

## **PDF Kontraindikationen Hormon Yoga**

*In einigen Situationen sollte von Hormon Yoga abgesehen werden. Das ist ernst zu nehmen, da Hormon Yoga effektiv hormonell wirksam ist und bei regelmäßigem Üben auch schnell. Was den einen Frauen so gut tut, kann anderen wirklich schaden.*

*Grundsätzlich ist es ratsam vor Beginn der Hormon Yoga Praxis einen Arzt hinzuzuziehen und ihn über die Wirkungsweise und Übungsarten von Hormon Yoga aufzuklären.*

*Ein absolutes Verbot für Hormon Yoga gilt bei*

- **Brustkrebs**
- **schwerer Endometriose** (Wucherung d. Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter)
- **hormonell bedingten Krebserkrankungen**

*Es gibt weitere Gesundheitsprobleme, bei denen es nicht ratsam ist, den Östrogen-Spiegel anzuheben. Hormon Yoga sollte daher bei **hormonell bedingten Krankheiten** nicht ausgeführt werden.*

*Du solltest ebenso kein Hormon Yoga üben bei / während der*

- **Schwangerschaft**
- **Menstruation**
- **grossen Myomen**
- **entzündlichen Befunden**
- **erhöhter Schilddrüsen-Funktion** - bei Schilddrüsen-Unterfunktion ist Hormon Yoga super!
- **starker Osteoporose** wg Bruchrisiko
- **schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Herz-Leiden**
- **starkem Bluthochdruck**
- **Innenohrentzündungen**
- **behandlungsbedürftigen Depressionen**
- **Blinddarm-Probleme**

*Hier kannst du unter medizinischer Überwachung Hormon Yoga üben:*

- nach jeder OP - nur auf Empfehlung des Arztes
- nach Herz-OP - nur mit Erlaubnis des Arztes und mit schrittweisem Beginn
- bei kleinen Myomen – unter ärztlicher Beobachtung
- bei sehr leichter Endometriose mit medizinischer Überwachung
- bei nicht diagnostizierten Bauchschmerzen - Ursache erst vom Arzt abklären lassen
- bei leichter Osteoporose oder Osteopenie - idealerweise unter ärztlicher Überwachung
- Bandscheibenvorfall erfordert angepasste Übungen - vorsichtig ausgeführt – im Personal Yoga
- bei leichtem bis mittleren Bluthochdruck: kein längeres Atem-Anhalten mit gefüllten Lungen. Atem-Anhalten nach Bhastrika für die Energiezirkulation und mit leeren Lungen - z.B. bei Uddiyana Bhanda - ist ok.