

Stefanie Arend

**HORMONE
IN BALANCE
MIT
YIN YOGA**

**Beschwerden lindern
bei Endometriose, PCOS,
PMS, Hitzewallungen
oder Libidoverlust**

südwest

INHALT

VORWORT 5

YIN YOGA FÜR HORMONELLE BALANCE 7

WARUM YIN YOGA? 8

DIE FÜNF ELEMENTE 12

EINE KLEINE EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER HORMONE 14

WICHTIGE AKUPRESSURPUNKTE
BEI HORMONELLEN DYSBALANCEN 26

ATEMÜBUNGEN, MEDITATIONEN UND ASANAS 35

ATEMTECHNIKEN 36

MEDITATIONEN 47

ALLGEMEINE HINWEISE FÜR DEINE
INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS 52

ASANAS – neutralisierende Positionen 54

ASANAS – Arme 67

ASANAS – Hände 84

ASANAS – Füße 89

ASANAS – Becken- und Hüftöffner 92

ASANAS – Drehungen 125

ASANAS – Rückbeugen 130

ASANAS – Seitbeugen 142

ASANAS – Vorbeugen 145

WEITERE ÜBUNGEN ZUM ERGÄNZEN DER SEQUENZEN 150

ÜBUNGSSEQUENZEN FÜR DIE HORMONE VON A BIS Z 159

Ängste	160
Augentrockenheit und Augenbeschwerden	162
Blähungen	164
Blasenschwäche und Blasenentzündungen	166
Blut stärken	168
Brustschmerzen	170
Endometriose	172
Gebärmuttergesundheit	174
Gelenkschmerzen	176
Gewichtszunahme	178
Haut	180
Hitzewallungen	182
Hüftgelenkbeweglichkeit	184
Kinderwunsch	186
Konzentrationsschwäche und Gedächtnisstörungen	188
Leistungsminderung und verringerte Belastbarkeit	190
Libidoverlust	192
Menstruationsbeschwerden	194
Mitte stärken	196
Müdigkeit und Schlafstörungen	198
PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom)	200
PMS (prämenstruelles Syndrom)	202
Rückenschmerzen	204
Schilddrüse regulieren	206
Schwangerschaft	208
Stimmungsschwankungen	210
Verdauungsprobleme	212
Wassereinlagerungen	214
Wechseljahre (Prä-, Peri- und Postmenopause)	216
Zyklusunregelmäßigkeiten	218

NACHWORT/DANKSAGUNG/EMPFEHLUNGEN 220

REGISTER 222

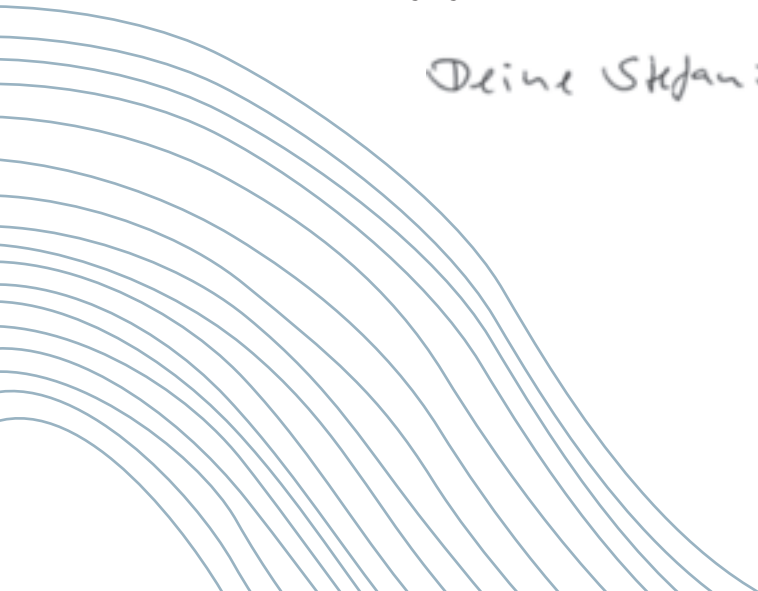


VORWORT

Ich freue mich so sehr, dass dieses Buch seinen Weg zu dir gefunden hat. Mögen dir die heilsamen Yin-Yoga-Sequenzen genauso helfen, wie sie auch mich schon so oft auf meinem Weg unterstützt haben.

Seit vielen Jahren ist Yin Yoga fester Bestandteil meines Lebens und wirkt dabei immer wieder wie ein Anker für mich, der mich erdet, zentriert und mir neue Kraft und Ruhe schenkt. Gerade beim Thema Hormone kann sich Yin Yoga besonders günstig auswirken, da sie durch Stress oftmals in ein Ungleichgewicht kommen und entsprechende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Die Yin-Yoga-Praxis kann dein gesamtes Nervensystem wieder beruhigen und du kannst die Asanas jederzeit in der Länge und Intensität praktizieren, die für dich gerade passend ist. Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit den wunderschönen Yin-Yoga-Übungen, die weit über das Körperliche hinaus wirken. Ich lade dich ein, dir Zeit für dich zu gönnen, dich so zu bewegen, wie es dir guttut, angepasst an deine Bedürfnisse, still zu werden und die Magie geschehen zu lassen, die von hier aus passieren kann.

Deine Stefania ♡







1

YIN YOGA FÜR HORMONELLE BALANCE

Viele Menschen stehen unter anhaltendem Stress, der die Hormone aus dem Gleichgewicht bringt und damit zu zahlreichen körperlichen oder mentalen Beschwerden führt. Wie kaum ein anderer Yogastil kann Yin Yoga dabei helfen, das Nervensystem wieder herunterzufahren und hormonelle Dysbalancen auszugleichen.



WARUM YIN YOGA?

Unsere Welt ist in den letzten Jahren in einen Yang-Überschuss übergetreten: Nur noch wenige Menschen leben im Einklang mit den beiden Energien von Yin und Yang. Dabei sind sie beide doch so wichtig, damit wir in unserer Mitte bleiben können. Die Yin-Yoga-Praxis kann dir einen wirksamen Gegenpol zu unserem häufig viel zu aktiv geprägten Lebensstil schenken, sodass du lernst, auch die ruhige und sanfte Yin-Energie in dir wieder zu nähren. Das gilt sowohl körperlich wie auch mental.

Auf körperlicher Ebene tun wir gut daran, den Körper sowohl aktiv wie auch passiv zu bewegen. Die Aktivität entspricht dabei dem Yang und die Passivität dem Yin. Eine Yang-Aktivität hast du bei den Sportarten, bei denen du deine Muskeln forderst, zum Beispiel durch einen aktiven Yoga-Stil, Krafttraining im Fitnessstudio oder auch durch Schwimmen. Bei einer Yin-Aktivität wie dem Yin Yoga setzt du den Fokus hingegen mehr auf die Faszien, ein flächiges Bindegewebe, das sich überall im Körper befindet. Die Faszien sind durchzogen von einer Vielzahl an Wahrnehmungssensoren und Schmerzrezeptoren. Deshalb spüren wir viele Schmerzzustände in den Faszien. Durch ein sanftes Aufdehnen wie in der Yin-Yoga-Praxis können sie wieder durchfeuchtet, gelöst und flexibel werden, wodurch schmerzhaftige Verklebungen reduziert werden können.

