



### **Dinah Rodrigues: Täglich eine halbe Stunde**

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues (82) lehrt seit vielen Jahren Yoga und entwickelte eine besondere Form für die Wechseljahre. Ein Gespräch über Yoga, Pölsterchen und dem Älterwerden.

BRIGITTE-woman.de: Dinah, Sie sehen fantastisch aus. Was ist Ihr Geheimnis?

Dinah Rodrigues: Hormon-Yoga natürlich. Es hebt meinen Hormonspiegel und hält mich dadurch jung. Und es gibt mir viel Energie und eine optimistische Lebenseinstellung.

BRIGITTE-woman.de: Sie haben also keinen der berühmten brasilianischen Schönheitschirurgen konsultiert?

Dinah Rodrigues: O nein! Persönlichkeit und Vitalität sind viel wichtiger als ein straffer Körper. Es macht nichts, wenn man Falten hat. Das ist ganz normal.

BRIGITTE-woman.de: Wie sieht Ihr tägliches Übungsprogramm aus?

Dinah Rodrigues: Ich mache jeden Morgen eine halbe Stunde Hormon-Yoga. Dann frühstücke ich leicht, nicht viel, etwas Vollkornbrot, Käse, Cappuccino. Ansonsten esse ich viel Obst und Gemüse, aber nicht rein vegetarisch. Und ich führe ein gesundes Leben, gehe wandern und schwimmen und treibe regelmäßig Sport.

BRIGITTE-woman.de: Machen Sie abends auch noch Yoga?

Dinah Rodrigues: Nein, das empfehle ich nur Frauen, die schlecht schlafen können. Aber ich bin ja nicht gestresst!

BRIGITTE-woman.de: Kaum zu glauben bei Ihrem Arbeitspensum, Ihren Seminaren und Reisen...

Dinah Rodrigues: Ich habe mein seelisches Gleichgewicht gefunden, bin gesund und glücklich. Und meine Arbeit begeistert mich. Ich bin nicht müde.

BRIGITTE-woman.de: Wie haben Sie selbst die Wechseljahre erlebt?

Dinah Rodrigues: Ich war etwas gereizt in dieser Zeit. Sonst hatte ich keine großen Probleme wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Aber ich habe auch einen gesunden Lebensstil, eine wunderbare Familie und einen liebevollen Ehemann. Das hilft enorm. Und ich mache, seit ich Mitte 30 bin, traditionelles Hatha-Yoga. Das war sicher ebenfalls hilfreich. Sogar mein Gynäkologe war erstaunt über meinen ungewöhnlich hohen Hormonspiegel in der Menopause. Doch er war skeptisch, dass dies tatsächlich mit dem Yoga zusammenhängen könnte. Da schlug ich ihm vor, die Wirkung zu untersuchen. So kam ich auf die Idee, ein spezielles Hormon-Yoga-Programm zu entwickeln. Das war der Start meines Projektes.

BRIGITTE-woman.de: Wie haben Sie herausgefunden, welche Übungen

Quelle: [www.brigitte-woman.de/hormonyoga](http://www.brigitte-woman.de/hormonyoga).

den Hormonspiegel tatsächlich günstig beeinflussen?

Dinah Rodrigues: Ich begann, die Physiologie und das Hormonsystem zu untersuchen und mich mit vielen verschiedenen Formen von Yoga zu beschäftigen. Ich besuchte Seminare und Kongresse, sprach mit Yoga-Experten und übersetzte alte Schriften. Schließlich suchte ich Übungen aus, von denen ich wusste, dass sie auf die Eierstöcke, die Schilddrüse und die Hypophyse wirken. Dann verstärkte ich sie durch kräftige Bhastrika-Atmung aus dem Kundalini-Yoga und spezielle tibetische Energietechniken. So entstand ein erstes Programm, das ich mit sechs Frauen testete. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Die zu Beginn sehr niedrigen Hormonspiegel schnellten in die Höhe. Und die Beschwerden der Frauen sanken in dem Maße, wie ihre Hormonspiegel stiegen. Die Frauen waren begeistert. Das war der Anfang. Ich hatte intuitiv gewusst, wie ich ihnen helfen konnte. Und für diese Intuition bin ich jeden Tag dankbar.

