

# Mit Luna-Yoga zum Eisprung

Gezielte Yoga-Übungen sollen fruchtbar machen

**Luna-Yoga ist eine Mischung aus Entspannung, Yoga und Tanz. Die Methode erhöhe die Fruchtbarkeit und heile Myome, sagt die Erfinderin. Ärzte sind skeptisch.**

**C**armen Müller (Name geändert) stiess vor fünf Jahren zufällig auf Luna-Yoga – eine Freundin erzählte ihr davon. Sie und ihr Partner hatten sich entschieden, doch noch Kinder haben zu wollen. Und Luna-Yoga soll die Fruchtbarkeit fördern und den Zyklus der Frau begünstigen.

Mittlerweile ist die 42-Jährige zweifache Mutter: Miriam ist vier-einhalb, Matteo eineinhalb Jahre alt. Carmen Müller ist überzeugt: «Luna-Yoga hat mir beim Erfüllen meines Kinderwunsches geholfen. Es hat meinen Körper in Schwung gebracht und mich darin unterstützt, seelisch loszulassen und mich nicht zu verkrampfen», sagt sie.

Vor allem bei ihrem zweiten Kind hat sie das Gefühl, mit Luna-Yoga nachgeholfen zu haben: Um ihre Gebärmutter anzuregen, machte sie zur Zeit ihres Eisprungs einen Fruchtbarkeitstanz. Ein paar Tage später war sie schwanger.

## Luna-Yoga soll sogar die Spermien besser machen

Luna-Yoga ist eine Mischung aus Entspannung, Atmung, Yoga und rhythmischem Tanz. Adelheid Ohlig, Yoga-Lernende und -Lehrende, entwickelte diese Technik vor zwanzig Jahren, in Anlehnung an die Übungen einer israelischen Bewegungstherapeutin. Luna-Yoga fördert die Durchblutung der Gebä-

mutter. Frauen berichten dem Gesundheitstipp, sie hätten dank den Übungen wieder Mens-Zyklen. Luna-Yoga verringere zudem Schmerzen und Menstruationsbeschwerden und könne gar Zysten und Myome verkleinern oder zum Verschwinden bringen. Auch bei Männern, so Ohlig, wirke Luna-Yoga – es verbessere die Qualität der Spermien. Die Übungen könnten Paare auch ergänzend zu einer medizinischen Fruchtbarkeitstherapie machen, empfiehlt die Yoga-Frau.

## Ärzte zweifeln an der heilenden Wirkung

Bei Fachärzten und Fortpflanzungsmedizinern ist Luna-Yoga weitgehend unbekannt. Sie bestätigen jedoch, dass Yoga-Übungen allgemein helfen können. Bruno Imthurn, Professor und Klinikdirektor der Frauenheilkunde des Universitätsospitals Zürich: «Yoga kann den Stress reduzieren und die Chancen einer Schwangerschaft erhöhen.»

Auch der Chefarzt der Frauenklinik Wetzikon, Jürg Schneider, findet es sinnvoll, wenn eine Frau nebst einer Fruchtbarkeitsbehandlung beim Arzt andere Methoden ausprobieren. Er zweifelt allerdings, dass Luna-Yoga all die beschriebenen Beschwerden heilen könne. Denn bei vielen Beschwerden – wie etwa Zysten – dürfe man auch ohne Luna-Yoga auf eine spontane, natürliche Heilung hoffen. Gabriela Braun



Adelheid Ohlig, Erfinderin von Luna-Yoga, empfiehlt die Methode auch gegen Zysten und Myome

## KINDERWUNSCH

### Diese sanften Methoden können helfen

- Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga. Sie sind hilfreich beim Abbauen von Anspannung
- Shiatsu
- Fussreflexzonenmassage
- Naturheilkunde und Homöopathie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), z.B. Akupunktur

#### Adressen:

- Appella Beratungstelefon: 044 273 06 60 oder [www.appella.ch](http://www.appella.ch)
- [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com) (Homepage von Adelheid Ohlig)

#### Literatur:

- Der unerfüllte Kinderwunsch – wie gehen wir damit um? Herausgeber: Appella, Postfach 1904, 8026 Zürich