

# LØRDAGS LIV



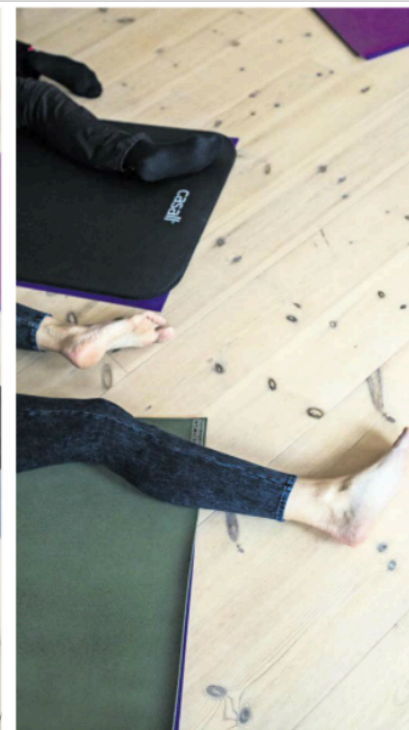
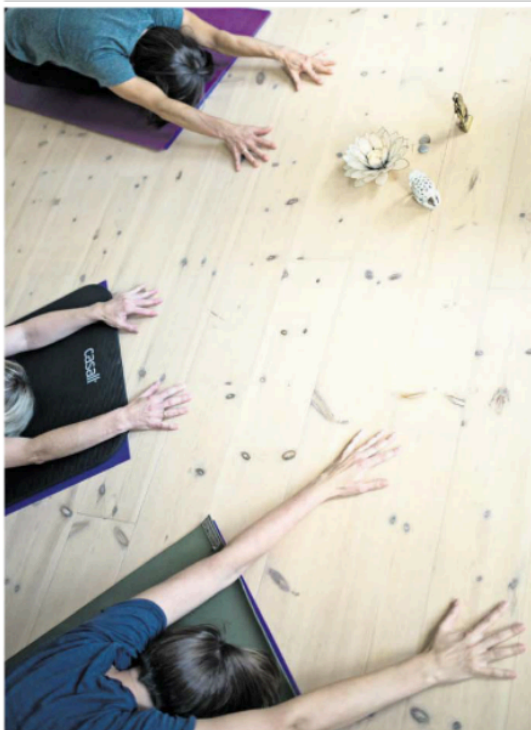
**Mobiltjek** Abonnementerne vokser. Side 4  
**Bil** Snart kører bilerne selv. Side 18



## OVERGANG

Mange kvinder søger alternativer til medicin, når de rammer overgangsalderen. Hormonyoga er et af dem. Side 10

Foto: Cecilie S. Andersen



# Hormonyoga for en bedre

Et særligt yogaprogram er skabt til at forebygge nogle af generne omkring kvinders menopause. Lørdagsliv var med til træningstime.

## OVERGANG

METTE GULDAGGER

Tungespids, næsjetip, klap, Mula Bhandi, og send så opmærksomheden til venstre æggestokke.

Fem kvinder omkring de 50 år befinder sig i klassiske yogaomgivelser: levende lys, hindufigurer og farven lilla på tæpper, underlag og orikdeerne i de lave vindueskarme.

I de rolige lys rum lærer de på to dages kursus at bekæmpe nogle af de gener, som den flere år lange overgang fra fødegydning til kvinden uden menstruation kan medføre.

Der sker lige så meget hormonal med jer nu, som der sker i teenageårene. Det kan være en sorgfuld proces at sige farvel til evnen til at få børn. Men det kan også give jer en masse power og visdom. Man siger, at når unge piger kommer i puberteten, får de visdom, når kvinder bliver mødre, bruger de vis-

dom, og i overgangsalderen bliver de visdoms, siger yogalærer og psykoterapeut Pernille Fournais, som underviser i den særlige hormonyoga, som er skræddersyet til kvinder i og omkring overgangsalderen.

Kvinderne griner lidt ad det med visdommen, men sætter sig til rette, klar til at lære mere. For yogaen er slet ikke, som den plejer. Den er designet specielt til at påvirke organer, som støtter hormonproduktion i kroppen: æggestokke, skjoldbruskkirtel og hypofyse.

Når de masseres og påvirkes gennem øvelserne, justerer det ifølge Pernille Fournais kroppens evne til at kompensere for det faldende østrogenniveau og andre hormonelle ændringer, som påvirker kvindens krop i overgangsalderen. Faktisk starter ændringerne, allerede 6-7 år før det ses på bløddingerne, og så er det smart at begynde på hormonyoga, mener yogalæreren.

For nogle kvinder kan det betyde, at det udskyder det tidspunkt, hvor bløddingen stopper, men det er ikke formålet med hormonyoga. Meningen er at støtte kroppen og mindske de gener, som overgangsalderen kan give, siger Pernille Fournais.