Aber auch auf mentaler Ebene ist der Yin-Ausgleich fundamental, da wir im Alltag sehr häufig stark im Yang gefordert sind. Gemeint sind die Dinge, die unsere Aufmerksamkeit und Konzentration verlangen, so wie es im Arbeitsleben der Fall ist. Selbst in unserer Freizeit sind wir oft stark im Yang unterwegs, allein schon durch das Verbundensein mit unseren Handys und der Welt des Internets. Die Yin-Energie bietet auch hier einen Gegenpol, sodass das Gehirn wieder zur Ruhe kommen kann. Dies ist besonders in den Abendstunden wichtig, um gut ein- und durchschlafen zu können.

Yin und Yang sind immer als eine gegenseitige Ergänzung und niemals als ein Gegen-einander zu sehen. Wir brauchen immer beide Anteile, um den Zustand der Mitte erreichen zu können. Für mehr Hintergrundinformationen dazu verweise ich auf meine Bücher *Yin Yoga*, *Der sanfte Weg zur inneren Mitte* sowie *Gesund durch Yin Yoga* oder *Detox mit Yin und Yang Yoga*, um zu viele Wiederholungen in diesem Buch zu vermeiden.

Du wirst in der Yin-Yoga-Praxis passiv in eine Position hineinkommen und sie über mehrere Minuten hinweg halten. Die Dehnung darf sich von ganz allein entfalten, ganz ohne Eile oder den Anspruch, eine Position besonders gut auszuführen. Du lässt während deiner gesamten Übungszeit einfach geschehen und schaust, was dein Körper dir gerade erlaubt, sodass du dich zu jeder Zeit gut fühlen kannst. Dadurch wirst du einen ganz anderen, vielleicht neuen Zugang zu deinem Körper bekommen. Du lernst, ihm zu lauschen und seinen leisen, aber liebevollen Signalen zu folgen, sodass du erkennen kannst, welche Muster tief in dir liegen, die du an der Oberfläche möglicherweise noch gar nicht erkennen konntest. Die Yin-Yoga-Praxis ist ein Geschenk an dich selbst und kann es dir ermöglichen, Dinge in dir neu zu entdecken, von denen du vielleicht noch gar nicht wusstest, dass sie da sind oder dass du sie möglicherweise viele Jahre unbewusst mit dir getragen hast.

Die Meridiane

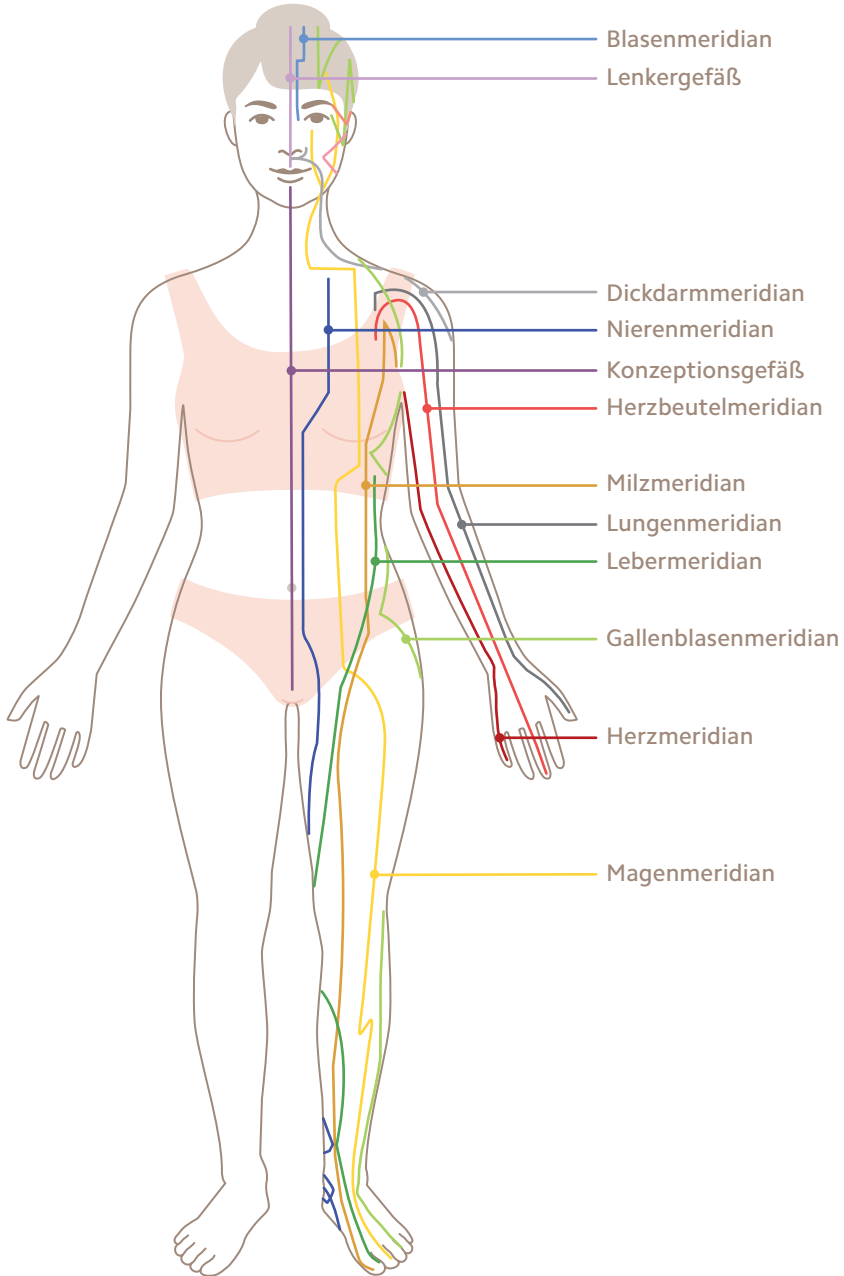
Durch die Dehnungen über mehrere Minuten kannst du Einfluss auf deine Meridiane nehmen. Sie werden flächig gedehnt und können dadurch einen ausgleichenden Effekt erfahren. Das heißt, zu viel Chi (zum Beispiel durch einen Energiestau; du wirst später noch öfter von einer Leber-Chi-Stagnation lesen) kann abgebaut werden und bei zu wenig Chi (also ein Mangel des Energieflusses) kann Chi aufgebaut werden.

