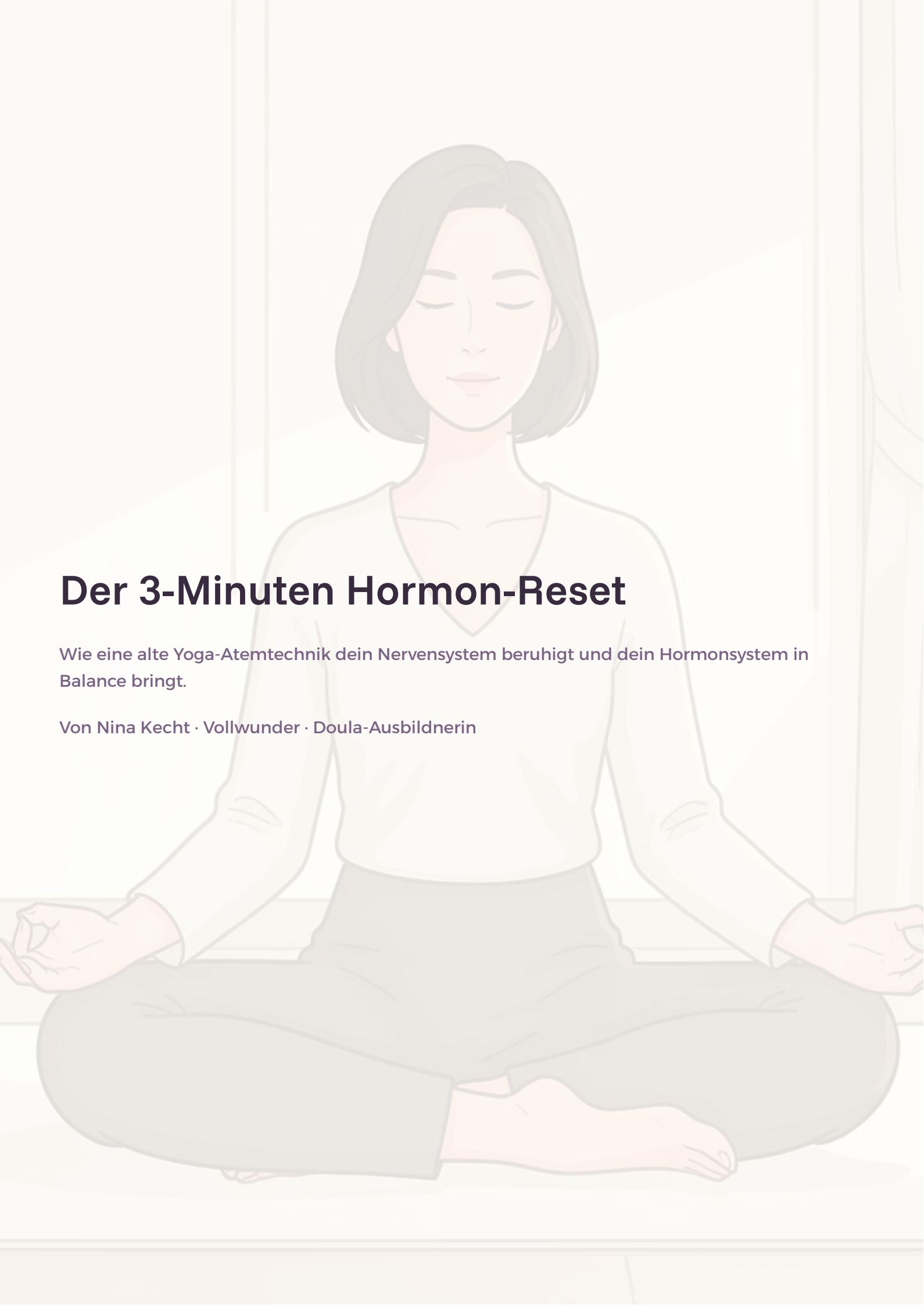


A soft, pastel-colored illustration of a woman with short dark hair, sitting in a meditative lotus position. She has her eyes closed and a calm expression. She is wearing a light-colored long-sleeved top and dark pants. The background is a simple, light-colored room with vertical lines suggesting a window or door. The overall tone is peaceful and serene.

Der 3-Minuten Hormon-Reset

Wie eine alte Yoga-Atemtechnik dein Nervensystem beruhigt und dein Hormonsystem in Balance bringt.

Von Nina Kecht · Vollwunder · Doula-Ausbildnerin

Warum deine Hormone leiden

Cortisol. Das Stresshormon das dein Körper permanent produziert wenn du im Alltag rennst.

Zwischen Terminen. Zwischen Kindern. Zwischen To Dos. Zwischen der Frage was heute zum Abendessen gemacht wird und ob die Wäsche noch aus der Maschine geholt werden muss, um nicht ein zweites Mal gewaschen werden zu müssen.

Dein Nervensystem ist damit im Dauerbetrieb. Und deine Hormonproduktion – Östrogen, Progesteron, Schilddrüse, Zyklus – läuft mit dadurch angezogener Handbremse.

Nicht weil du kaputt bist. Sondern weil dein System nie zur Ruhe kommt.

Die Wissenschaft dahinter

Dein Nervensystem hat zwei Modi.

Sympathikus — Kampf oder Flucht. Cortisol. Aktivierung. Alarm.

Parasympathikus — Ruhe und Verdauung. Regeneration. Heilung. Hormonproduktion.

