

» AUS DER HAUSAPOTHEKE

Yoga gegen die häufigsten Sommerbeschwerden

7
Übungen mit
Soforteffekt

■ **Um was geht es?**

Um Yoga. Die indische Bewegungslehre stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern kann auch typische Sommerbeschwerden lindern.

■ **Weshalb ist das so?**

Yoga beeinflusst die Hormonausschüttung, löst Stress und Verspannungen. Das wirkt sich unter anderem positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und Schmerzen aus.

■ **Ist das was für jeden?**

Ja, mit Übungen aus dem einfachen Kundalini-Yoga.

mindert Stress und so einen der größten Krankheitsverursacher“, erklärt Kerstin Leppert die Rundumwirkung. Laut einer Übersichtsarbeit der University of Oxford senkt der Mix aus Bewegung und Atmung konkret den Stresshormon-Spiegel im Speichel, kurbelt die Glückshormon-Ausschüttung an und stimuliert den Vagusnerv. „Das beruhigt Atmung und Puls, die Durchblutung wird verbessert und die Verdauung aktiviert“, so Kerstin Leppert. „Zudem sorgt Yoga dafür, dass man

mehr auf sich achtet, gesünder isst, mehr Wasser trinkt.“

Um gesund zu bleiben oder es zu werden, empfiehlt Kerstin Leppert vor allem Kundalini-Yoga.

„Diese Form gilt bei ihren Anhängern als Mutter aller Yogas. Hier geht es um Atmung, Haltung, Bewegung, Konzentration. Im Gegensatz zu anderen Stilen gibt es keine komplizierten Übungen, und Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren“, erklärt sie. Damit eignet sich Kundalini-Yoga auch zur Behebung von typischen Sommerbeschwerden wie Kreislaufproblemen, Nervosität vor Reisen oder Spannungskopfschmerzen. „Wichtig ist, gedanklich immer bei den Übungen zu bleiben und sich mit geschlossenen Augen auf den Punkt oberhalb und zwischen den Augenbrauen zu konzentrieren“, sagt Kerstin Leppert.

CHRISTINE BÖHRINGER



Kerstin Leppert
Yoga-Lehrerin



1 **Druck-Kniff entspannt den Nacken**

Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Legen Sie die linke Handfläche seitlich an den linken Nacken und legen Sie die rechte Hand auf das rechte Ohr, die Finger zeigen nach hinten. Schauen Sie zur Nasenspitze. Nun mit beiden Händen sanft drücken, allmählich den Druck erhöhen. Tief in den Nackenbereich hinein atmen. Position 3 Minuten halten, dann Hände wechseln. „Zugluft ist im Sommer ein häufiger Nackenbeschwerden-Versacher“, erklärt Kerstin Leppert.

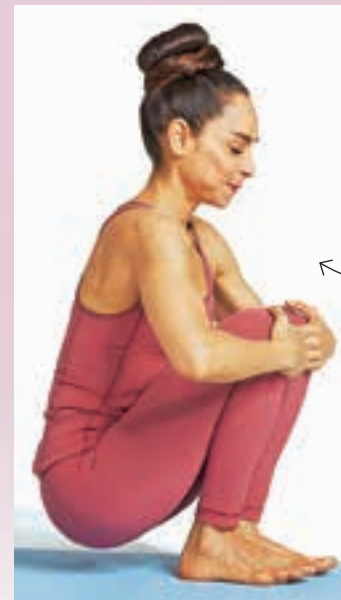
2 **Tiefenatmung hilft gegen Reiseangst**

Auf den Rücken legen. Rechten Arm und linkes Bein senkrecht nach oben heben, Finger und Zehen sind gestreckt. Position 2 Minuten halten, dabei lang und tief atmen. Auf der anderen Seite wiederholen. „Die Besinnung auf den Atem hilft in Akutsituationen, wenn die Nervosität übermächtig wird“, betont Kerstin Leppert. „Und alle Yoga-Übungen, bei denen Sie die Arme halten müssen, stärken zudem, täglich praktiziert, das Nervensystem.“



3 **Venusschloss löst Spannungskopfschmerzen**

Legen Sie sich hin und legen Sie die Hände im Venusschloss in den Nacken: Die Finger sind verschränkt, die Daumen parallel zueinander, die Spitze des rechten Daumens drückt leicht in die Region zwischen linkem Daumen und Zeigefinger. Der linke Daumen ist unter der Handwurzel des rechten Daumens. Heben Sie den Kopf leicht an und atmen Sie in dieser Position für 1-3 Min lang und tief. „Bei Spannungskopfschmerzen kommt es zu einem Energiestau im Kopf-Nacken-Bereich. Diese Haltung sorgt dafür, dass die Energie dort wieder frei fließen kann“, sagt Kerstin Leppert.



5 **Feueratem wirkt gegen niedrigen Blutdruck**

„Bei Hitze im Sommer kann der Blutdruck besonders leicht sinken, da sich die Blutgefäße im Körper weiten, um überschüssige Wärme abzugeben“, erklärt Kerstin Leppert. Der Feueratem wirkt dem sofort entgegen: Aufrecht auf einem Stuhl sitzend oder im Schneidersitz auf dem Boden mit dem linken Daumen das linke Nasenloch blockieren, die anderen Finger zeigen wie Antennen nach oben. 1-3 Min. schnell durch das rechte Nasenloch ein- und ausatmen. Dabei den Bauchnabel kräftig ein- und auspumpen.

6 **Sanfter Fisch vertreibt Völlegefühl**

In den Schneidersitz gehen, dann langsam nach hinten lehnen - dabei mit den Händen abstützen und den Kopf weit zurückbeugen. Anschließend auf die Ellenbogen hinuntergehen und den Kopf noch tiefer in den Nacken legen. In dieser Position für bis zu 5 Min. atmen. „Der sanfte Fisch tut gut, wenn man beim Essen im Urlaub über die Stränge schlägt“, sagt Kerstin Leppert.



4 **Hockentrick lindert Fußschmerzen**

Gehen Sie mit aufgestellten Füßen in die Hocke. Ziehen Sie die Knie dicht an den Körper heran und umfassen Sie die Beine mit den Armen. Wippen Sie auf dem Po vorwärts, als wollten Sie aufstehen. „Diese Bemühung löst eine spezielle Muskelspannung in den Füßen aus, die die Zehen und Ballen justiert und Schmerzen durch schlecht sitzende oder zu enge Schuhe lindert“, sagt Kerstin Leppert.



7 **Frösche bringen den Kreislauf in Schwung**

„Die dynamische Frosch-Übung ist perfekt, um den Kreislauf anzuregen“, erklärt Kerstin Leppert. Dafür sich auf die Fußballen hocken, die Knie sind gespreizt, die Fersen berühren einander, die Finger sind zwischen den Beinen aufgesetzt. Beim Einatmen die Beine strecken, ohne die Finger vom Boden zu lösen. Beim Ausatmen in die Hocke zurückkommen. Im Rhythmus des Atems dynamisch mindestens 20 x wiederholen.

BUCH-TIPP:

„Doktor Yoga: Das große Buch der Heilung“

von Kerstin Leppert. Knaur MensSana, 288 Seiten, 25 Euro.

