



## WS 202-04 | Bewegen - Hormone - Stoffwechsel

Referentin: Dr. Petra Walter

Freitag, 07.02.2025 | 09:00 – 10:30 Uhr

### Mensch in Balance – alles im Gleichgewicht

Körper und Geist, Seele und Gefühle müssen in allen Lebensabschnitten im Gleichgewicht gehalten werden. Spannung und Bewegung sind ebenso wichtig, wie die Entspannung und das Innehalten. Der Lebensstil beeinflusst auch unseren Stoffwechsel und die Hormone.

### Körpereigene Hormonbalance

Das Hormonsystem spielt beim Menschen insbesondere den Frauen jeden Alters eine wichtige Rolle. Hormone sind Botenstoffe, die ein komplexes Steuerungssystem für viele Vorgänge innerhalb unseres Körpers bilden z. B. für den Zucker- und Fettstoffwechsel, die Organtätigkeit, Sexualfunktionen, die Fortpflanzung, die Entwicklung aber auch das Verhalten und die Empfindungen.

Körper und Geist sind über dieses endokrine System, das Nervensystem und das Immunsystem auf das Engste miteinander verbunden. „Schuld daran sind nur die Hormone?“ Nein auch Darm und Leber spielen hier eine wesentliche Rolle.

### Aus dem Gleichgewicht

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Hormonproduktion aus dem Gleichgewicht bringen können.

- Dazu gehört z.B. eine den Stoffwechsel negativ beeinflussende Lebensweise oder ein allgemeiner Mangel an Bewegung.
- Stress und emotionale Traumata können eine Absenkung des Östrogenspiegels auslösen und dadurch zu einer vorzeitigen Menopause führen.
- Rauchen ist oft verbunden mit einem verfrühten Beginn der Menopause. Forschungen haben gezeigt, dass Raucher im Allgemeinen einen niedrigeren Östrogenspiegel als Nichtraucher haben.
- Zu viel Alkohol und Coffein hat meistens ebenfalls einen niedrigeren Östrogenspiegel zur Folge.
- Eine ungesunde und einseitige Ernährung kann sich negativ auf den Hormonspiegel auswirken.
- Weil auch im Körperfett Östrogen gespeichert wird, kann ein zu niedriges Körpergewicht ebenso Einfluss haben.
- Bei zu intensiven körperlichen Übungen, wie z.B. im Hochleistungssport, kann es zur Überbeanspruchung des Körpers kommen. Auf Erschöpfung ohne ausreichende Erholungsphasen reagiert der Organismus oft mit einer Absenkung der Hormonproduktion, was eine vorzeitige Menopause auslösen kann

### Symptome kennen – körperliche Zusammenhänge erspüren

Auf die Balance der Hormone zu achten, kann sich auf den gesamten Gesundheitszustand auswirken. Schaltet nur ein Hormon-Botenstoff auf „Sparflamme“ um oder „überdreht“ er, wird das komplexe Zusammenspiel im Körper gestört. Oft wird dann pharmazeutisch mit Kanonen auf Spatzen geschossen, wodurch das harmonische Ganze komplett entgleisen kann.





Um natürlich und richtig helfen zu können, bedarf es einer richtigen Interpretation der Symptome und in der Vorsorge gesunde Ernährung, passende Bewegung und Entspannung.

## Ernährung und Hormone

Eine hormongesunde Ernährung besteht zu 80% aus „echter Nahrung“:

- Naturbelassen
- Abwechslungsreich
- Saisonal
- Biologisch

Biologische Nahrung und vor allem Pflanzenkost enthält sogenannten sekundären Pflanzenstoffe (zu denen auch die Phytoöstrogene gehören) Diese schützen die Pflanze vor Krankheitsbefall und können auch uns Menschen schützen. Auch ist die Nährstoffdichte biologischer tierischer und pflanzlicher Lebensmittel nachweisbar höher.

## Bewegung und Hormone: Hormonyoga

Hormonyoga ist eine dynamischen Yoga-Übungsreihe mit speziellen Atemtechniken. Diese Übungen wirken hauptsächlich auf das hormonelle Drüsensystem der Frau ein. Hormon-Yoga umfasst ebenfalls gezielte Übungen gegen Stress und zur allgemeinen Beruhigung des vegetativen Nervensystems.