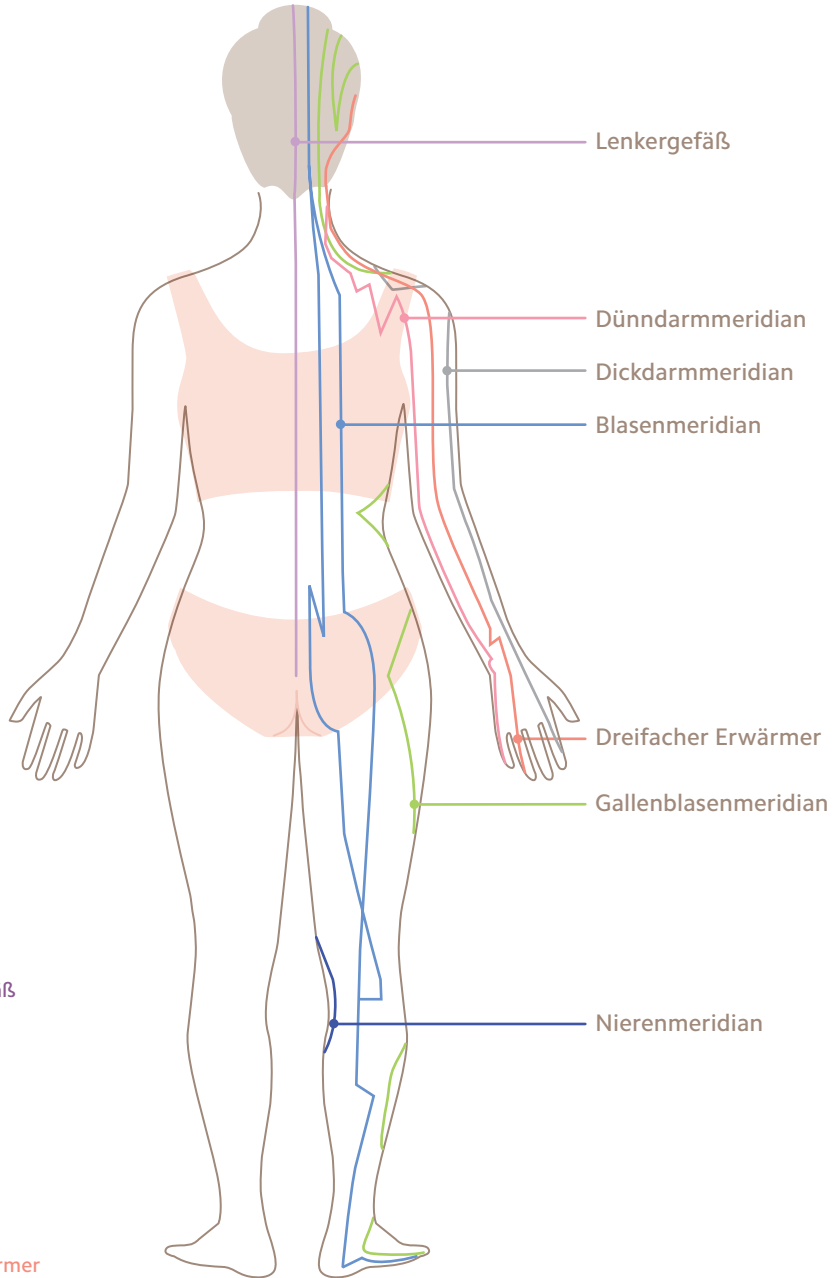
Meridiane kannst du dir wie Energieleitbahnen vorstellen, die im Körper verteilt sind und die weit mehr als nur die Organfunktionen betreffen. So werden zum Beispiel auch Emotionen unseren Meridianen zugeordnet. Über das Arbeiten mit dem Meridiansystem und einzelnen Akupunkturpunkten kannst du deinem Körper die nötigen Impulse geben, mit denen ein Ungleichgewicht wieder reguliert werden kann.

Die auf den Seiten 10 und 11 dargestellten Meridianverläufe können dir helfen zu verstehen, was in den einzelnen Sequenzen angesprochen wird, um abhängig vom jeweiligen Beschwerdebild einen bestimmten Effekt im Körper zu erreichen. Yin Yoga wird seine Wirkung zwar auch entfalten, wenn du gar nichts über die Meridiane weißt, aber mit dem Hintergrundwissen, was im Körper geschieht, wenn du in die Übungen hineingehst, kannst du deine Yin-Yoga-Praxis vielleicht noch bewusster erleben.

Wenn du bei einem Therapeuten eine Akupunktursitzung bekommst, dann führt er an bestimmten Punkten, den Akupunkturpunkten, je nach Indikation eine kleine Nadel in das Gewebe ein. Die Faszie wickelt sich dann um die Nadel und erhält somit so etwas wie ein Mikro-Stretching, das normalerweise 20 Minuten anhält. Dadurch wirkt der Akupunkturreffekt speziell auf den jeweils behandelten Punkt. Im Yin Yoga hingegen wird ein Großteil des Meridians gedehnt, und zwar bei den einzelnen Übungen mehr oder weniger stark. Dadurch ist der Effekt nicht so punktuell wie in der Akupunktur, sondern eher flächig, sodass der gesamte Meridianverlauf harmonisiert werden kann.

MERIDIANE IM ÜBERBLICK





YIN-MERIDIANE

- Leber
- Herz
- Milz
- Lunge
- Nieren
- Konzeptionsgefäß
- Herzbeutel

YANG-MERIDIANE

- Gallenblase
- Dünndarm
- Magen
- Dickdarm
- Blase
- Lenkergefäß
- Dreifacher Erwärmer

DIE FÜNF ELEMENTE

Das Wissen rund um die Meridiane entspringt der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM genannt. Je zwei Meridiane, also ein Yin- und ein Yang-Meridian, bilden zusammen einen Funktionskreis oder ein Element. Das System der fünf Elemente ist sehr umfassend. Man nutzt es auch dazu, Ursachen für Störungen im Körper zu finden, Dysbalancen auszugleichen und somit seine Selbstregulierung wiederherzustellen.

Ausführlichere Informationen dazu findest du in der erweiterten Neuauflage meines Buches *Gesund durch Yin Yoga*. Die Tabelle auf Seite 13 gibt dir einen kleinen Überblick darüber, wie sich die fünf Elemente auf den Körper auswirken. Der Ansatz ist dabei ganz anders als in der westlichen Schulmedizin: Man sieht zum Beispiel die Leber nicht nur als ein einzelnes Organ an, sondern betrachtet einen ganzen Funktionskreislauf, der damit zusammenhängt. So werden auch der Gegenspieler, in diesem Fall die Gallenblase, sowie Körperöffnungen, Gewebe, Chakras (wobei dieser Ansatz nicht klassisch ist für die TCM, sondern eher aus dem Yoga kommt), Emotionen, Funktionen, Farben, Jahreszeiten, klimatische Bedingungen und Geschmäcker hinzugezählt, die mit dem Organ an sich in Zusammenhang gebracht werden beziehungsweise davon beeinflusst werden können. Und nicht zuletzt beeinflussen sich die Organe beziehungsweise Elemente auch untereinander.

