhetische Probleme haben, wenn ihnen plötzlich die Haare ausfallen oder sich ihre Figur verändert, werden sie aufmerksam. Oft lässt auch die Libido nach. Mit meinen Übungen nimmt das Verlangen jedoch schnell wieder zu. Wir brauchen dazu keine Kräuter oder Medizin. Und auch keine Hormonersatztherapie.

Die Übungen sind sehr dynamisch. Überträgt sich dieser Schwung auf die Frauen?

Das könnte man so sagen. Die Frauen fühlen sich einfach besser und sind deshalb auch aktiver im Alltag, ändern Dinge in ihrem Leben oder packen Neues an. Wer vital ist, kann alles tun, was er möchte.



Dinah Rodrigues im Gespräch mit
BRIGITTE WOMAN-Redakteurin
Monika Murphy-Witt

Wie man an Ihnen sieht! Sie praktizieren jetzt seit über 40 Jahren Yoga ...

... und seit 14 Jahren ausschließlich Hormon-Yoga.

Welchen Einfluss hatte das auf Ihre persönliche Entwicklung?

Ich habe mich verändert. Ich habe ja nicht nur Asanas und Atemübungen gemacht, ich habe mich auch intensiv mit der Philosophie beschäftigt und viel über die Menschen und die Welt erfahren. So habe ich gelernt, zu lieben und zu verstehen. Und ich habe gelernt, meine Gefühle auszubalancieren. Das hat Auswirkungen auf das ganze Leben. Man fühlt, was man denkt, und so verhält man sich auch. Man wird authentisch, das ist wunderbar. Es gibt keine Lügen und Ausreden. Man ist offen und direkt. Bei all dem hilft uns Yoga.

Hormon-Yoga scheint also eine gute Hilfe gegen Beschwerden in den Wechseljahren zu sein. Was raten Sie Frauen sonst noch?

Sich gesund zu ernähren, mit vollwertigen Nahrungsmitteln, und regelmäßig Sport zu treiben. Nicht drei Stunden am Tag ins Fitness-Studio zu gehen – das ist zu viel und senkt den Hormonspiegel eher. Doch zweimal die Woche eine Stunde sportliche Betätigung wäre gut. Auch nicht zu schlank sein zu wollen. Ein paar Pölsterchen auf den Hüften sind gut für die Hormonproduktion. Unser Körper ist sehr weise. Er wehrt sich schnell gegen zu große Belastungen. Die Eierstöcke haben zwar keine Eier für eine Ovulation mehr, doch sie können noch Hormone ausschütten. Dazu sollten wir sie gezielt anregen. Das Klimakterium ist eine große Veränderung im Leben, aber nicht das Ende von allem. Das sollten Frauen nicht denken – und ihre Männer auch nicht. Eine Frau menstruiert einfach nicht mehr, was soll's. Wichtig ist, dass sie ihre Zeit gut nutzt, wieder anfängt zu arbeiten, zu studieren, zu meditieren oder Klavier zu spielen. Mit 50 ist man noch jung! □

INFORMATIONEN

Mehr Yoga-Übungen

Die komplette Übungsreihe finden Sie in dem Buch „Hormon-Yoga“ von Dinah Rodrigues (286 S., 21,95 Euro, Schirmer Verlag 2005). Über Dinah Rodrigues' Webseite www.dinahrodrigues.com.br können auch eine deutschsprachige DVD (25 Euro) und ein Poster (15 Euro) bestellt werden. Seminare und von Dinah Rodrigues ausgebildete Kursleiterinnen, die in Deutschland Hormon-Yoga unterrichten, vermittelt die Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. (GGF), Ulmenstr. 87, 40476 Düsseldorf, Tel. 02 11/48 34 97, www.ggfyooga.de.

Wir haben fotografiert in den Räumen der Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. in Düsseldorf. Für organisatorische Unterstützung danken wir Karin Pinto, Yoga-Lehrerin in Düsseldorf.

Haare und Make-up: Aaron Lafrenz/Bigoudi

Schmerzempfindliche Zähne, freiliegende Zahnhälsen?



Wenn ein Baum keine Rinde mehr hat, ist er schutzlos der Witterung ausgesetzt. Ähnlich ist es bei Zähnen, wenn die schmerzempfindlichen Zahnhälsen freiliegen und Zahnhalskaries droht. Das ist der wunde Punkt.

Eine spezielle Entwicklung aus der **elmex®** Forschung bietet wirksamen Schutz:



elmex® SENSITIVE Zahnpasta

bildet dank hochwirksamem Aminfluorid einen Schutzfilm um den freiliegenden Zahnhals und bietet so

- Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen
- Schutz vor Zahnhalskaries
- schonende und gründliche Reinigung

Fragen Sie Ihren Zahnarzt!

elmex® SENSITIVE Zahnpasta – ideal in Verbindung mit der elmex® SENSITIVE Zahnbürste und der elmex® SENSITIVE Zahnpflege.

GABA Beratungsservice: 0800/8856351
montags bis freitags 9.00–12.00 Uhr
www.elmex.de



elmex® SENSITIVE