

## Was bewirkt Hormon-Yoga wirklich?

von Claudia Wiese

**Hormon-Yoga, das ist: eine Abfolge von ausgewählten Übungen, praktiziert in einer bestimmten Reihenfolge, am besten jeden Tag eine halbe Stunde lang. Die brasilianische Yogalehrerin Dinah Rodrigues behauptet, mit diesen Übungen könnten insbesondere Beschwerden in den Wechseljahren deutlich gelindert werden. Damit hat sie großen Erfolg. Auf der ganzen Welt bieten von ihr persönlich zertifizierte Lehrerinnen Hormon-Yoga an. Gerne wird dabei auf wissenschaftlich fundierte Untersuchungen verwiesen, die die Wirkung des Hormonyoga belegen sollen. Was ist wirklich dran? Yoga-Lehrerin Claudia Wiese hat bei Dinah Rodrigues eine Einführung in Hormon Yoga erlebt.**

*Ich mache ja alles mit. Mein Atem geht stoßweise, wie verlangt. Das ist die Blasebalg-Atmung. Habe mein rechtes Bein ausgestreckt, meine Finger ziehen an meinen Zehen. Sieben mal. Danach Stillhalten, Zunge an den Gaumen, innerer Blick Richtung Nasenspitze, Beckenboden aktiv. Und ganz wichtig: volle Konzentration auf meinen rechten Eierstock. Stelle fest, dass ich gar nicht weiß, wie der aussieht, geschweige denn, wie er sich anfühlt. Egal. Ich atme langsam aus. Fühlt sich gut an.*

*Hormon Yoga ist gut für die Hormone. Sagt Dinah Rodrigues - und viele Frauen glauben es ihr gerne. Meinen Hormonen geht es bestens, die Pubertät hab ich längst vergessen, die Wechseljahre sollen mal noch schön lange auf sich warten lassen. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gereiztheit, Weinerlichkeit und keine Lust mehr auf Sex? Igitt, nee. Aber irgendwann wird es womöglich doch soweit sein. Seitdem ich Dinah Rodrigues Buch „Hormonyoga - Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren“ gelesen habe, bin ich auch sicher: wird schon alles nicht so schlimm werden!*

„Bis vor kurzem gab es in unserer Gesellschaft noch eine gewisse Scham, über die Wechseljahre zu sprechen, es war fast ein Tabu, und bis heute wird diese Phase als der Beginn des körperlichen und geistigen Verfalls angesehen. Doch dies ist ein Irrglaube; die Menopause leitet keinesfalls den Alterungs- und Verfallsprozess ein“, schreibt Dinah Rodrigues. Man möchte es ihr unbedingt glauben: 82 Jahre ist sie alt, eine zauberhafte alte Dame. Sogar in ihrem Trainingsanzug wirkt sie noch elegant. Lippenstift, Nagellack, zierliche Gesten. Graue Haare, faltige Hände zwar - aber ihre Füße sehen aus wie die Füße einer Dreißigjährigen. „Das ist wirklich merkwürdig“, sagt sie mir später, „in Deutschland sprechen mich die Leute immer auf meine Füße an! Dabei mache ich gar nicht viel damit. Für Schönheitssalons habe ich ohnehin keine Zeit...“

Dinah Rodrigues ist viel auf Achse. Sie lebt mit ihrem Mann in Sao Paulo und unterrichtet seit 1993 Hormon-Yoga. Seminare gibt sie in Brasilien und in Europa, dort vor allem in Deutschland, aber auch in den USA und in Kanada. In Köln hat sie bei der Yoga-Conference in diesem Jahr einen Vortrag gehalten und einen ganzen Tag lang die Übungen ihrer „Hormonellen Yoga-Therapie“ vorgestellt.

*Angefangen hat es mit einem Fragebogen. Darin sollten die wir ankreuzen, ob und welche Beschwerden wir haben. Die Atmosphäre im Seminar ist zunächst nüchtern, die Ansprache bisweilen fast schroff. Zwei deutsch-brasilianische Assistentinnen gehen durch die Reihen und passen auf, dass wir auch alles richtig machen. „Und bitte nicht*

*mitschreiben, Stifte und Blöcke wegpacken, bitte NICHT schreiben!“ - „Ja, sind wir hier im Kindergarten?“, entfährt es einer Teilnehmerin. Ich darf mir Notizen machen, ausnahmsweise.*

*Wir beginnen das Hormon-Yoga mit einem Aufwärmtraining, das an Kundalini Yoga erinnert. Armschwung, Hüftschwung, dynamische Vorbeugen im Stehen und „Fliegende Haare“ im Sitzen. Hinzu kommen Dehnungen, Drehungen und Rumpf-Übungen, die sicher schon allein für sich ein gutes Workout sind. Wer das jeden Tag übt, denke ich dabei, fühlt sich bestimmt besser! Auch dass eine Übung „Schönheit des Gesichts“ heißt, lässt mich lächeln (was bestimmt gut ist gegen Mundfalten und Doppelkinn).*