DER NUTZEN VON YIN YOGA

- Harmonisierung des Chi (der Lebensenergie) in unseren Meridianen
- Anregung und Entgiftung des Stoffwechsels durch Dehnung der Meridiane und der Faszien
- Verbesserte Beweglichkeit
- Besserer Schlaf, mehr Konzentration und bessere Fokussierung
- Verminderung oder gar Reduktion faszial bedingter Schmerzzustände
- Reduzierung von Stress durch Beruhigung des Nervensystems
- Möglichkeit zur Innenschau in einer meditativen Herangehensweise

Die fünf Elemente

	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
Organe	Leber, Gallenblase	Herz, Dünndarm	Milz, Magen	Lunge, Dickdarm	Niere, Blase
Speicherorgan, Yin-Meridian	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgan, Yang-Meridian	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Körperöffnung	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen, Muskeln	Blut, Blutgefäße	Bindegewebe, Muskeln, Blut	Haut, Haare	Knochen, Gelenke, Zähne
Chakra	Nabelchakra	Herzchakra	Nabelchakra	Halschakra	Wurzelchakra, Sakralchakra
Emotion	Wut, Ärger, Mitgefühl	Hass, Stress, Liebe, Freude	Sorge, Gleichmut	Trauer, Mut	Angst, Weisheit
Funktion	kontrolliert den Chi-Fluss sowie die Entgiftung im Körper	Blutkreislauf, Nährstoffaufnahme	Verdauung, Nährstoffverteilung	Atmung, Ausscheidung	Geschlechtsorgane, Harnsystem, Blutreinigung
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Blau, Schwarz
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer, Übergangszeiten	Herbst	Winter
Klima	windig	heiß	feucht/ schwül	trocken	kalt
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig



EINE KLEINE EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER HORMONE

Hormone sind ein sehr komplexes Thema und es ist nicht der Anspruch dieses Buches, dich zur Expertin oder zum Experten für Hormone zu machen. Aber für die Yin-Yoga-Sequenzen, die du in diesem Buch findest und die auf die hormonellen Ursachen eines Beschwerdebildes ausgelegt sind, ist es hilfreich, einen kleinen Überblick über die wichtigsten Hormone zu bekommen.

Hormone gelten als Botenstoffe in unserem Körper. Sie arbeiten mit dem Nervensystem zusammen, werden in bestimmten Körperdrüsen erzeugt (unter anderem in den Nebennieren, den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse oder dem Hypothalamus) und über das Blut oder die extrazelluläre Flüssigkeit transportiert, um bestimmte Funktionen wie zum Beispiel Fortpflanzung, Stoffwechsel, Wachstum, Stimmung, Stresstoleranz, Immunsystem, Verhalten, Emotionen, Haut und vieles mehr zu lenken. Dazu müssen die Hormone an einer Rezeptorstelle im Zielorgan andocken, ähnlich wie beim Prinzip von Schloss und Schlüssel, um eine Tür öffnen zu können.

Wenn wir das Wort »Hormone« hören, denken viele erst einmal an Frauen in den Wechseljahren, aber das stimmt so nicht. Hormone sind bei Männern wie bei Frauen in allen Altersstufen ein Thema. Bei Frauen in den Wechseljahren ist das Thema nur so präsent, da sich in dieser Zeit ein großer Teil des Hormonsystems umstellt und neu reguliert. Jedes Hormon hat eine eigene Aufgabe. Zu den wichtigsten Hormonen zählen die folgenden.

ÖSTROGEN: Östrogen ist wichtig für die Menstruation, denn es sorgt für die Reifung der Eizelle in den Eierstöcken und für den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Es ist besonders während der ersten Zyklushälfte präsent und wird in erster Linie in den Eierstöcken gebildet. Es lässt Frauen weiblich erscheinen. Aber auch Männer haben einen kleinen Anteil an Östrogen in ihrem Körper, da es noch viele zusätzliche Funktionen hat. Beim Mann wird das Hormon in den Hoden produziert, bei allen Menschen kann es zudem in der Nebennierenrinde hergestellt werden. Wichtig für das Östrogen ist auch das Fettgewebe im Körper. Das ist ein

Grund, warum viele Frauen beginnen, Fett einzulagern, wenn sich die Hormonwerte zu Beginn der Wechseljahre verändern. Viele Frauen bekommen dann einen kleinen »Rettungsring« am Bauch, der vorher vielleicht nie ein Thema war.

Die Östrogene werden nochmals in vier Untergruppen eingeteilt, und zwar Östradiol (mit der stärksten östrogenen Wirkung), Östriol, Östron und Östetrol. Ein Östrogenmangel kann sich unter anderem in vorzeitig alternder Haut, Bindegewebschwäche, Hitzewallungen, Inkontinenz und häufigem Wasserlassen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Depressionen oder Leistungsminderung zeigen.

PROGESTERON: Progesteron ist der Gegenspieler des Östrogens und spielt in der zweiten Zyklushälfte eine Rolle. Es wird bei Frauen vom Gelbkörper gebildet, der sich in den Eierstöcken befindet, bei Männern in den Hoden, und bei beiden auch in der Nebennierenrinde und im Gehirn. Progesteron hat ebenfalls einen Effekt auf die Gebärmutter Schleimhaut, jedoch liegt der Fokus hier eher auf der Aufrechterhaltung, um sie so auf die Einbettung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten. Dem Abbau der Schleimhaut wird entgegengewirkt und die Beschaffenheit wird umgewandelt, um die Bedingungen für eine mögliche Einnistung einer Eizelle zu optimieren. Wenn es zu keiner Schwangerschaft gekommen ist, sinkt der Progesteronspiegel zum Ende des Zyklus wieder ab, diese Schleimhaut wird wieder abgestoßen und die Menstruation setzt ein. Der Aufbau der Schleimhaut wird also durch Östrogen angeregt, Progesteron hingegen sorgt im Anschluss dafür, dass es nicht zu Wucherungen kommt. Das heißt, ein Übermaß an Östrogen und ein Defizit des Gegenspielers Progesteron können dazu führen, dass sich die Schleimhaut unkontrolliert verdickt. Progesteron sorgt zudem für einen guten Schlaf, Entspannung und einen gesunden Umgang mit Emotionen.

Wenn wir älter werden, ist es normal, dass der Progesteronspiegel sinkt, da der Eisprung immer seltener wird. Dadurch werden die Wechseljahre eingeleitet. Ein Progesteronmangel kann sich unter anderem in einem verkürzten oder verlängerten Zyklus, Regelschmerzen, zu starker oder zu schwacher Menstruation, empfindlichen Brüsten, Haarausfall, Zysten, unreiner Haut, Kopfschmerzen, Migräne, Angststörungen, Depressionen, Bauchfett oder Wassereinlagerungen zeigen.

