

# Länger jung mit

Dem Alter ein Schnippchen schlagen, möglichst lange vital bleiben und ganz nebenbei auch noch Stress ausschalten: Mit diesem sanften Workout geht das tatsächlich

5 Seiten  
*Wellness*  
Dossier





# Hormon-Yoga

Text: Susanne Schulz

**E**s wirkt wie eine Anti-Aging-Kur auf den ganzen Körper: Hormon-Yoga verjüngt die Haut, kräftigt das Haar, strafft die Figur und stärkt auch noch die Seele. Wie das funktioniert? Das ganzheitliche Workout – ein Mix aus klassischen Yoga-Bewegungen und tibetischen Energieübungen – regt die Hormonbildung bestimmter Organe wie der Schilddrüse, der Nebennieren und der Eierstöcke an. Und das hat einen erstaunlichen Effekt: Bei einer Studie an der Universität São Paulo stieg der Östrogenspiegel der Frauen nach vier Monaten Hormon-Yoga um bis zu 254 Prozent. „Ein hoher Östrogenspiegel wirkt sich zum Beispiel positiv auf die Kollagenfasern der Haut aus – sie wird fester und elastischer“, weiß die Erfinderin dieses speziellen Yogas, die brasilianische Psychologin und Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues.

## Die Übungen geben Kraft und Gelassenheit

„Ich mache die Übungen jeden Morgen eine halbe Stunde lang“, erklärt sie. Die Wirkung ist ihr anzusehen: Mit 80 Jahren sieht sie noch immer frisch und vital aus. Wer regelmäßig übt, bleibt dadurch aber nicht nur länger jung, sondern geht auch dauerhaft gelassener und mit mehr Energie durch den Alltag. Darüber hinaus hilft Hormon-Yoga auch bei frauentypischen Beschwerden wie etwa prämenstruellem Syndrom, Regelschmerzen oder Stimmungsschwankungen. Rodrigues empfiehlt schon Frauen ab 30, mit Hormon-Yoga zu beginnen. „Dadurch kann man Wechseljahrsbeschwerden sehr gut vorbeugen.“ Und auch während der Wechseljahre helfen die wohltuenden Übungen, lästige Symptome wie etwa Hitzewallungen und Schlafstörungen zu lindern. Probieren Sie die Übungen doch gleich einmal aus – und bringen Sie Ihren körperlichen Jungbrunnen zum Sprudeln. ▶

## Das bringt Körper & Seele in Balance



### 1 Gleich aus

Aufrecht hinsetzen. Rechtes Bein anwinkeln, rechten Fuß übers linke Knie kreuzen und mit der ganzen Sohle aufstellen. Beim Ausatmen Oberkörper und Kopf nach rechts drehen. Rechtes Knie mit dem linken Arm umfassen. Mit der rechten Hand abstützen. Position acht Atemzüge halten. Seite wechseln. Je dreimal.



### 2 Beruhigt blitzschnell

Auf den Rücken legen und Beine leicht gespreizt aufstellen. Knie aneinanderlegen. Arme locker mit nach oben geöffneten Händen ablegen. Stellen Sie sich vor, dass Sie über den linken Arm einatmen. Der Atem fließt bis zum Kehlkopf, dann über den rechten Arm bis zur rechten Hand wieder ausatmen. Fünfmal.



### 3 Löst Blockaden

In Rückenlage Beine angewinkelt spreizen, Fußsohlen aneinanderlegen. Knie zum Boden senken. Arme ausstrecken und Finger beider Hände miteinander verschränken. Die Handflächen zeigen nach oben. Bequemer wird es, wenn Sie ein Kissen unter den Po legen. Sieben schnelle Atemzüge machen, entspannen. Dreimal.



## Das gibt sofort neue Power und Vitalität



### 2 Fördert den Energiefluss

Hinknien, dann auf die Fersen setzen. Oberkörper weit nach vorn beugen, die ausgestreckten Arme auf dem Boden ablegen. Linkes Bein nach hinten strecken. Rechtes Knie bleibt unterhalb der Brust. Siebenmal ein- und ausatmen. Bein wechseln. Je Seite dreimal.



### 3 Regt den Stoffwechsel an

In Rückenlage rechtes Bein anwinkeln, Fuß zum Po schieben. Linken Fuß aufs rechte Knie stellen. Linken Arm nach hinten strecken. Mit rechtem Mittelfinger das linke Nasenloch zuhalten. Durchs rechte Nasenloch siebenmal ein- und ausatmen. Seite wechseln. Je dreimal.

### 1 Pusht die Durchblutung

Mit überkreuzten Beinen hinstellen. Die Arme nach oben strecken. Finger verschränken, Handfläche nach außen drehen. Mit geradem Oberkörper langsam vorbeugen, Arme zum Boden strecken. Eine Minute halten, dann wieder aufrichten. Noch zweimal wiederholen.

