

Tanz der Hormone

Es gibt immer mehr Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch. Statt Hormonspritzen kann aber auch die gezielte Aktivierung von körpereigenen Hormonen helfen: mit Hormonyoga, einem bewährten Bewegungskonzept auch bei Wechseljahrsbeschwerden

Nach dem 35. Lebensjahr beginnt bei Frauen der Hormonspiegel zu sinken. Die Folgen sind bekannt: Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockene Schleimhäute, Stimmungsschwankungen. Die Beschwerden lassen sich jedoch durch Stimulation der körpereigenen Östrogene lindern. Dazu hat die brasilianische Psychologin und Yogalehrerin Dinah Rodrigues vor 17 Jahren die hormonelle Yoga-Therapie entwickelt. «Mit gezielten Übungen können Frauen die wichtigen Organe und Drüsen wie Eierstöcke, Schilddrüse, Nebennieren sowie die Hypophyse, die Hor-

monschaltzentrale im Hirn, anregen und ihren Hormonhaushalt ausbalancieren», erklärt Körpertherapeutin Roberta Cella, die in ihrer Praxis seit diesem Sommer auch Hormonyoga anbietet.

Hormonyoga eignet sich aber auch für jüngere Frauen mit Zyklusstörungen oder verfrühter Menopause – und ganz besonders für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch. «Dass jemand nicht schwanger werden kann, hat nicht immer nur biologische Gründe», sagt Cella. «Oft geht es auch darum, innere Blockaden zu lösen,

denn Frauen, die unbedingt ein Kind wollen, stehen meist unter grossem psychischem Druck.» Cella schickt ihre Klientinnen in einem solchen Fall auf Wunsch auf eine imaginäre Reise durch das Innere ihres Körpers und fordert sie auf, zu beschreiben, wie sie ihre Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke wahrnehmen. Da zeigt sich oft ein unharmonisches Verhältnis zum eigenen Unterleib: «Manche sehen Spinnweben, andere nur Dunkelheit und Kälte. Eine Frau stellte sich die Eizellen in ihren Eierstöcken wie Glaskugeln und ihre Gebärmutter wie ein Iglu vor, die Eileiter

Illustration: Marcella Hasters | Text: Fadrina Arpagaus

Homöopathie für Kinder

OMIDA® homöopathische
Arzneimittel für Kinder –
helfen schnell und sanft!



Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.



OMIDA®
HOMÖOPATHIE
GENAU RICHTIG

«Manche sehen Spinnweben, andere nur Dunkelheit»

blieben von dicken Fellen verborgen.» Die Hormonyoga-Therapie setzt mit begleitenden Gesprächen da ein, wo Fachärzte manchmal nicht weiterhelfen können und schnell einmal zu einer medikamentösen Hormontherapie oder künstlichen Befruchtung raten. Mit den Hormonyoga-Übungen wird nämlich auch ein Gefühl für den eigenen Körper, insbesondere für die Geschlechtsorgane, geweckt.

Eine Hormonyoga-Sitzung beginnt mit rhythmischen, blasebalgartigen Atemübungen, die den Unterleib massieren und die Eierstöcke erwärmen. Roberta Cella lacht: «Bei meiner letzten Weiterbildung «glühten» meine Eierstöcke nach drei Tagen förmlich! Und das mit 46!» Nach dem Aufwärmen folgen Übungen, die durch Zusammendrücken und Dehnen direkt auf die zentralen Organe der weiblichen Hormonproduktion einwirken, indem man zum Beispiel die Beine nahe an den Unterleib zieht oder das Kinn an die Brust presst. In verschiedenen Stellungen wird dann, wie im Kundalini-Yoga, Energie gebündelt, als Lichtstrahl durch den Körper geschickt und schliesslich auf die Eierstöcke oder

die Schilddrüse gerichtet. Zum Abschluss ein, zwei Entspannungsübungen. Roberta Cella hat sich auf individuelle Beratungen in Einzelsitzungen spezialisiert. So kann sie bei jeder Frau genau heraushören, wo die Beschwerden liegen. In dreimal eineinhalb Stunden bringt sie den Teilnehmerinnen ca. 20 Übungen bei, die sie dann zu Hause ausführen können. Wer Routine hat, braucht für das Programm rund 20 Minuten und das am besten 4–5 Mal pro Woche.

Dr. Alessandro Santi vom Kinderwunschzentrum Frauenklinik des Inselspitals in Bern würde Hormonyoga vor allem stark gestressten Patientinnen empfehlen oder beim Wunsch nach alternativen Therapien. «Wissenschaftlich ist diese Methode jedoch nicht bewiesen. Ich bin sehr skeptisch bezüglich der auf www.fruchtbarkeitsmassage.ch erwähnten Erfolgsrate von 60 bis 80 Prozent.» Dazu meint Roberta Cella: «Es geht natürlich nicht um Schnelllösungen, ich konnte jedoch einigen Frauen helfen, die zuvor erfolglos versucht hatten, schwanger zu werden. Ich versuche, die Frauen auch emotional zu stärken und ihr Körpergefühl und ihre Psyche zu harmonisieren, arbeite auch mit Kräutern und Massagen. Hormonyoga sehe ich als optimale Ergänzung.»

Übrigens: Hormonyoga gibts auch für Männer. Denn auch sie müssen ab ihrem 40. Lebensjahr mit Hormonschwankungen kämpfen. Andropause nennt sich diese Phase im männlichen Körper. Auch die Hormone kennen also eine Gleichberechtigung.

Roberta Cella, 8032 Zürich, Tel. 044 383 07 78, www.hormonyoga-zuerich.ch. Cella bietet auch Fruchtbarkeitsmassagen an, www.fruchtbarkeitsmassage.ch. Weitere Infos: www.hormonyoga.ch. Infos über Hormon-Power, Vorträge und Seminare an verschiedenen Orten: www.hormon-power.ch.

Am 12.12.08 wird «YOGA! Das Magazin» lanciert, eine Zeitschrift, in der sich alles um Yoga dreht. 9.80 Franken, Sechsmal im Jahr. Das Heft richtet sich an Yoga-Interessierte aller Stufen und an Yoga-Lehrer, www.yogadasmagazin.ch.



NATURAL AND ORGANIC
PRODUCT OF SWITZERLAND

ich will Schmetterlinge im Haar

- Für Wahnsinnsfrisuren, Wuschelköpfe und vom Winde Verwehte: sechs neue Naturshampoos für die gezielte Pflege aller Haartypen
- Für Extrapflege nach dem Waschen: Haarbalsam, Pflegeschäum, Intensiv-Haarmaske
- Für schönes Styling: Schaumfestiger, Haargel, Haarspray
- Für Schmetterlinge: zertifizierte Naturkosmetik mit Bio-Pflanzenextrakten, ohne Tierversuche
- Für alle: faire Preise, fairer Handel



farfalla

Farfalla Essentials AG, Florastrasse 18, CH-8610 Uster
Tel. +41 44 905 99 00, www.farfalla.ch, info@farfalla.ch