TESTOSTERON: Testosteron ist eher als männliches Hormon bekannt, aber auch Frauen haben geringe Mengen davon. Es ist wichtig für die Sexualfunktionen und spielt eine wichtige Rolle bei der Libido. Das Hormon sorgt unter anderem auch dafür, dass Männer beim Krafttraining sehr viel mehr Muskeln aufbauen als Frauen. Auch unsere Tatkraft wird von Testosteron beeinflusst. Es wird bei Frauen in den Eierstöcken und bei Männern in den Hoden gebildet. Ein Teil kann bei beiden aber auch in der Nebennierenrinde aus DHEA gebildet werden. Ein Mangel an Testosteron kann sich in Vitalitäts- und Kraftverlust, Schlafstörungen, Depressionen, geringer Stressresistenz, mangelndem Erinnerungsvermögen oder wenig Selbstwertgefühl zeigen.

DHEA: DHEA gilt als Vorläufer der männlichen und weiblichen Geschlechtshormone. Es ist wichtig für unsere Stressresistenz. Zudem schützt es das Gefäßsystem und unterstützt neben

weiteren Effekten den Muskelaufbau. Es wird in der Nebennierenrinde produziert, ein kleiner Anteil auch in den Hoden und Eierstöcken. Ein Mangel an DHEA kann sich unter anderem in Ängstlichkeit, Antriebslosigkeit, aber auch in Schlaflosigkeit, depressiven Verstimmungen, Hitzewallungen, Libidomangel oder Kreislaufbeschwerden zeigen.

SCHILDDRÜSENHORMONE: Sie beeinflussen unseren Stoffwechsel und ob wir uns fit und vital oder müde und abgeschlagen fühlen. Sie spielen zudem eine Rolle bei Gewicht, Stoffwechsel und Stimmung wie auch für unsere Haare, Haut und Nägel. Sie sind sehr wichtig für die Regulation des Hormonsystems. Wie der Name schon sagt, werden sie in der Schilddrüse gebildet.

CORTISOL: Cortisol gilt als Stresshormon und wird in der Nebennierenrinde gebildet. Es ist existenziell für uns und sorgt dafür, dass wir morgens wach sind und abends müde werden und dass wir bei Gefahr kämpfen können. Es reguliert aber auch unser Hungergefühl, den Blutzuckerspiegel und die Verdauung, den Blutdruck, unsere Stresstoleranz und unser Immunsystem. Sein Spiegel fällt mit dem Alter nicht ab, sondern kann bei einem stressigen Lebenswandel sogar eher noch steigen. Wenn unsere Cortisolwerte dauerhaft erhöht sind, kann sich der Alterungsprozess beschleunigen (zu viel Stress, zu wenig Schlaf, erhöhte Blutzuckerwerte).

Yin Yoga kann in diesen Fällen stark regulierend wirken durch den tiefen Atem, die Achtsamkeit auf den jetzigen Moment sowie die Aktivierung des Parasympathikus durch Stressreduktion. Ein Mangel an Cortisol kann sich unter anderem zeigen in Erschöpfung und Schwäche, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit am Morgen (typischer Morgenmuffel) und im Verlauf des Tages, auch chronisch, Angst und Depression, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit oder einem hohen Verlangen nach Salz.

INSULIN: Es wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und beeinflusst unseren Stoffwechsel. Es wird in Zusammenhang gebracht mit dem Entstehen von Diabetes mellitus Typ 2 und Fettleibigkeit. Dabei geht man von einer Insulinresistenz aus. Erhöhte Insulinwerte können die Zellteilung anregen und somit das Entstehen von Karzinomen begünstigen. Die Ernährung spielt hierbei eine Schlüsselrolle. Eine Insulin-Dysbalance kann dazu führen, dass wir zunehmen, speziell um die Hüften herum, dass wir Heißhunger auf Süßes oder ständig Hunger haben. Aber auch Müdigkeit und Brain Fog können dadurch entstehen.

MELATONIN: Dieses Hormon sorgt für einen guten Schlaf und ist wichtig für die Freisetzung weiblicher Geschlechtshormone. Für gute Melatoninwerte sollte dein Schlafzimmer nachts vollkommen abgedunkelt sein.

OXYTOCIN: Oxytocin ist unser Kuschelhormon und wird besonders während der Geburt beim ersten Körperkontakt zwischen Mutter und Kind produziert, aber auch bei Umarmungen und liebevollen körperlichen Kontakten.

PREGNENOLON: Pregnenolon ist völlig zu Unrecht eher unbekannt, da es die »Mutter der Geschlechtshormone« ist. Es ist auch wichtig für unser Gedächtnis und unser Sehen. Es wird bei Männern und Frauen in der Nebennierenrinde gebildet, aber auch im Gehirn und weiteren Geweben im ganzen Körper. Ein Mangel kann sich unter anderem in Vitalitätsverlust, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Autoimmunerkrankungen oder Gelenkentzündungen zeigen.

VITAMIN D: Vitamin D wird oft als Nahrungsergänzungsmittel eingeordnet, aber es ist nicht nur ein Vitamin, sondern auch ein Hormon. Es wird besonders durch Sonneneinstrahlung auf der Haut produziert und ist grundlegend wichtig für unsere Gesundheit.

Es gäbe noch sehr viel mehr zu den Hormonen und ihren Wirkungen zu sagen, was aber im Rahmen dieses Praxisbuches zu weit führen würde. Ich empfehle dir, bei Interesse dein Wissen durch Bücher zu vertiefen, die den Fokus mehr auf theoretische Inhalte setzen.

So beeinflusst Yin Yoga unsere Hormone

Die Rolle des Cortisols, unseres wichtigsten Stresshormons, hast du bereits kennengelernt. Wenn unsere Cortisolspiegel chronisch erhöht sind, dann wird unser Stoffwechsel geschädigt, unser Immunsystem geschwächt, Blutzuckerspitzen begünstigt, mehr Bauchfett eingelagert, wir schlafen schlecht oder leiden unter dauerhafter Müdigkeit. Wenn wir dauerhaft unter Stress stehen, dann wird der Körper nicht daran denken, Nachkommen zu zeugen, sondern er wird sich eher aus der Gefahrenzone retten wollen, in der er sich gefühlt gerade befindet. Früher war es zum Beispiel ein Säbelzahn tiger, der für eine kurzfristige Bedrohung gesorgt hat. Heutzutage sind es eher dauerhafte Stressoren wie unverarbeitete Traumata, Reizüberflutung durch zu viel Bildschirmzeit oder Mobbing am Arbeitsplatz. Das wirkt sich unmittelbar auf die Sexualorgane aus. Der Menstruationszyklus kann sich verschieben, die Libido abnehmen oder Erektionsprobleme können sich bemerkbar machen. Die Fortpflanzung rückt in den Hintergrund, da es in einer akuten beziehungsweise chronischen Stresssituation schlecht möglich wäre, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen. Die Priorität ist vielmehr, den eigenen Körper erst einmal wieder auszubalancieren.