Das  
sollten Sie  
beachten

### Wichtige Infos fürs Training

**Achten Sie darauf, dass Sie bequeme, lockere Kleidung tragen, damit nichts Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränkt. Und: Für einige Frauen ist Hormon-Yoga nicht geeignet. Bei Herzproblemen oder Osteoporose sollten Sie die Übungen lieber nicht machen. Das Gleiche gilt für Frauen, die künstliche Hormone einnehmen, sowie für Schwangere.**

### Wenn Sie mehr wissen wollen

■ **Kurse:** Hormon-Yoga wird von vielen Studios und Yoga-Zentren angeboten. Unter [www.ggfyoga.de](http://www.ggfyoga.de) finden Sie Adressen von Yoga-Lehrerinnen. Gut zu wissen: Einige Krankenkassen übernehmen bereits die Kosten dafür.  
■ **Infos:** Mehr Informationen über Hormon-Yoga gibt es z. B. über Dinah Rodrigues' Webseite – [www.dinahrodrigues.com](http://www.dinahrodrigues.com)





## Auch das hält länger jung

Setzen Sie doch mal auf ganz natürliche Anti-Aging-Mittel – wie diese hier

### Tanken Sie Ruhe

In der Hektik des Alltags scheint manchmal kein Platz mehr für Ruhe und Gelassenheit zu sein. Doch Nischen zur Entspannung gibt es überall: Legen Sie regelmäßig, möglichst einmal pro Stunde, eine kleine Verschnaufpause ein. Zum Beispiel mithilfe dieser Übung, die gleichzeitig stressbedingten Verspannungen vorbeugt: Augen schließen, dreimal tief ein- und ausatmen. Den Rücken beim Einatmen bewusst aufrichten, beim Ausatmen die Schultern senken. Diese Übung hilft übrigens auch bei Hitzewallungen.

### Vertrauen Sie auf die Kraft der Natur

Soja ist nicht nur reich an hochwertigem, muskelstärkendem Eiweiß, sondern enthält auch eine große Dosis Isoflavone. Diese pflanzlichen Östrogene helfen, den Hormon-Haushalt auszubalancieren, glätten außerdem die Haut. Ideale Dosis: ein großes Glas Sojamilch und 50 g Tofu täglich.

### Gönnen Sie sich Bewegung

Ob regelmäßige Spaziergänge, Walken, Radfahren oder Joggen – körperliche Aktivität ist ein effektiver Stress-Killer, formt ganz nebenbei die Figur, mindert Schlafprobleme und hebt auch noch die Stimmung. Eine halbe Stunde Bewegung täglich reicht schon, um von den positiven Wirkungen zu profitieren.

### Verwöhnen Sie Ihre Haut

Mit den Jahren kann die Haut Feuchtigkeit nicht mehr so gut speichern. Sinkt die Hormonproduktion des Körpers, verliert der Teint zusätzlich Spannkraft. Mit der richtigen Pflege können Sie leicht vorbeugen. Gut sind auch hier Produkte, die Soja enthalten (z. B. „Merz Spezial Anti-Falten Maske“, ca. 1 Euro).

### Entspannen Sie ruhig öfter mal in der Sauna

Regelmäßige Saunabesuche stärken nicht nur das Immunsystem, sondern pushen auch die Durchblutung der Haut, straffen sie. Außerdem regt Sauerer die Produktion des Wachstumshormons Somatotropin an. Das verjüngt den Körper und verbessert den Schlaf. Tipp: einmal pro Woche schwitzen.



## „Jetzt fühle ich mich wie neugeboren“

Gabriele Regali (56) aus Flensburg

**A**ls ich in die Wechseljahre kam, war ich oft un- ausgeglichen, hatte Stimmungsschwankungen oder fühlte mich schlapp. Doch dann bin ich über eine Freundin zu Hormon-Yoga gekommen und habe bei einem Kurs an der Volkshochschule mitgemacht. Ich war sofort begeistert, die Übungen haben mir von der ersten Trainingsstunde an gut getan. Schließlich habe ich mir eine Übungs-CD gekauft.

Seitdem mache ich jede Woche Yoga – ganz in Ruhe zu Hause. Mittlerweile schon seit fast zwei Jahren. Und ich fühle mich wie neugeboren! Meine Laune ist wieder gut, und mich bringt nichts mehr so schnell auf die Palme wie früher. Ich fühle mich viel energiegeladener. Toll ist auch: Selbst wenn ich lange im Garten gearbeitet und mich oft gebückt habe, zwickt mein Rücken abends nicht.

## „Selbst wenn es stressig wird, bleibe ich gelassen“

Andrea Krollpfeiffer (40) aus Kassel

**D**a mein Mann als Unternehmensberater in Köln arbeitet und nur am Wochenende zu Hause ist, muss ich mich werktags allein um alles kümmern: den Haushalt und unsere beiden kleinen Kinder. Und dann ist da auch noch mein Job als Lehrerin. Yoga hilft mir, regelmäßig eine Dosis Gelassenheit zu tanken und dem ganzen Stress zu trotzen. Jeden Morgen um 5.40 Uhr, wenn meine Kinder noch schlafen, gönne ich mir eine Hormon-Yoga-Einheit. Das ist bei mir ein festes Ritual zum Tagesstart geworden. Die Bewegung und die Zeit nur für mich geben mir Energie bis zum Abend. Gleichzeitig halte ich mit den Übungen meine Figur in Form. Auch meine Haut ist dadurch straffer geworden – ich finde, dass ich viel frischer aussehe als früher.