Was moderne Frauenkörper dauerhaft brauchen: mehr Parasympathikus. Weniger Sympathikus.

Und der schnellste Zugang zum Parasympathikus geht über deinen Atem. Genauer: über den Vagusnerv, der über deine Nasenatmung direkt reguliert wird.



Was ist Nadi Shodhana?

Wechselatmung.

Eine der ältesten Atemtechniken aus dem klassischen Yoga.

Der Name bedeutet „Reinigung der Energiekanäle“. Was moderne Forschung dabei entdeckt hat: diese Übung ist einer der wissenschaftlich am besten dokumentierten Wege den Cortisolspiegel messbar zu senken – in wenigen Minuten.

Kein Wunder. Keine Magie. Reine Nerven-Physiologie.

Warum genau diese Übung

Es gibt viele Atemtechniken. Aber Nadi Shodhana hat drei Eigenschaften die keine andere Übung so kombiniert:

Universell sicher — jede Zyklusphase, jedes Alter, jede Lebenssituation

Wissenschaftlich belegt — Studien zeigen Cortisol-Reduktion, Herzfrequenzvariabilitäts-Verbesserung, Vagusnerv-Aktivierung

Alltagstauglich — 3 Minuten reichen aus

Andere Techniken sind aktivierend, riskant in bestimmten Phasen oder brauchen ganze 30 Minuten, um überhaupt eine Wirkung zu erzielen. Wechselatmung ist die Basis und 3 Minuten genügen.

Was sie in dir bewirkt

Innerhalb weniger Atemzüge:

Dein Nervensystem schaltet in Ruhe-Modus.
Herzfrequenz sinkt. Blutdruck reguliert sich.

Innerhalb einer Woche:

Dein Cortisolspiegel beginnt sich einzupendeln. Du schläfst tiefer.

Innerhalb 4–8 Wochen täglicher Praxis:

Dein endokrines System (also dein Hormonsystem)—
Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcke — bekommt
endlich die Ruhe die es braucht um Hormone in
Balance zu produzieren.

Zyklus wird regelmäßiger. Stimmung stabiler. PMS-
Symptome weniger.



So funktioniert es:

Aufrecht sitzen. Aber nicht steif. Auf einem Stuhl oder im Schneidersitz mit oder ohne Polster am Boden – was für dich funktioniert.

Wirbelsäule lang. Schultern gelöst. Kinn leicht in Richtung Brust.

Linke Hand ruht entspannt am Oberschenkel oder auf dem Knie.

Rechte Hand kommt zum Nasenmudra: **Zeige- und Mittelfinger sanft zwischen die Augenbrauen. Daumen zur rechten Nasenseite. Ringfinger zur linken.**

Die Anleitung — Schritt für Schritt

1. Rechten Daumen sanft auf das rechte Nasenloch. Atme langsam durch die linke Seite ein — zähle dabei langsam bis 4.
2. Ringfinger schließt die linke Seite. Beide zu. Halte kurz — 2 Sekunden.
3. Öffne die rechte Seite (Daumen weg). Atme langsam durch die rechte Seite aus — zähle dabei langsam bis 6.
4. Atme durch die rechte Seite wieder ein — 4 Sekunden.
5. Rechte Seite zu, Ringfinger weg. Ausatmen links — 6 Sekunden.

Das ist eine Runde. Wiederhole für 3 Minuten.

Wann üben

Morgens direkt nach dem Aufwachen — bevor der Tag dich einholt. Perfekt für Cortisol-Regulation.

In akuten Stress-Momenten — vor dem wichtigen Anruf, nach dem schwierigen Gespräch, wenn du merkst dass dein System hochfährt.

Vor Zyklus-Beginn — 3-5 Tage vor deiner Periode beginnen ist es besonders unterstützend für PMS-Symptome.

Vor dem Schlafen — als Übergang zwischen Aktivität und Ruhe.

Wähle eine feste Zeit. Konsistenz schlägt Dauer.

Wie oft — und was passieren wird

Täglich 3 Minuten.

Nicht 30 Minuten einmal die Woche. Nicht 10 Minuten am Wochenende. Täglich nur 3 Minuten.

Nach 1 Woche: ruhigerer Kopf, tiefere Atmung im Alltag

Nach 4 Wochen: besserer Schlaf, regelmäßigerer Zyklus, klarere Gedanken

Nach 8 Wochen: deutliche Cortisol-Regulation, hormonelle Balance spürbar

Konsistenz ist der Schlüssel. Nicht Perfektion.

Wenn du tiefer gehen willst

Diese Übung ist der Einstieg. Das Fundament.

In meiner **Hormonyoga-Ausbildung** lernst du eine komplette Sequenz aus Atem, Bewegung und Energiearbeit – speziell entwickelt für Frauen mit hormonellen Themen: Von der Pubertät über Kinderwunsch, Perimenopause, Wechseljahren und alles was dazwischen liegt.

Und in meiner **Doula-Ausbildung** wird Hormonyoga zum eigenständigen Angebot das du Frauen anbieten kannst – als Türöffner in deine Doula-Praxis.

Mehr dazu findest du auf **vollwunder.at**.

Aber zunächst: fang mit den 3 Minuten an. Der Rest kommt von selbst.

Kontakt

Nina Kecht · Vollwunder GmbH · vollwunder.at

Fragen? Schreib mir auf WhatsApp: +43 664 8249401