Wenn wir regelmäßig Yin Yoga praktizieren, auch gepaart mit bewusster Atmung oder Spaziergängen in der Natur, dann können wir erhöhte Cortisollevel wieder regulieren. Das hilft dem Körper dabei, sich von einem Überschuss an Stress wieder zu erholen. Hierdurch können biochemische Vorgänge initiiert werden, die das Cortisol wieder herunterfahren und dem Gehirn ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Sanfte Bewegungen wirken sich dabei günstiger auf den Cortisolspiegel aus als ein anstrengendes Workout. Bei Frauen kann man oft beobachten, dass sie noch mehr Sport machen, wenn sich ein Wechseljahrsbäuchlein zeigt. Sport ist natürlich

wichtig, aber im Übermaß bringt er dem Körper noch mehr Stress, der Cortisolspiegel steigt weiter an, mit all seinen Folgen.

Alles, was uns guttut, wie Lachen, guter Schlaf oder Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, kann wiederum unsere Cortisolwerte günstig beeinflussen. Yin Yoga, gepaart mit einer ruhigen Atmung, die sich beim Üben in der Regel ganz von selbst einstellt, kann unseren Vagusnerv positiv beeinflussen und unser zentrales Nervensystem beruhigen. Stressabbau ist der wichtigste Schlüssel, um unsere Hormone wieder zu regulieren. Wenn der Cortisolspiegel sinkt, werden auch die Nebennieren entlastet. Das wiederum kann sich günstig auswirken auf die anderen Hormone, speziell auf unsere Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, aber auch das Insulin.

Die Yin-Yoga-Praxis stimmt uns ein auf die Yin-Energie der Nacht, die grundlegend ist für einen gesunden und tiefen Schlaf (siehe auch Melatonin, Seite 16). Je besser wir schlafen, desto eher können sich unsere Hormone wieder regulieren. Yin Yoga (in Studien spricht man eher allgemein von Stretching) hat sogar einen entzündungshemmenden Effekt im Körper und kann sich zudem günstig bei Krebserkrankungen auswirken.*

Die Bedeutung von Stress

Wenn wir keine bewussten Erholungsphasen mehr in unser Leben einbauen, dann wird aus einem Stress, der kurzfristig nützlich sein kann, ein Dauerstress, der gravierende Folgen auf unsere Gesundheit haben kann. Stresshormone werden im Übermaß ausgeschüttet und können nicht mehr abgebaut werden. Der Körper geht in den Überlebensmodus über und schaltet um auf Kampf oder Flucht. Ein Übermaß an Stresshormonen kann gesundheitliche Schäden im Körper verursachen, da die Nebennierenrinde geschwächt wird. Dadurch entstehen hormonelle Dysbalancen und Mangelzustände.

»Stress« bezeichnet dabei nicht nur den Druck, den man vielleicht während der Arbeit hat, sondern geht weit darüber hinaus. Wenn wir zum Beispiel in einer toxischen Beziehung sind, dann ist das ein Dauerstressor. Aber auch, wenn wir uns ständig Sorgen machen, wenn wir traumatische Erfahrungen gemacht haben, die noch nicht verarbeitet worden sind, wenn wir ununterbrochen erreichbar oder perfektionistisch veranlagt sind, zu viel Zeit am Bildschirm verbringen, zu wenig oder zu schlecht schlafen, Alkohol und andere Genussgifte konsumieren. Auch mangelhafte Ernährung, ständige Reizüberflutung, Trennungen und Todesfälle geliebter Menschen, dauerhafter Groll aufgrund einer Erfahrung in der Vergangenheit oder Verletzung durch andere Menschen oder auch ein Jobverlust können dazu führen, dass wir dauerhaft unter

* Hier findest du Studien auf PubMed, der wohl renommiertesten medizinischen Meta-Datenbank, zum Thema:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239943/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28368782/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36077525/>

Stress stehen. Eine Stressreduktion ist absolut erforderlich, wenn du bereits hormonelle Dysbalancen spürst. Wichtig ist, wieder eine natürliche Balance herzustellen, wie die, in der sich die beiden Energien aus Yin und Yang normalerweise befinden sollten. Es ist Zeit für Selbstregulation durch Regeneration, Ruhe und bewusst genutzte Zeit für dich, so, wie du sie dir liebevoll in deiner Yin-Praxis schenken kannst.

Das kannst du neben Yin Yoga noch für dein Gleichgewicht tun

- An oberster Stelle steht guter Schlaf. Und damit ist nicht die Quantität, sondern die Qualität gemeint. Es nutzt nicht viel, wenn du zwar neun Stunden im Bett verbringst, aber deine Schlafqualität so unzureichend ist, dass du morgens nicht ausgeruht bist. Deshalb achte auf eine gute Schlafroutine vor dem Zubettgehen. Im besten Fall solltest du ein bis zwei Stunden vorher keine Geräte mit Blaulicht mehr benutzen. Das ist nicht immer so leicht umzusetzen, deshalb sind ab ca. 21 Uhr abends Blaulichtfilterbrillen sinnvoll, damit das Gehirn sich allmählich auf den Schlafmodus vorbereiten kann. Denn Blaulicht hält das Gehirn wach, da es den Eindruck vermittelt, dass es noch Tag sei.
- Achte auf eine gute Ernährung, die gut zu deinem Stoffwechselltyp passt. Für viele Menschen ist die mediterrane Kost sehr wohltuend, gern auch vegetarisch mit einem hohen Gemüseanteil. Bitte streiche verarbeitete Lebensmittel so gut du kannst aus deinem Speiseplan und koche so oft es geht selbst mit frischen Zutaten. Verzichte auf Industriekost, reduziere oder eliminiere Zucker, Weißmehlprodukte, Kaffee und Alkohol.
- Gönn deinem Körper auch Essenspausen und vermeide häufiges Snacken. Ich selbst praktiziere schon seit vielen Jahren das intermittierende Fasten, bei dem man dem Körper eine kurze Fastenzeit gibt. Früher habe ich die Pausen oft auf 16 bis 18 Stunden ausgedehnt, aber mit Beginn der Wechseljahre habe ich gemerkt, dass diese lange Zeit meinen Körper zu sehr gestresst hat (auch zu großer Hunger kann Stress für den Körper sein). Heute faste ich eher 12 bis 14 Stunden, für viele Frauen funktioniert dieser Zeitrahmen besser. Verzichte aber am besten drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Nahrung, damit dein Magen leer ist und du erholsam schläfst. Der Körper muss sich dann nicht mit der Verdauung beschäftigen und kann besser regenerieren.
- Nutze Supplemente wie ein hochwertiges Omega-3-Öl. Schau dazu auch gern nach meinen Empfehlungen, die auf einer intensiven kritischen Beschäftigung mit vielen Anbietern beruhen (siehe Seite 220). Die von mir empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel nehme ich allesamt selbst. Minderwertige Nahrungsergänzungsmittel können häufig mehr schaden, als dass sie Gutes tun. Mache einmal jährlich einen Bluttest, um ganz gezielt deine Mängel auszugleichen und nicht nach dem Gießkannenprinzip »Viel hilft viel« zu handeln. Das Ergänzen von Vitamin D, Magnesium, Zink, Selen, B-Vitaminen, Vitalpilz-

erzeugnissen, Adaptogenen, eventuell auch Jod und/oder Probiotika kann durchaus sinnvoll sein, falls du den Bedarf nicht über deine Ernährung abdecken kannst, was immer der bessere Weg ist. Man kann auch Vitamin C supplementieren. Das hat viele wertvolle Effekte, die aber in der Regel sehr gut durch die richtige Ernährung zu erreichen sind. Vitamin C steckt zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Kiwis, Beeren, Paprika, Brokkoli, Petersilie und anderen Kräutern.