## „Ich bin fit und im Einklang mit mir selbst“

Geraldine Mottschall (35) aus Hamburg

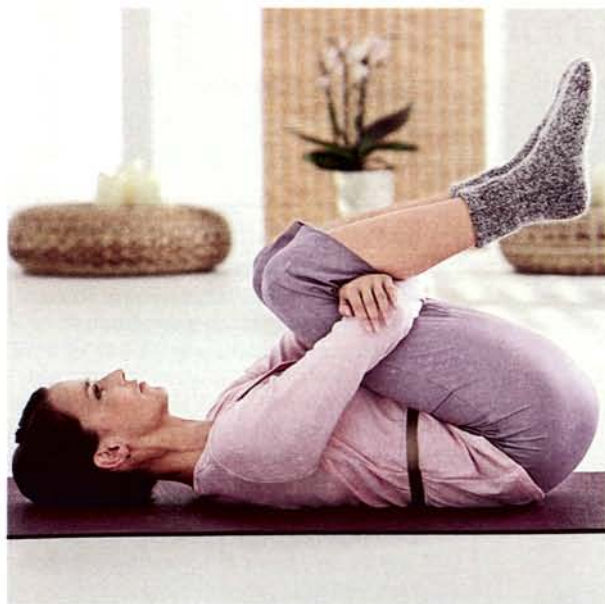
**M**it 20 habe ich zum ersten Mal Yoga gemacht – und war erstaunt über die Wirkung: Es schenkt mir ein intensives Gefühl von innerer Wärme und Geborgenheit. Außerdem hält es meinen Körper flexibel und superfit. Als ich vor sechs Jahren meinen Sohn bekommen habe, bin ich auf Schwangerschafts-Yoga umgestiegen. Und nicht nur das. Ich habe mich auch zur Yoga-Lehrerin ausbilden lassen.

Seitdem gebe ich sowohl klassische Yoga- als auch Schwangerschafts-Yoga-Kurse. Faszinierend daran finde ich, dass Schwankungen, die durch Überlastung und körperliche Veränderungen entstehen, harmonisiert werden. Das ist vor allem für uns Frauen ein wichtiger Aspekt, weil so viele Zyklen in uns arbeiten. Ich möchte die ausbalancierende Wirkung des Yogas nie mehr missen.





# Das verjüngt und strafft den Körper



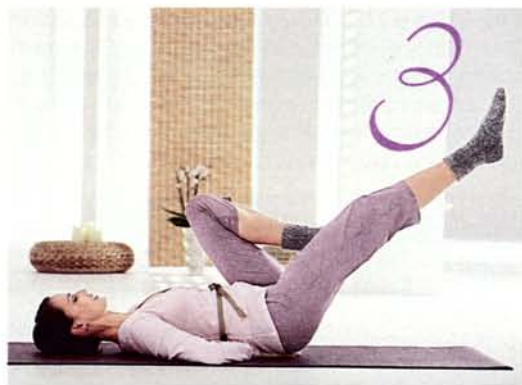
## 1 Modelliert die ganze Figur

Beine anwinkeln, zur Brust ziehen, mit den Armen unter den Knien umfassen. Spüren Sie, wie Ihr Lendenwirbelbereich am Boden anliegt. Siebenmal ein- und ausatmen, ohne die Beine zu bewegen.



## Erfrischt den Teint

Hände unter die Hüften schieben, Beine anwinkeln, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Abwechselnd ein Bein nach oben strecken, mit dem anderen Fuß Richtung Po kicken. Beim linken Fuß ein-, beim rechten ausatmen. Je fünfmal.



## Weckt die Weiblichkeit

Hände unter die Hüfte schieben. Beine anheben. Knie abwechselnd in Richtung Brustkorb anziehen. Das andere Bein bleibt dabei ausgestreckt in der Luft. Im Rhythmus der Bewegungen durch die Nase ein- und ausatmen. Siebenmal, Pause, dann weitere sieben Mal.



## Buch-Tipps

Dinah Rodrigues

### HORMON- YOGA

Das Standardwerk  
zur hormonellen Balance  
in den Wechseljahren



### Für die Wechseljahre

In diesem Buch erfahren Sie eine Menge über die Wirkungsweise von Hormon-Yoga. Dazu diverse Übungsreihen, die dank der Abbildungen leicht nachzumachen sind (Dinah Rodrigues, Schirner, 21,95 Euro).



### Für neue Gelassenheit

Wie Sie stressfrei durch die Wechseljahre kommen, Ihr Wohlbefinden mit Yoga-Übungen, aber auch mit Massagen und Meditation steigern können, erfahren Sie in diesem Buch (Zora Gienger, Schlütersche, 12,90 Euro).



### Für mehr innere Balance

Mit der Übungs-CD dieses Ratgebers kommt Yoga-Lehrerin Anna Trökes zu Ihnen nach Hause. Das Buch liefert außerdem wirkungsvolle Ernährungstipps für die Hormonbalance (Anna Trökes, GU, 16,90 Euro).