
Subject: Hormonyoga, wer möchte es ausprobieren?
Posted by [angorakatze](#) on Fri, 27 Jan 2012 16:45:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leidensgenossinnen!

Ich hatte früher schon mal geschrieben, vielleicht erinnert sich noch jemand.
Aber das ist nicht so wichtig. Mein Haarstatus: 1,5 bis 2 cm durschimmernde Kopfhaut auf dem Oberkopf. Alter 28. Haarausfall fing mit 20 an, nach einjähriger Benutzung der 3-Monats-Spritze zur Verhütung.

PCO-Syndrom, Blutwerte ok, leichte Schilddrüsenunterfunktion, L-Thyrox 50

So, eigentliches Thema: Hormonyoga, seit bestimmt 2009 oder sogar 2008 habe ich dieses Buch im Schrank und meine Wunsch-Phantasie war es immer das mal durch zuziehen und euch von dem Erfolg zu berichten.

Leider habe ich es nicht geschafft. Warum: Es ist eine Übungsreihe für die man 1,5 Stunden benötigt und man vorher ca. 2 Stunden nichts gegessen haben darf. Und ich schaffe es nicht diesen Sport regelmäßig in meinen Alltag einzubauen. Entweder weil ich keine Zeit oder Kraft habe oder einfach zu depressiv bin. Die Regelmäßigkeit soll aber sehr wichtig sein um Erfolge zu erzielen.

Wenn ich es mal eine Weile durchgehalten habe, konnte ich auch schon Veränderungen im Gesicht sehen, ich hatte viel weniger Hautunreinheiten, aber da nicht nach zwei Wochen gleich neue Haare sprießen hatte ich nie das Durchhaltevermögen.

Aber im Bezug zum Haarausfall glaube ich irgendwie daran das die Hormonelle Geschichte die größere Bedeutung hat als die Nährstoffe, wobei natürlich beides wichtig ist.

Besonders die Berichte von Schwangeren, bei denen sich der Haarausfall gebessert hat machen mir hier Mut.

Ich würde mich freuen wenn es jemand unter euch gibt, der das Hormonyoga ausprobieren möchte. Aber ihr dürft nicht die Pille nehmen, weil diese ja dann schon den Hormonhaushalt regelt. Und man darf es zum Beispiel nicht machen, wenn man schon mal Krebs hatte.

Ich werde nächste Woche auch wieder einen neuen Anlauf wagen, aber warum sollte ich diesmal durchhalten? Ich wünsche uns nur so sehr, das wir eine Lösung finden und vielleicht gibt es hier noch jemand mit mehr Disziplin der uns dann verraten kann ob Hormonyoga wirkt.

Achso, Hormonyoga regt durch starke Bewegungen des Bauches die Funktion der Eierstöcke an, das sie mehr Östrogen produzieren. Es wurde entwickelt für Frauen in den Wechseljahren, PCO-Syndrom, Stress, unerfüllter Kinderwunsch.

Ich habe mir nur das Buch gekauft und nie einen Kurs besucht, am Anfang erscheint es sehr umständlich aber mit der Zeit wird es besser.

Im Buch stehen auch Ernährungstipps. Es ist von D. Rodrigues.

Vielleicht hat ja jemand Lust es auszuprobieren, ich würde mich freuen.

Viele Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Hormonyoga, wer möchte es ausprobieren?

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 27 Jan 2012 18:45:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe 8 Monate HY gemacht, davon 6 Monate täglich und leider keinerlei Veränderungen feststellen können. Die Übungsreihe dauert im übrigen "nur" 30 Minuten und das Buch von Dinah ist etwas überholt. In einem Kurs (habe 2 davon besucht) lernst du die 14 wichtigen Übungen und diese nehmen täglich 30 Minuten in Anspruch. Es gibt auch ein Übungsplakat von Dinah auf ihrer Homepage zu bestellen, da stehen die gekürzten Übungen auch drauf.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Hormonyoga, wer möchte es ausprobieren?

Posted by [angorakatze](#) on Sat, 28 Jan 2012 16:54:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo wuschel63!

Danke für deine Antwort. Außer das es sich auf den Haarstatus nicht ausgewirkt hat, konntest Du irgendwelche anderen Veränderungen in den 8 Mnaten bemerken?

Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Hormonyoga, wer möchte es ausprobieren?

Posted by [wuschel63](#) on Sat, 28 Jan 2012 21:01:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo angorakatze,

ich habe keine Veränderungen bei irgend etwas feststellen können, obwohl ich mich genau beobachtet habe .

Gruß wuschel