- Nutze neben deiner Yin-Yoga-Praxis auch aktive Sportarten, die deine Muskulatur stärken. Ganz besonders wichtig ist Beintraining.
- Kümmere dich um deine mentale Gesundheit, vielleicht auch durch Psychotherapie oder Coachings, um nicht verarbeitete Themen aufarbeiten und auflösen zu können.
- Nutze Akupressur (siehe ab Seite 26) und Akupunktur bei einem TCM-Spezialisten.
- Achte bitte unbedingt darauf, Plastik so gut wie möglich zu vermeiden, da darin oft Inhaltsstoffe enthalten sind, die deine Hormone empfindlich stören können. Zum Beispiel ist es ein No-Go, sich Essen in einem Plastikbehälter in der Mikrowelle warm zu machen oder Wasser aus Plastikflaschen zu trinken, die im schlimmsten Fall noch zu warm gelagert wurden. Auch Plastikschnitdebretter, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, können dazu beitragen, dass sich immer mehr Mikroplastik im Körper ansammelt.
- Viele schädliche Kosmetika haben ebenso einen störenden Einfluss auf unsere Hormone. Es gibt teils kostenlose Apps wie CodeCheck, ToxFox oder COSMILE, über die du testen kannst, ob deine Produkte empfehlenswert sind.
- Überprüfe die Belastung durch mögliche Schwermetalle in deinem Körper. Sie können dein Hormonsystem stark beeinträchtigen. Ich war selbst davon betroffen nach einer unsachgemäßen Entfernung von Amalgamfüllungen.
- Achte auf eine gute Wasserqualität. Ich nutze beispielsweise schon seit vielen Jahren hochwertige Wasserfilter, die an den Wasserhahn angeschlossen werden, um das Leitungswasser noch einmal zusätzlich zu reinigen.
- Überprüfe dein Umfeld. Welche Menschen tun dir gut? Wer raubt dir deine Energie? Umgib dich mit Menschen, die dich so akzeptieren, wie du bist, und für die du dich nicht verbiegen musst.
- Gehe so oft du kannst in die Natur.
- Lerne, bewusst zu atmen. Der Atem kann uns beruhigen, aber auch neue Energie geben.
- Nutze täglich ein paar Minuten in Stille oder Meditation, um dein Gedankenkarussell zu verlangsamen.
- Achte auf eine regelmäßige und vollständige Verdauung, sodass du dich täglich entleeren kannst. Sonst trägst du unnötige Abbauprodukte des Stoffwechsels mit dir herum und es kann zur Rückabsorption im Körper kommen. Bei träger Verdauung können Flohsamenschalen und/oder frisch gemahlene Leinsamen zusammen mit einer genügenden Wasserzufuhr sehr hilfreich sein. Leinsamen können auch deine Hormongesundheit unterstützen. Achte auch sonst auf genügend Ballaststoffe, um die Darmperistaltik anzuregen und für eine angemessene Darmpassage zu sorgen. Bei hartnäckiger Verstopfung kannst du die

Share-Pflaume nutzen, die absolut natürlich und einem langen Fermentationsprozess unterlegen ist, der deine Verdauung schnell anregen wird.

- Führe täglich ein Dankbarkeitsritual aus. Wer dankbar ist, hat in der Regel eine höhere Stresstoleranz.
- Kümmere dich um deine negativen Glaubenssätze, wie zum Beispiel »Meine Mutter hatte diese Probleme auch schon, das liegt in der Familie«. In den Sequenzen im hinteren Buchteil findest du viele Reflexionsfragen, die dich dabei unterstützen können, Glaubenssätze zu hinterfragen und aufzulösen.
- Was denkst du über dich selbst? Hast du ein negatives Selbstbild? Machst du dir selbst Vorwürfe, wenn mal etwas nicht so klappt, wie du es dir erhofft hast? Das ist selbst gemachter Stress, den man vermeiden kann. Wo stehst du auf einer Skala von 0 bis 10 beim Thema Selbstliebe, wenn 0 für »nicht vorhanden« steht und 10 für absolute Selbstliebe? Wie könntest du deine Gedanken über dich umformulieren, damit du ein positiveres Ergebnis erreichst? Ein Beispiel: Statt »Ich kann das nicht, ich bin zu dumm dafür« könntest du formulieren: »Das kann ich noch nicht. Ich freue mich darauf, es jetzt zu lernen.«

Wie du durch Ernährung deine Hormone unterstützen kannst

Nun hast du schon einige Tipps kennengelernt, worauf du bei der Ernährung achten kannst, um deinen Hormonhaushalt zu unterstützen. Denn Hormone und Ernährung stehen in einem engen Zusammenhang, sodass du darüber viel positiv beeinflussen kannst. Leider sind viele Ärzte in diesem Bereich nicht wirklich gut ausgebildet. Dadurch wird das Thema häufig gar nicht angesprochen, wenn es zu hormonell bedingten Problemen kommt.

DIE RICHTIGEN KOHLENHYDRATE: Ungesunde Kohlenhydrate sind dabei besonders kritisch. Man findet sie in Weißmehlprodukten wie hellen Brötchen und Broten, Kuchen, Teilchen, Pizza, Nudeln, Zucker und Süßigkeiten, in gesüßten Getränken wie Limonade oder Cola und in Fertiggerichten wie Mahlzeiten aus der Dose oder Plastikverpackungen, die man zum schnellen Verzehr in die Mikrowelle stellt. Aber auch Chips und viele weitere Arten von Snacks enthalten meist massenhaft schlechte Kohlenhydrate. Sie liefern wenig Nährstoffe, dafür viele Kalorien. Zudem lassen sie den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, was zu Heißhungerattacken führen kann. Der Grund: Der Mangel an Nährstoffen signalisiert dem Körper, dass er mehr Nachschub braucht, um versorgt zu werden. Wenn man gelegentlich etwas davon isst, dann ist das in der Regel nicht weiter bedenklich, aber bei dauerhaftem Verzehr kann es zu Insulinresistenz, PCOS (polyzystisches Ovarialsyndrom), Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vielen weiteren Krankheitsbildern führen, die auf eine ständige zu hohe Ausschüttung von Insulin zurückzuführen sind.