## Übungsbeispiel

Hauptübung: Janushirshasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)

Energielenkung zum jeweiligen Eierstock

### *Ausführung:*

Setze Dich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge das rechte Knie, stelle den rechten Fuß auf, und lasse das rechte Knie nach außen zum Boden sinken. Ziehe dabei die rechte Ferse etwas zum Beckenboden/Damm. Hebe mit der Einatmung die gestreckten Arme, platziere dabei die rechte Hand auf der linken, und drehen Sie den Oberkörper zum gestreckten linken Bein. Beuge nun mit der Ausatmung den Oberkörper zu diesem Bein, und lege die linke Hand auf den linken Fuß (Zeigefinger zwischen großem und zweitem Zeh). Falls Dir das nicht möglich ist, lege die Hand auf den Fußrücken oder den Unterschenkel. Belasse dabei die rechte Hand auf der linken.

Begleitet von Bhastrika ziehe die Fußspitze mit der Einatmung siebenmal heran und bringe diese mit der Ausatmung ganz nach vorn. Hierbei wird der linke Eierstock sanft massiert. Der Oberkörper bewegt sich dabei leicht mit. Anschließend an die letzte Ausatmung bleibe in der Haltung mit der linken Fußspitze und dem Oberkörper vorn und führe eine Energielenkung zum linken Eierstock aus. Dazu atme ein, halte den Atem an, wobei Du zuerst die Zungenspitze an den weichen Gaumen legst, dann die Konzentration auf die Nasenspitze lenkst und anschließend den Beckenboden anspannst – Mula Bandha.





Dann richte die Aufmerksamkeit auf den linken Eierstock und lasse die Energie mit der Ausatmung dort hineinfließen. Danach löst Du die Fußspitze wieder und richtest den Oberkörper langsam auf.

Wiederhole dasselbe mit der anderen Seite: Das linke Knie ist zum Boden gebeugt, das

rechte Bein bleibt gestreckt und die linke Hand liegt auf der rechten. Dann lege die rechte Hand auf den rechten Fuß, ziehe siebenmal mit Bhastrika einatmend die rechte Fußspitze heran und schiebe diese ausatmend wieder nach vorn. Führe die Energielenkung, den rechten Fuß dabei vorn lassend, zum rechten Eierstock aus.

## Pranayama - Atemübungen zur Balance

Ausgleichende und beruhigende Atemübungen wie Bhramarin und Ujjayi legen den Fokus auf eine lange Ausatmung, die den Parasympathikus aktiviert. Dieser Teil unseres Nervensystems senkt unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz und hilft uns so, uns zu beruhigen und zu entspannen.

### **Bhramarin (Bienensummen)**

Hierbei summst du während der Ausatmung wie eine Biene. Dadurch entsteht eine Vibration in Kopf, Nacken und Brustraum, die Körper und Geist beruhigt.

### **Ujjayi („der siegreiche Atem“)**

Bei der Ujjayi-Atmung wird viel Prana (Energie) aufgenommen. Wenn man gerade keine Energie mehr hat - der siegreiche Atem schenkt einem neue Kraft!

Dieses Pranayama fördert die Atemkontrolle und sorgt dafür, dass man tiefer und bewusster atmet. Sie wirkt sowohl entspannend als auch energetisierend. Die Ujjayi-Atmung hilft den Bewegungsfluss mit der Atmung zu synchronisieren und in einen Rhythmus zu bringen. Wenn man es schafft, diesen Atemrhythmus auch während Anstrengung (Asana-Praxis) zu halten, wird diese Atemtechnik viel Kraft geben. Sie verbessert die Konzentration und hilft, Asanas lange zu halten. Das Bewusstsein auf deine Atmung zu lenken ist der einfachste Weg, im Hier und Jetzt zu sein.

Bei der Ujjayi-Atmung wird die Stimmritze etwas zusammengezogen, das Zwerchfell ist stets leicht angespannt und die Atemluft muss nun ihren Weg durch eine kleine Öffnung finden. Das trainiert die Atemmuskeln, da sie mehr Kraft aufwenden müssen, um die Luft durch die enge Öffnung zu saugen. Auch wenn die Ujjayi-Atmung eine Technik ist, bei der die Kehle leicht verengt wird, fließt der Atem durch die Nase. Die Lippen sind sanft geschlossen. Wichtig ist, dass während des Ujjayi-Atems jegliche Spannung im Kiefer oder den Zähnen losgelassen wird. Nur die Stimmritze ist leicht angespannt, um den Durchgang zu verengen. In dem Moment, wenn der Ujjayi-Atem sich eher von einem Rauschen in ein Schnarchen verwandelt, wird zu intensiv geübt.

**Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen!**