### En trolld er løs i kroppen

Hver tredje kvinde oplever ingen eller meget lette gener, når de er i overgangsalderen. Men resten kan blive generet

**I BALANCE.** Med kraftige saksespark skal kvinderne sætte gang i de organer, der kan sætte kroppens egen modreaktion, når overgangsalderen sætter ind. Yogaen skal skabe balance i kroppen og kan dyrkes allerede fra midt i 30'erne og resten af livet.

Foto: Cecilie S. Andersen

af en eller flere forskellige 'bivirkninger', som trækker sig fra hederne og nedlagt nattesovn til humørsvingninger og øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Halvdelen af de ramte forsøger at bruge alternative veje til at få det bedre, mens andre går til lægen eller trækker på begge dele.

Kirsten Thimner, en af deltagerne på dagens hold, blev hårdt ramt, da hendes menstruationer begyndte at blive uregelmæssige. Det skete, allerede da hun var først i 40'erne, kort efter en periode med stress.

Det var, som om der var en trolld løs inde i kroppen. Jeg fik hederne og svedte. Det er utroligt ubehageligt. Pulsen går op, og man bliver ildrod og sveder, og det føles, som om der er en, som står på brystet af dig. Samtidig havde jeg ondt i alle led, og humøret skiftedes, siger Kirsten Thimner, som har fået hormoner af sin læge for at kunne holde sin overgangsalder ud.

Stress er netop mistænkt for at kunne sætte overgangsalderen i gang og forværre symptomerne. Nu håber Kirsten Thimner, at yogaen kan hjælpe hende med at komme godt igennem de næste år og måske kan støtte, når hun vil trappe ud af hormonbehandling. Når først yogaprogrammet er lært, tager en runde cirka 3 kvarter, og det skal ifølge Pernille Fournais gøres 3 eller 4 gange om ugen for at have effekt.

Hvis øvelsen er for hård, er der en anden måde, man kan gøre den på. Det må ikke gøre ondt, understreger Per-

nille Fournais, mens hun går rundt og retter lidt på de fem kvinders stillinger. Hendes udgangspunkt er, at hormonyoga skal styrke krop og psyke, så man som kvinde får mest muligt positivt ud af de forandringer, der sker.

«Bastrika hjælper med at tænde jeres ildenergi. I denne alder skifter ens energi ofte fra at være rettet mod ynglepleje og det hjemlige til at være rettet mod andre måder at udfolde sig på», siger yogalæreren.

Hun har selv oplevet, hvordan yogaformen mindskede hendes egne symptomer, og at de dukkede op igen, da hun droppede øvelserne.

Men at hormonyoga rent faktisk kan hjælpe i overgangsalderen, er ikke videnskabeligt bevist. Metoden er udviklet af den nu 88-årige brasilianske yogalærer Dinah Rodrigues, som stadig rejser verden rundt for at lære fra sig.

**Videnskabelige beviser mangler** Kvinderne på møtterne har højest sig op i en flok støttet skulderstand med bæne op mod loftet, og de trækker vejret ind og ud 7 gange i tunge, kraftfulde drag, som i yogasprog kaldes 'bastrika'. Bagefter svinges bænene frem og tilbage i strakte saksespark. I løbet af de to dages kursus gentages øvelserne så mange gange, at de gerne skulle kunne gå hjem til sig selv og fortsætte.

Hvis jeres nakker støttet ordentligt? Hvis øvelsen er for hård, er der en anden måde, man kan gøre den på. Det må ikke gøre ondt, understreger Per-

nille Fournais, mens hun går rundt og retter lidt på de fem kvinders stillinger. Hendes udgangspunkt er, at hormonyoga skal styrke krop og psyke, så man som kvinde får mest muligt positivt ud af de forandringer, der sker.

nille Fournais, mens hun går rundt og retter lidt på de fem kvinders stillinger.

Hendes udgangspunkt er, at hormonyoga skal styrke krop og psyke, så man som kvinde får mest muligt positivt ud af de forandringer, der sker.

«Bastrika hjælper med at tænde jeres ildenergi. I denne alder skifter ens energi ofte fra at være rettet mod ynglepleje og det hjemlige til at være rettet mod andre måder at udfolde sig på», siger yogalæreren.

Hun har selv oplevet, hvordan yogaformen mindskede hendes egne symptomer, og at de dukkede op igen, da hun droppede øvelserne.

Men at hormonyoga rent faktisk kan hjælpe i overgangsalderen, er ikke videnskabeligt bevist. Metoden er udviklet af den nu 88-årige brasilianske yogalærer Dinah Rodrigues, som stadig rejser verden rundt for at lære fra sig.

**Maries gener forsvandt** Dinah Rodrigues forsøger at samle sine kursisters erfaringer, men egentlige beviser kræver forskning, som kan være svært at realisere. Blandt andet fordi de gener, som man oplever i overgangsalderen, kan svinge, og selv om man ikke modtager behandling. Den ene dag kan hederne være kraftige, den næste er de væk for så måske at komme igen 3 måneder senere.

Til gengæld har forskere påvist, at motion kan få hederne til at blive færre og mindre kraftige. Mens andre forskere har vist, at det at tænke på bestemte steder i kroppen faktisk påvirker de steder, man tænker på.

