

Mit Yoga besser durch die Wechseljahre

GEGENÜBER: Nach einer Tumor-Operation hat sich Angelika Kohn Wissen über Hormonstörungen und ihre Behandlung ohne Medikamente

VON BIRGIT KARG

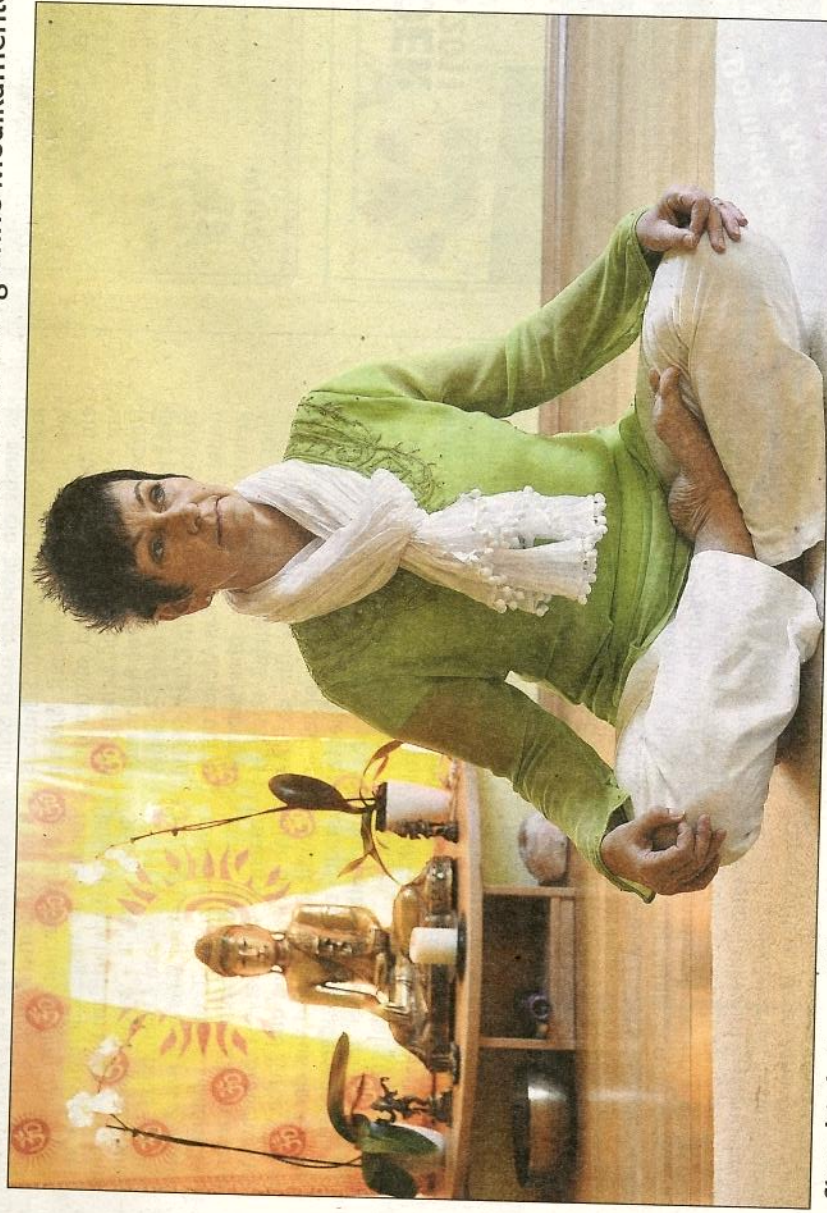
GROSSKARLBACH. Wendepunkt Wechseljahre: Für Angelika Kohn brachte die Lebensmitte eine grundlegende Neuorientierung. Die IT-Managerin ließ sich zur Hormonयोगa-Lehrerin ausbilden und gibt nun ihr Wissen in Kursen und Seminaren an andere Frauen weiter.

Unter dem offenen Dachgebälk des Yoga-Hauses in der Kändelgasse 28 in Großkarlbach sitzt eine stattliche Frau deren graue Augen mit dem Grün ihrer indischen Tumika um die Wette strahlen. Niemand würde vermuten, dass Angelika Kohn einmal mit dem Tod auf Tuchfühlung war. „Mein Leben hat sich seit dem 28. Februar 2007 grundlegend verändert“, erzählt die 49-Jährige.