BRIGITTE-woman.de: Wem empfehlen Sie Ihr Hormon-Yoga?

Dinah Rodrigues: Allen gesunden Frauen ab 35. Viele haben Beschwerden und wissen gar nicht, dass daran ein sinkender Hormonspiegel schuld ist. Erst wenn sie ästhetische Probleme haben, wenn ihnen plötzlich die Haare ausfallen oder sich ihre Figur verändert, werden sie aufmerksam. Oft lässt auch die Libido nach. Mit meinen Übungen nimmt das Verlangen jedoch schnell wieder zu. Wir brauchen dazu keine Kräuter oder Medizin. Und auch keine Hormonersatztherapie.

BRIGITTE-woman.de: Die Übungen sind sehr dynamisch. Überträgt sich dieser Schwung auf die Frauen?

Dinah Rodrigues: Das könnte man so sagen. Die Frauen fühlen sich einfach besser und sind deshalb auch aktiver im Alltag, ändern Dinge in ihrem Leben oder packen Neues an. Wer vital ist, kann alles tun, was er möchte.

BRIGITTE-woman.de: Wie man an Ihnen sieht! Sie praktizieren jetzt seit über 40 Jahren Yoga...

Dinah Rodrigues: ...und seit 14 Jahren ausschließlich Hormon-Yoga.

BRIGITTE-woman.de: Welchen Einfluss hatte das auf Ihre persönliche Entwicklung?

Dinah Rodrigues: Ich habe mich verändert. Ich habe ja nicht nur Asanas und Atemübungen gemacht, ich habe mich auch intensiv mit der Philosophie beschäftigt und viel über die Menschen und die Welt erfahren. So habe ich gelernt, zu lieben und zu verstehen. Und ich habe gelernt, meine Gefühle auszubalancieren. Das hat Auswirkungen auf das ganze Leben. Man fühlt, was man denkt, und so verhält man sich auch. Man wird authentisch, das ist wunderbar. Es gibt keine Lügen und Ausreden. Man ist offen und direkt. Bei all dem hilft uns Yoga.

BRIGITTE-woman.de: Hormon-Yoga scheint also eine gute Hilfe gegen Beschwerden in den Wechseljahren zu sein. Was raten Sie Frauen sonst noch?

Dinah Rodrigues: Sich gesund zu ernähren, mit vollwertigen Nahrungsmitteln, und regelmäßig Sport zu treiben. Nicht drei Stunden am Tag ins Fitness-Studio zu gehen – das ist zu viel und senkt den Hormonspiegel eher. Doch zweimal die Woche eine Stunde sportliche

Quelle: [www.britte-woman.de/hormonyoga](http://www.britte-woman.de/hormonyoga).

Betätigung wäre gut. Auch nicht zu schlank sein zu wollen. Ein paar Pölsterchen auf den Hüften sind gut für die Hormonproduktion. Unser Körper ist sehr weise. Er wehrt sich schnell gegen zu große Belastungen. Die Eierstöcke haben zwar keine Eier für eine Ovulation mehr, doch sie können noch Hormone ausschütten. Dazu sollten wir sie gezielt anregen. Das Klimakterium ist eine große Veränderung im Leben, aber nicht das Ende von allem. Das sollten Frauen nicht denken – und ihre Männer auch nicht. Eine Frau menstruiert einfach nicht mehr, was soll's. Wichtig ist, dass sie ihre Zeit gut nutzt, wieder anfängt zu arbeiten, zu studieren, zu meditieren oder Klavier zu spielen. Mit 50 ist man noch jung!