Marie har udført yogaprogrammet igennem længere tid og har selv en oplevelse af, at det har hjulpet hende. Den nu 43-årige kvinde, som ikke ønsker at stå frem med hele sit navn, begyndte omkring sin 42-års fødselsdag at få hederne og humørsvingninger. Menstruationen udeblev, og blodprøverne hos lægen viste, at det var en tidlig overgangsalder, der var begyndt.

Jeg læste om hormonyoga og deltog i et kursus, selv om jeg så indromme, at jeg var noget skeptisk. Men efter at jeg havde været på kursus i weekenden, vendte min menstruation tilbage om mandagen - efter et halvt år uden. Det var meget motiverende for mig, siger Marie, som tog kurset hos en anden hormonyogalærer, Lone Hunæus.

Efter at øvelserne er blevet rutine, tager det Marie cirka en halv time at gennemføre programmet, hvilket hun dog ikke kan lide nu på grund af det høje ribben. Desuden tager hun naturlægemidlet Bidro.

Hederne forsvandt, mit immunforsvar blev stærkt, min lugtesans vendte tilbage, der var ingen hår i hårbørsten, men vigtigst af alt kom min energi tilbage. Marie, 43 år

# overgangsalder

“Hederne forsvandt, mit immunforsvar blev stærkt, min lugtesans vendte tilbage, der var ingen hår i hårbørsten, men vigtigst af alt kom min energi tilbage. Marie, 43 år

Det er en god idé at prøve yogaformen eller andre former for motion af, mener gynækolog Lisbeth Eriksen. Hun dyrker selv yoga og har afprøvet hormonyoga.

Jeg går meget ind for, at man prøver at gøre noget selv, om det er yoga eller rødder (mulig hederstøtdæmpende naturmedicin, red.), akupunktur eller andre former for motion. Så hvis den her type yoga virker for nogle, er det en god idé», siger Lisbeth Eriksen, som dog vurderer, at det at passe 3-4 gange om ugen på måten hjemme vil være svært for mange fuldtidsarbejdende kvinder.

«Men lad være med at behøje dig selv, hvis det ikke virker. Symptomerne i overgangsalderen er forskellige fra kvinde til kvinde, og måske er det en anden behandling, du har brug for», siger gynækologen.

På møtterne ligger de fem kvinder og forestiller sig lys strømme igennem kroppen fra hånd til hånd i takt med deres dybe åndedrag. I morgen skal de igennem programmet et par gange.

Pernille Fournais gentager det, som hun synes er det vigtigste budskab: «I skal huske at tage jer godt af jer selv i denne tid. Det vil komme tilbage som god energi.»

mette.guldagger@pol.dk

## Hjælp: Kvinder søger alternativer

Alt for mange oplever, at de ikke bliver set og hørt, når de får symptomer på overgangsalder, siger læge.

METTE GULDAGGER

Rødkløver, salvie, humle-ekstrakt. Ændret livsstil og motion. Hormoner.

Kvinder kan gå flere veje, hvis de er blandt de to tredjedele af alle kvinder, som får gener i overgangsalderen. Ofte må de søge alternativer til flere bøger om overgangsalderen Søs Wollesen.

Jeg har i forbindelse med foredrag rundt om i landet mødt masser af kvinder, som oplever, at lægen kun koncentrerer sig om symptomer og medicin. Men mange kvinder søger alternative midler. De vil gerne gøre noget selv, og ofte kan lægen ikke hjælpe med det, siger Søs Wollesen, medforfatter til bogen 'Hedeturen går til køkkenet'.

Det alternative må i nogle tilfælde kombineres med hormoner. Men vigtigst er, at man får vejledning og handler.

«Der er alt for mange, der går rundt i stilhed og lider. Det er et enormt spild, at de ikke får bedre hjælp og runder rundt med en masse uafklarede symptomer. For der er hjælp at hentes, siger Søs Wollesen.

De alternative måder får positiv modtagelse hos en af landets fremmeste eksperter i overgangsalder, overlæge på Gynækologisk Klinik på Rigshospitalet Anette Tønnes Pedersen.

«Når kvinder tager et naturpræparat, spørger jeg, om de oplever, at det hjælper. Hvis det gør, er det jo fint, siger overlægen, som primært arbejder med kvinder, der er gået for tidligt i overgangsalderen. Men vi bør ikke være så bange for hormonbehandling, påpeger hun.

Hormonbehandling kan øge risikoen for brystkræft, men forebygger knogleskørhed og åreforkalkning. Vi skal se på både fordele og bagdele af medaljen.

mette.guldagger@pol.dk

## Sådan forebygger du gener

Dyrk motion. Men uden at overtræne. Spis groft, grønt og varieret. Maget, kakrik og med linsor, bønner og ærter. Skær ned på kaffe, sort te og alkohol.

Kilder: Søs Wollesen, læge, og Pernille Fournais, psykoterapeut og yogalærer