*Bei anderen Übungen soll ich meine Schilddrüse visualisieren. Die Finger zu Mudras formen. Bandhas setzen. Lichtenergie leiten. Um die komplexen Abläufe des Hormonyoga zu nachzuvollziehen, ist es mit Sicherheit ratsam, einen entsprechenden Kurs zu besuchen. Aber dennoch frage ich mich die ganze Zeit, warum es ausgerechnet diese Übungen in dieser bestimmten Reihenfolge sein müssen! Vielleicht würde ein tägliches Yoga-Programm meiner Wahl und dazu jeden Tag fünf Minuten Atemübungen dieselbe Wirkung zeigen? Dinah Rodrigues aber rät, andere Yoga-Stile wenn überhaupt, nur parallel zum Hormon-Yoga zu üben, keinesfalls die Übungen zu vermischen.*

Yoga für Frauen in den Wechseljahren ist keine neue Erfindung. Es gibt Wegbereiterinnen und Nachahmerinnen: Bekannte Yogalehrerinnen wie Indra Devi, Geeta Iyengar und Patricia Walden haben Yoga in den Wechseljahren empfohlen. Auch das in Deutschland von Adelheid Ohlig entwickelte „Luna Yoga“ wirbt damit, Frauen in dieser Zeit zu unterstützen. Für die Zeitschrift „Brigitte Woman“ hat die Schweizerin Lucia Nirmala Schmidt unlängst ein Programm namens "Change-Yoga" präsentiert, das Wechseljahresbeschwerden lindern soll. Jede Lebensmitte ist anders, jede Frau ist anders. Die eine hat Rückenprobleme, die andere Übergewicht oder Bluthochdruck. Wäre nicht ein individuell angepasstes Yogaprogramm sinnvoller als dieselbe Hormon-Yoga-Übungsreihe für jede Frau?

Widerspruch und Zweifel lässt Dinah Rodrigues nicht gerne zu. Man müsse die Übungen schon genau so machen, wie sie sie vorgibt, sonst wirkten sie nicht richtig. An dem von ihr entwickelten Programm, erklärt sie, habe sie im Laufe der Jahre fast nichts verändern müssen, von Anfang an seien die Erfolge sichtbar gewesen. Nicht nur sichtbar, sondern auch messbar: der Östrogenwert der Frauen, die täglich oder zumindest fünf mal pro Woche Hormon-Yoga üben, seien deutlich gestiegen. Was dieser Wert eigentlich aussagt, erklärt Dr. Imogen Dalmann vom Berliner Yoga-Zentrum, Schulmedizinerin und seit 1987 Yoga-Therapeutin:

„Der Östrogenspiegel ist sehr individueller Wert, er unterliegt hohen Schwankungen und ist somit nicht verlässlich. Die Veränderungen, die Dinah Rodrigues aufzählt, bewegen sich alle im Bereich der normalen Schwankungen.“ Steht also der wissenschaftliche Anspruch des Hormon-Yoga auf wackeligen Füßen? „Es gibt meines Wissens nach überhaupt keine verlässlichen Studien über die Wirkung von Yoga auf die Hormone“, erklärt Dr. Imogen Dalmann. „Man müsste die Hormonwerte einer begründet ausgewählte Gruppe von Frauen über einen längeren Zeitraum täglich messen, um zu klaren Ergebnissen zu kommen.“

Um ihre Erkenntnisse zu untermauern, hat Dinah Rodrigues in ihrem Buch zahlreiche Fallbeispiele aufgeführt. Nach eigenen Angaben hat sie weiteres, noch unveröffentlichtes Material gesammelt. Nachprüfbar Erkenntnisse zu liefern und nicht bloße Behauptungen aufzustellen, ist ihr aufrichtiges Anliegen. Sie hat einen

akademischen Hintergrund, ihre Eltern haben Medizin und Zahnmedizin studiert, sie selber Psychologie und Philosophie. Ohne Zweifel hat sich Dinah Rodrigues ausführlich mit Gynäkologie beschäftigt, ihre Erklärungen zum Klimakterium und zur Menopause zeugen von fundiertem medizinischem Wissen.

Mit Stolz verweist sie auf den deutlich gestiegenen Östrogenspiegel ihrer Schülerinnen. Die Ärztin Dr. Imogen Dalmann aber erläutert: „Beschwerden in den Wechseljahren haben gar nicht direkt mit dem Östrogenspiegel zu tun. Die Symptome entstehen dadurch, dass der Körper Hormone nicht mehr so gut regulieren kann. Wenn der Östrogenspiegel steigt, heißt das also nicht, dass die Beschwerden verschwinden. Wenn also Hitzewallungen, Schlafbeschwerden oder andere Beschwerden verschwinden, liegt das nicht an einem gestiegenen Östrogenspiegel.“ Sie findet es bedauerlich, dass inzwischen manchmal Frauen mit Brustkrebs besorgt bei ihr anfragten, ob sie denn überhaupt Yoga machen könnten, sie hätten gehört, dadurch steige der Östrogenspiegel (laut Dinah Rodrigues sollten Frauen mit Brustkrebs oder mit Endometriose nicht Hormon Yoga üben. Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich ein der Gebärmutterschleimhaut ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter findet).

