



Christina Schweizer, 51, PTA aus Klosterlechfeld

Das Problem:
Jahrelanger Druckschmerz

Die Diagnose
Beckenboden-Verhärtung, bedingt durch die Menopause

Die Lösung:
Hormon-Yoga



„DIE HORMONE SPIELTEN VÖLLIG VERRÜCKT“

Die Wechseljahre bescherten Christina Schweizer unter anderem massive Schmerzen im Beckenboden. Erst Yoga brachte Linderung

Mit 45 setzte meine Periode aus. Ich war mit der Menopause allerdings nicht nur früh, sondern auch besonders schlimm dran. Neben Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen machte mir vor allem mein Beckenboden zu schaffen. Er begann sich zu verhärten, und ich spürte einen kontinuierlichen, furchtbaren Druck. Teilweise musste ich im Hochsommer mit Sitzheizung Auto fahren, um die Schmerzen zu ertragen, und verspürte nur Linderung, wenn ich mich hinlegte. Alles zog nach unten, als hätte ich ein Kind im Bauch, das rauskommen wollte.

ten, und ich spürte einen kontinuierlichen, furchtbaren Druck. Teilweise musste ich im Hochsommer mit Sitzheizung Auto fahren, um die Schmerzen zu ertragen, und verspürte nur Linderung, wenn ich mich hinlegte. Alles zog nach unten, als hätte ich ein Kind im Bauch, das rauskommen wollte.

Bis ich herausfand, dass die Hormone hinter meinem Leiden steckten, vergingen mehr als fünf Jahre. Auf der Suche nach Besserung absolvierte ich einen regelrechten Marathon. Ich blickte in unzählige ratlose Ärztegesichter, ob Internist oder Gynäkologe. Man schickte mich in die MRT-Röhre und zur Darmspiegelung. Fast 20 Besuche in Praxen und Kliniken brachten mich nicht weiter. Am Ende glaubte ich schon fast, was alle anderen wahrscheinlich längst dachten – dass ich spinne.

Doch meine Schmerzen trieben mich an, weiter nach Hilfe zu suchen. Ich recherchierte im Internet. In einem Frauenforum wurde ich fündig. Dort erfuhr ich, dass Hormone die Muskulatur und deren Elastizität maßgeblich beeinflussen. Durch die Wechseljahre werden die Schleimhäute trockener – und dieser veränderte Flüssigkeitshaushalt kann massive Auswirkungen auf die Beckenbodenmuskeln haben. Das Problem tritt zwar selten auf, aber in dem Forum fand ich plötzlich Gleichgesinnte. Die Frauen sprachen vom „Tigerfeeling“, einer Technik, die darauf abzielt, den Beckenboden zu entspannen. Ich kaufte ein Buch dazu, probierte die Übungen aus und hatte erste kleine Erfolge.

Aber die Schmerzen verschwanden nicht ganz. Ich suchte weiter und stieß schließlich auf etwas, das meine Rettung werden sollte: Hormon-Yoga. Entwickelt wurden die Übungen in den 90er-Jahren von der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Ich beschloss, es auszuprobieren, suchte mir eine Lehrerin in meiner Nähe und vereinbarte die erste Privatstunde. Mein

Körper reagierte sofort: Nach einer 90-minütigen Einheit bekam ich eine Blutung, die sich wie eine Erlösung anfühlte. Nach der dritten Stunde waren die Schmerzen im Beckenboden komplett verschwunden. Fünf Wochen traf ich mich mit meiner Lehrerin. Sie brachte mir verschiedene Atemtechniken bei, zum Beispiel die Blasebalg-Atmung, die neben den speziellen Asanas eine zentrale Rolle spielt. Das gesamte Programm zielt darauf ab, Hormondrüsen und Eierstöcke zu stimulieren und so die Durchblutung anzuregen. Anfangs gab meine Lehrerin ein langsames Tempo vor, weil es gar nicht so einfach war, den Atem und die Übungen zu verbinden. Als ich nach einigen Stunden jedoch schon so routiniert war, dass ich allein trainieren konnte, entließ sie mich, gab mir aber ein Skript mit Zeichnungen und Erklärungen mit, das ich auch heute noch, nach sieben Monaten Yoga-Praxis, immer wieder zur Hand nehme.

Mittlerweile übe ich selbstständig dreimal wöchentlich 30 Minuten. Meine Hormon-Yoga-Haltungen ergänze ich inzwischen auch durch normale Asanas. Aber eine Übung darf nie fehlen – einfach weil ich mich danach immer richtig gut fühle: die muslimische Gebetshaltung. Dabei sitzt man auf den Fersen und beugt sich mit gestreckten Armen nach vorn. Der Kopf berührt den Boden, das linke Bein schiebt nach hinten und das rechte Bein bleibt angewinkelt. Dann wechselt man dreimal die Seiten.

Heute geht es mir rundum besser. Meine Hormonwerte, die ich kürzlich beim Arzt habe testen lassen, sind gut. Mit den Wechseljah-

ren hat sich bei mir alles geändert, aber ich nehme die Herausforderung an und bin unendlich dankbar, dass ich nun schmerzfrei bin.

▣ Protokoll: Anne Schaarschmidt

MENOPAUSE: DAS SOLLTEN SIE WISSEN

DIE WECHSELJAHRE Meist tritt die letzte Blutung zwischen 45 und 55 Jahren auf – manchmal aber auch später. Die zyklische Funktion der Eierstöcke erlischt. Damit einher geht eine massive Hormonumstellung. Östrogen- und Gestagenspiegel sinken, bis die Produktion irgendwann ganz eingestellt wird. 60 bis 70 Prozent der Frauen klagen während der Wechseljahre über körperliche und seelische Beschwerden.

DIE SYMPTOME Die meisten Betroffenen leiden unter Nervosität und Reizbarkeit. Auch Erschöpfung und Leistungsabfall sind weit verbreitet. Hinzu kommen bei vielen Frauen Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. Auch Gelenk- und Muskelschmerzen, Herzbeschwerden, Darmträgheit sowie Probleme mit dem Beckenboden können auftreten.

DIE BEHANDLUNG Bereits in den 90ern entwickelte die Brasilianerin Dinah Rodrigues das Hormon-Yoga. Es ist eine Übungsreihe, die darauf abzielt, mit vitalisierenden Atemtechniken und ausgewählten Haltungen aus dem Hatha-Yoga die Hormone, die durch das Klimakterium aus der Balance geraten sind, wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Laut Rodrigues stellt sich der Erfolg nach mehrmonatiger täglicher Praxis ein.

Was hat Ihnen geholfen bei langer Krankheit oder chronischem Leiden? Schreiben Sie an donna-editorial@burda.com

FOTO: GETTY IMAGES; WWW.FIONA-SCHWEIZER-FOTOGRAFIE.DE