Es war der Tag, als die Übungsleiterin beim örtlichen Sportverein nach ihrem Nordic-Walking-Unterricht ihren Tag in der Badewanne auskliegen ließ. „Als ich wieder zu mir kam, hatte ich komische Sachen an, und eine Menge Leute standen um mich herum“, erinnert sie sich an die Situation nach dem plötzlichen Filmriss. Angelika Kohns durch einen akuten Krampfüzustand ausgelöste Ohnmacht brachte die Ärzte im Grünstadter Krankenhaus auf die Spur: Zwei abgekapselte Hirntumore erforderten eine Operation. Sieben Stunden lag Angelika Kohn in der Uniklinik Kaiserslautern unterm Messer. Die Operation war erfolgreich.

Fotos dokumentieren den kurvig verlaufenden Schnitt quer über ihren Schädel, zugetackert mit Klammern. Bewusst durchlebte Kohn die anschließende Haarlosigkeit als Wendezeit. Ihr ehemals blondes Haar wuchs dunkelbraun nach. „Nach der OP fragte mich der Neurochirurg, ob ich eine Hormonersatztherapie mache.“ Kohn bejahte. Denn aufgrund eines wie sie heute sagt „emotionalen Schocks“ setzten bei Angelika Kohn mit 40 Jahren merklich zu früh die Wechseljahre ein: mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Haar ausfall, trockenen Schleimhäuten. Die Symptome behinderten sie in ihrem Job als Webdesignerin bei BASF-IT-Services, für die sie weltweit im Einsatz ist. Über den Zusammenhang von acht Jahren Hormonersatztherapie und ihrer Tumorentwicklung ist sich Angelika Kohn heute sicher. Im Internet stieß sie nach der OP auf Hormonयोगa als natürliche Alternative zur konventionellen Hormonersatztherapie. „Instinktiv wusste ich: Das ist es“, sagt Kohn.

Seit Jahrzehnten war Yoga schon ein Teil ihres Lebens, als Zwölfjährige hatte sie die ersten Übungen, später eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin gemacht. „Hormonयोगa wurde entwickelt, damit Frauen besser durch die Wechseljahre kommen“, erklärt Kohn. Es gehe um die Energielenkung: Elemente aus Hatha-Yoga und Kundalini-Yoga fließen zusammen mit tibetischen Energiетübungen. Es gibt sechs Atemübungen, die gezielt



„Stress ist ein Hormonkiller“, sagt die Großkarlbacherin Angelika Kohn und schwört auf spezielle Yogaübungen für Frauen. FOTO: BOLTE

zu den Chakren genannten Energiezentren im Körper führen, dorthin, wo wichtige Drüsen und Organe liegen. Die 14 Hauptübungen sollen gegen Stress, depressive Zustände und Selbstversucht, als sie noch Patientin

war. „Damals hatte ich die Blutwerte einer 70-Jährigen.“ Nachdem sie die 25-minütige Übungsserie des Hormonयोगa in ihren Alltag eingebaut hatte, spürte sie erste positive Effekte

angeeignet

te: „Meine Hormonwerte haben sich messbar verbessert.“

Um ihre positiven Erfahrungen mit anderen teilen zu können, ließ sich Angelika Kohn zwei Jahre lang bei Dinah Rodrigues zur Hormonyoga-Lehrerin ausbilden. Die brasilianische Psychologin und Yoga-Therapeutin hat das speziell auf den weiblichen Körper ausgerichtete Übungssystem nicht nur entwickelt, sie scheint es auch zu verkörpern: „Die Frau ist ein Phänomen“, schwärmt Kohn von der Vitalität ihrer 82-jährigen Ausbilderin, die noch immer um den Globus jettet.

Angelika Kohns erster Hormonyoga-Kurs in Großkarlbach war schnell belegt. Frauen ab 40, aber auch jüngere mit Menstruationsbeschwerden, Migräne oder hormonell bedingtem unerfülltem Kinderwunsch förderten mit Übungen, die Salzstreuer oder Visualisierung des Mondlichts heißen, Wohlbefinden und hormonelle Balance. Und weil während des Dezember-Kurses eine Teilnehmerin mit Kinderwunsch tatsächlich schwanger wurde, freut sich Angelika Kohn auf „ihr erstes Hormonyoga-Baby.“

INFO

- Der nächste zehnwöchige Kurs Hormonyoga für Frauen findet nach den Osterferien jeweils mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr in Großkarlbach statt. Nähere Infos unter Telefon 03212 1711047 oder im Internet: www.hormonyoga-live.de.