*Am Nachmittag ist die Stimmung gelöster, wir lachen häufig. Dinah Rodrigues spricht mit uns über Stress. Denn viele Frauenleiden, sagt sie, hätten darin ihre eigentliche Ursache. Sie empfiehlt, ein Stress-Tagebuch zu führen. Anschließend machen wir entspannende Atemübungen, lauschen sanfter Musik, singen „SO“ und „HAM“ zur Beruhigung. Mich entspannt schon allein schon die Vorstellung, möglicherweise ebenfalls so in Würde und Eleganz zu altern wie diese bemerkenswerte Brasilianerin. Denn das ist mit Sicherheit Dinah Rodrigues Verdienst: Sie setzt dem Yoga-Zirkus der jung-dynamischen Akrobaten etwas entgegen. Ich beobachte staunend, wie sie sich locker plaudernd mit angezogenen Unterschenkeln auf den 82jährigen Rücken legt (Supta Vajrasana) und nehme mir vor, das auch öfter zu üben... ein paar Jahrzehnte habe ich ja noch Zeit.*

Ihre Inspiration hat Dinah Rodrigues nicht nur aus dem Yoga geschöpft, sondern auch aus Qi Gong und Tibetischen Techniken. Wie auch die eigentlichen Hormon-Yoga-Übungen sind Dinah Rodrigues` Anti-Stress-Übungen ein Mix aus diversen Traditionen. Es ist also nicht eine „völlig neue Art von Yoga“, wie der Klappentext ihres Buches verheißt. Das ist ja auch legitim, auch andere große Yogalehrer/innen suchen und sammeln im Laufe der Jahrzehnte zusammen, was ihnen stimmig erscheint. Anna Trökes zum Beispiel bezeichnet ihr „Prana Yoga“ ausdrücklich als „Salsa“ oder „Marsala“, als Mischmasch also. Können also andere Lehrer und Lehrerinnen die Übungen weiter entwickeln, ihren eigenen Hormon-Yoga-Stil entwickeln, eigene Erkenntnisse und Erfahrungen einfließen lassen? Für Dinah Rodrigues steht das nicht zur Diskussion.

Zwei Yogalehrerinnen des Vereins Yoga Vidya haben es trotzdem getan: Amba Anna Popiel-Hoffmann, Leiterin des Yoga Vidya Centers in Darmstadt-Arheiligen und Shivapriya Angela Große-Lohmann. Sie unterrichten bewusst eine andere Reihenfolge: „Wir lenken die Energie genau umgekehrt zuerst vom Kopf in die Schilddrüse und von dort ins Becken.“ Außerdem haben sie die Übungen des Hormon-Yoga in die traditionelle Rishikesh-Übungsreihe integriert. Den körperlichen Ansatz haben sie erweitert, spirituelle und psychologische Ansätze rücken bei ihnen in den Vordergrund: „Wir haben mit vielen Frauen gesprochen und oft gehört: Hormon Yoga ist schon interessant, aber irgendwie finde ich mich darin nicht so richtig. Für uns ist entscheidend, was überhaupt passiert in den Wechseljahren. Nicht nur: wie komme ich da durch? Sondern auch: Welche Möglichkeiten bietet mir diese Zeit, meinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen besser nachzukommen? Wir respektieren Dinah

Rodrigues' Arbeit sehr, wünschten uns aber mehr Offenheit und Austausch über Hormon Yoga.“

Hormon Yoga, sagt die Ärztin Imogen Dalmann, mache glauben, man könnte mit bestimmten Yoga-Übungen direkt auf einzelne Organe einwirken - eine in manchen Yoga-Richtungen weit verbreitete Annahme. „So einfach ist es aber nicht, so simpel funktionieren die Werkzeuge des Yoga nicht. Unser Körper ist dazu viel zu komplex. Yoga hilft - aber die Therapie sollte dem einzelnen Menschen angepasst werden.“

*Möglichst lange schön und sexy zu bleiben - wer wollte das nicht? Ich schon, das geb' ich ja zu. Aber vom Yoga will ich mehr. Und wenn ihr dann kommt, liebe Jahre des Wechsels, dann bin ich sicher, das Yoga mir helfen wird, auch in dieser Zeit Ruhe und Kraft zu finden. Dass ich dazu spezielle Hormon-Yoga-Übungen brauche, glaube ich eher nicht. Übrigens: 20 Prozent aller Frauen haben überhaupt keine Beschwerden in dieser Zeit. Steht auch im Hormon Yoga-Buch von Dinah Rodrigues.*