

## Was hält Frauen gesund?

Krankheitsbilder von Frauen stellten sich anders dar als bei Männern, hören wir immer wieder in den Medien. Subtiler und sanfter sollte die Behandlung erfolgen. Das Hamburger Ärztemagazin der Funke Mediengruppe gibt dazu in der Februarausgabe Empfehlungen zu Praxen und Kliniken, die frauenspezifische Gesundheitsversorgung anbieten: bei der Krebsvorsorge, in der Schwangerschaft und bei hormoneller Umstellung in den Wechseljahren.

Frauen interessieren sich für Gesundheitsthemen deutlich stärker als Männer. Frauen nutzen auch Bewegungsangebote häufiger, zum Beispiel Yoga. Sie sind ebenso für Ernährungsberatung aufgeschlossener. Und jüngere Frauen erkennen: Gesundheitliche Selbstverantwortung ist wichtig, denn Beruf und Familie stellen hohe Anforderungen. Daher ergänzen sie gern medizinische Behandlungen mit naturheilkundlichen Angeboten.

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues – eine international renommierte Yoga-Lehrerin – entwickelte 2005 für die Universitätsklinik in Sao Paulo speziell für Frauen eine „Hormonelle-Yoga-Therapie“. Dynamische Körperübungen – dem Hatha-Yoga verwandt – wurden von ihr mit einer Atemtechnik verbunden, deren Schwerpunkt die Bauchregion ist. Ziel: Der Stoffwechsel und die innersekretorischen Drüsen sollen aktiviert werden.

Teilnehmerinnen ihrer Seminare berichten vom Rückgang von Hitzewallungen, Rückbildung von Zysten, kleineren Myomen und der natürlichen Regulierung der Schilddrüsenfunktion, etwa bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto.

Die Groß Borstelerin Monika Warncke integriert die von Dinah Rodrigues entwickelte Therapie. Sie nennt ihre Methode „Vital-Yoga für Frauen“. Die Seminare in Groß Borstel gibt es (ab März) für Frauen im Alter von 35 bis 60 Jahren. Vital-Yoga soll jedoch auch bei jüngeren Frauen mit Kinderwunsch und zur Entlastung beim prämenstruellen Syndrom gute Ergebnisse erzielen.

Informationen unter „Yoga-Ruhe-Oase“ Monika Warncke, [www.yoga-liebt-frauen.com](http://www.yoga-liebt-frauen.com)

*Monika Warncke unterrichtet seit 1994 Yoga unterschiedlicher Ausrichtung. Sie ist seit 2006 zertifiziert und qualifiziert in Hormon-Yoga nach D. Rodrigues Pranayama und Meditation nach Dr. S. Bhushan Tengshe/Lonavla Indien sowie Yin Yoga nach Paul Grilley.*