

Statt Medikamente

# So stoppt Yoga Sodbrennen

*Falsches Essen und Stress schlagen oft auf den Magen. Neue Studien zeigen: Einfache Übungen können Aufstoßen, Heißhunger und Völlegefühl entgegenwirken – und sogar verhindern*



Brennt wie Feuer unterm Brustbein: Sodbrennen

Das Problem ist wirklich unangenehm: Ein Viertel der Deutschen hat laut des Robert Koch-Instituts öfter Sodbrennen. Zu fettes und üppiges Essen, zu viel Stress oder zu wenig Bewegung sorgen dabei dafür, dass der Magenschließmuskel nicht mehr richtig dicht macht und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Um Symptome wie Aufstoßen oder ein Brennen hinter dem Brustbein schnell auszuschalten, greifen dann viele gleich zu Protonenpumpenhemmern. Doch neue Studien warnen: Langfristig eingenommen, können die Magensäureblocker für Herz-Kreislauf-Probleme sorgen, die Nieren schädigen – und sogar das Risiko für Diabetes und Demenz erhöhen.



Dabei gibt's auch sanfte Methoden gegen Sodbrennen. „Neben Hausmitteln wie Heil- oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee kann auch Yoga in vielen Fällen helfen und sogar vorbeugen“, sagt die Hamburger Kundalini-Yoga-Expertin Kerstin Leppert (www.yoga-

oase.net). Ihr Erfahrungswissen wird aktuell von Wissenschaftlern bestätigt: So wiesen jüngst Gastroenterologen des Singapore General Hospital nach, dass die bei der indischen Lehre praktizierte

Bauchatmung Refluxbeschwerden mildert. Und Mediziner aus dem chinesischen Ningbo stellten fest, dass Atemübungen generell positiv wirken – vermutlich, weil sie die Magenschließmuskel-Spannung stärken und die Magenentleerung fördern.

Ebenfalls ein Pluspunkt: „Yoga mindert Stress und damit einen der größten Verursacher von Sodbrennen“,



Aufsteigende Magensäure

sagt Kerstin Leppert. So waren bei einer iranischen Studie die beteiligten 52 Frauen nach zwölf Yoga-Sitzungen entspannter und weniger ängstlich. „US-Forscher haben schon vor geraumer Zeit herausgefunden, dass Yoga den Vagusnerv stimuliert“, erklärt Kerstin Leppert.

## Eine ganzheitliche Lösung für Körper und Geist

Der Vagusnerv gilt als Bindeglied zwischen Körper und Geist, weil er sich als einziger von allen Hirnnerven bis in den Brust- und Bauchraum zieht und sich dort zu verschiedenen Organen wie Herz, Lunge, Magen und Darm verzweigt. „Bei seiner Anregung werden Atmung und Puls heruntergeregelt, aber auch die Durchblutung wird verbessert und die Verdauung aktiviert“, betont Kerstin Leppert.

Die Yogalehrerin und Autorin („Doktor Yoga“) hat anhand der neuesten Erkenntnisse für BILD der FRAU ein Yoga-Programm zusammenge-

## 6 Übungen zähme

1



### Tiefe Bauchatmung beruhigt den Magen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Hände mit den Handflächen nach oben auf Knie oder Oberschenkel legen, Daumen und Zeigefinger berühren sich. Langsam für 3–5 Min. in den Bauch atmen. Nehmen Sie wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie Gelassenheit aufnehmen, und beim Ausatmen, wie Sie Anspannung loslassen. „Die Übung senkt die Atemfrequenz und reguliert damit das vegetative Nervensystem. Stress wird abgebaut, der Magen beruhigt und das Zwerchfell entspannt sich“, sagt Kerstin Leppert.

stellt, das Sodbrennen mit verhindern und lindern kann. „Für einen Effekt ist es wichtig, die Übungen regelmäßig durchzuführen“, sagt die Expertin. Bei allen gilt: für Ruhe sorgen, Augen schließen – und sich ganz darauf einlassen. „Bei unklaren, schweren oder anhaltenden Beschwerden sollten Sie zudem immer einen Arzt zu Rate ziehen“, so Kerstin Leppert.

TEXT: CHRISTINE BÖHRINGE



Fenchel, Anis, Kümmel und