Das bedeutet aber nicht, dass man auf Kohlenhydrate verzichten sollte, denn sie sind ein wichtiger Energielieferant. Jedoch sollte man auf gute Kohlenhydrate setzen, so wie sie zum Beispiel in Gemüse vorhanden sind. Besonders hervorzuheben sind hier Brokkoli, Blumenkohl und Grünkohl, da sie reichlich Sulforaphan und weitere bioaktive Pflanzenstoffe enthalten. Auch Brokkolisprossen sind eine hervorragende Quelle, sie können gut über eine herzhafte Mahlzeit gestreut werden. Empfehlenswert sind zudem Obst (vor allem Beeren), Salat, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Quinoa, Buchweizen, Amarant, Haferflocken, Nüsse und Samen (besonders Leinsamen).

All diese Nahrungsmittel werden langsamer verdaut, mit dem Effekt, dass der Blutzuckerspiegel länger stabil bleibt. Außerdem enthalten sie mehr Nährstoffe, die der Körper braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Ganz nebenbei brauchen wir von diesen Lebensmitteln kleinere Mengen, da der Körper spürt, wie gut er versorgt wird, und nicht um Nachschub bitten muss, so wie bei schlechten Kohlenhydraten.

AUF DEN KÖRPER HÖREN

Nicht alle »guten« Kohlenhydrate werden auch gut verstoffwechselt. Vielmehr muss jeder Mensch individuell schauen, worauf der eigene Körper positiv reagiert. Wenn es dir nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel an Energie fehlt oder du dich müde und schwer fühlst, solltest du die jeweiligen Nahrungsmittel meiden. Es gibt keine allgemeine Regel, die für alle Menschen gleichermaßen gültig ist.

KETO-DIÄT: Die sogenannte Keto-Diät, bei der man in erster Linie auf Fette und Proteine in der Nahrung setzt und den Kohlenhydratanteil sehr niedrig hält, kann für Frauen ebenso wie für Männer Vorteile haben bei Beschwerden, die mit Insulinresistenz zusammenhängen und die oft durch ein Übermaß an schlechten Kohlenhydraten verursacht werden. Das ist zum Beispiel beim PCOS, einer Hormonstörung bei Frauen, häufig der Fall. Dann kann diese Diätform den Blutzuckerspiegel regulieren und so bei manchen entzündlichen Beschwerden helfen.

Andererseits ist die Keto-Diät aber für manche Frauen kontraindiziert, weil sie sich ungünstig auf die Hormonproduktion auswirken kann und viele Frauen unter einer trägen Verdauung leiden lässt. Eine sehr kohlenhydratarme Ernährung kann zwar zu Beginn dafür sorgen, dass man überflüssige Pfunde verliert, langfristig kehrt sich der Effekt aber oft ins Gegenteil um. Das geschieht, wenn die Diät den weiblichen Körper zu sehr stresst, was wiederum zu Gewichtszunahme führen und sogar stille Entzündungen fördern kann. Denn auf Dauer brauchen die meisten Frauen eine ausreichende Menge guter (!) Kohlenhydrate. Das ist anders als bei vielen Männern, die von der Keto-Ernährung häufig stärker profitieren.

Für wen der Kohlenhydratanteil bei der Keto-Diät zu gering ist, der kann es mit Low Carb versuchen. Hier stehen mehr Kohlenhydrate auf dem Speiseplan, was durchaus förderlich sein kann. Ich selbst habe die Keto-Diät circa zwei Jahre lang durchgeführt. Im ersten Jahr habe ich mich super gefühlt, im zweiten Jahr litt ich immer mehr unter Energieschwankungen. Mein Körper signalisierte mir so, dass diese Diät nicht mehr die richtige Ernährungsform für mich war. Als ich wieder mehr Kohlenhydrate mit hinzugenommen habe, stieg auch mein Energielevel wieder und wurde stabiler.

Auch hinsichtlich bestimmter Diätformen ist es wichtig, sich klarzumachen, dass Ernährung etwas sehr Individuelles ist. Darum ist es unerlässlich, sich mit dem eigenen Körpergefühl zu verbinden, um zu schauen, ob man mit einer bestimmten Art der Ernährung Energie gewinnt oder sie eher verliert. Ernährung sollte nicht zu einem Dogma werden, sie kann und darf sich im Laufe des Lebens durchaus verändern.

REGELMÄSSIG UND MASSVOLL ESSEN: Wenn wir zu wenig essen, dann kann das den Cortisolspiegel beeinflussen, denn der Körper geht davon aus, dass er in einem Mangelzustand ist, und produziert vermehrt das Stresshormon Cortisol. Regelmäßige Mahlzeiten, am besten zu den gleichen Uhrzeiten, signalisieren hingegen dem Körper, dass keine Hungersnot droht und er in Sicherheit ist. Doch natürlich sollte es nicht zu viel sein. Viele Asiaten halten sich an die Regel, den Magen bei einer Mahlzeit nur bis zu 80 Prozent zu füllen, was ein angenehmes Sättigungsgefühl verleiht. Asiaten sind bekannt für ihre Langlebigkeit, was unter anderem ihrer Ernährungsweise zugeschrieben wird. Ein regelmäßiges Überessen führt zu Stress im Körper, da er zu sehr mit der Verdauungsarbeit beschäftigt ist. Und nicht zuletzt ist jedes Kilo an Übergewicht eine Belastung für den Körper.

ZUCKER: Den Genuss von Zucker kann man sich tatsächlich abgewöhnen, sodass sich die Geschmacksknospen dauerhaft umstellen können. Ich selbst habe früher Vollmilkschokolade geliebt, bis mir klar wurde, was der Zucker in meinem Körper anstellt. Dann habe ich schrittweise den Kakaoanteil in der Schokolade erhöht, sodass ich jetzt nur noch Schokolade mit einem Anteil von mindestens 85 Prozent esse. Dann reicht ein Stück vollkommen aus, das man langsam im Mund zergehen lässt. Wenn ich heute ein Stück Vollmilkschokolade esse, schmeckt es für mich unangenehm süß. Es ist kein Genuss mehr, so wie es früher der Fall war. Meine Geschmacksknospen haben sich im Laufe der Jahre umgestellt und es fühlt sich heute ganz natürlich an, auf süße Produkte zu verzichten. Hilfreich bei der Umstellung kann auch die Einnahme von Bittertropfen sein.

FETTE: Ebenso wichtig wie wenig Zucker und die richtigen Kohlenhydrate sind gute Fette. Viele Menschen denken, dass Fett fett mache. Aber oft ist es genau andersherum, zumal der Hormonhaushalt Fette benötigt, da Hormone zum Teil aus Cholesterin hergestellt werden. Damit sind natürlich gute Fette gemeint wie Olivenöl, Omega-3-Öle oder auch Butter oder Ghee, falls man nicht vegan lebt. Ich nehme neben reichlich Olivenöl seit vielen Jahren täglich Kokosmus zu mir, zum Beispiel wenn ich etwas esse, was mit Fett besser verwertet werden