

ANNA TRÖKES

YOGA HAUSAPOTHEKE

Die besten Übungen
gegen die häufigsten
Alltagsbeschwerden



G|U

Entspannungsübungen statt Kaffeepause! Das abendliche Üben kann dem Feierabend eine völlig neue Qualität geben. Sorgen Sie dafür, dass die Menschen in Ihrem Umfeld wissen, dass Sie sich eine kurze Auszeit nehmen. Stellen Sie Ihr Handy ab und ziehen Sie sich zurück.

Seit Ihrer letzten größeren Mahlzeit sollten mindestens drei Stunden vergangen sein. Trinken Sie unmittelbar vor dem Üben keine größeren Mengen Flüssigkeit, im Anschluss an die Übungspraxis dagegen ist es günstig, viel heißes Wasser zu trinken, um den Detox-Effekt der Bewegungen und der Intensivierung der Atmung zu unterstützen.

INFO

WANN YOGA AUSFALLEN SOLLTE

Legen Sie eine Yogapause ein, wenn Sie einen akuten Infekt, etwa eine Grippe, oder starke Schmerzen haben, zum Beispiel während eines Migräneanfalls, sowie bei Schwindel oder Übelkeit.

Fragen Sie im Zweifel immer Ihren Arzt oder einen Yogalehrenden, der auch therapeutisch arbeitet.

Frauen sollten ausprobieren, wie sie das Üben während der Periode vertragen. Das gilt auch für die ersten drei Monate der Schwangerschaft. Horchen Sie sorgsam in Ihren Körper hinein und nehmen Sie seine Signale und Reaktionen ernst.

Seien Sie achtsam, liebevoll und fürsorglich mit sich selbst.

Viele Menschen neigen dazu, viel zu viel von sich zu verlangen und so über ihre Grenzen hinauszugehen. Sie verwechseln Rücksicht sich selbst gegenüber mit Schwäche!

Die Yogameister raten, dass Sie jedes Mal aufs Neue bestimmen, wie intensiv und wie lange Ihre Übungspraxis ausfallen sollte und wo und wann Sie Schonung brauchen. Ihr Körpergefühl und die Frage, ob Ihr Atem frei zu fließen vermag, weisen Ihnen dabei sicher den Weg.



YOGA HILFT!

BEREITS NACH DER ERSTEN YOGAPRAXIS WERDEN SIE SPÜREN, WIE WIRKSAM DIE ALTE INDISCHE WEISHEITSLEHRE IST. YOGA UNTERSTÜTZT DIE HEILUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE.



ATEMBESCHWERDEN, BRONCHITIS & ASTHMA

Atembeschwerden, Bronchitis und (allergisches) Asthma sind in unseren Breiten auf dem Vormarsch. Wie bei vielen der häufigsten Alltagsbeschwerden sind auch hier die Hauptursachen Bewegungsmangel und Stress! Oft ist unser Leben so anstrengend, dass wir vor lauter Konzentration sogar zu atmen vergessen oder unser Atem unregelmäßig und flach wird. Das kommt daher, weil vermittelt über das vegetative Nervensystem unsere geistige und emotionale Verfassung unmittelbar auf unseren Atem einwirkt. Durch Yoga lernen wir, unseren Atem zu entspannen und wieder durchzuatmen.

Typische Symptome

Atembeschwerden kommen und gehen mit unseren alltäglichen Belastungen. Wenn wir uns nie Zeit nehmen, »zu Luft zu kommen«, wächst die Anfälligkeit für Bronchialerkrankungen und bei Dauerstress für Asthma.

Atembeschwerden

Wenn Sie wenig laufen und sich kaum körperlich anstrengen, dann wissen Sie unter Umständen gar nicht, dass Sie Atembeschwerden haben. Diese treten aber sofort zutage, wenn Sie körperlich gefordert werden: Treppen steigen, einen kurzen Sprint hinlegen, um die Bahn zu erreichen, oder die erste Yogastunde nach langer Pause absolvieren. Wenn dann der Atem nicht auszureichen scheint,

nicht tief genug ist und Ihren Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, ist das ein Anzeichen. Symptome sind Kurzatmigkeit, »schnell aus der Puste sein« oder auch ein Engegefühl in der Brust. Wer unter solchen Atembeschwerden leidet und versucht, bewusst tief zu atmen, wird eine Art Blockierung der Atmung spüren, manchmal sogar einen Schmerz.

Bronchitis

Jeden Winter erkranken mehr Menschen an Bronchitis, zumeist infolge eines harmlosen Schnupfens, die oft mehrere Wochen dauert. Diese Entzündung der Atemwege (Bronchien) wird ausgelöst von Bakterien, die sich auf den Schnupfen »draufsetzen«. Symptome sind krampfartige Hustenanfälle mit zähem Auswurf, die an Keuchhusten oder Asthmaanfälle erinnern und enorm erschöpfend sein können.

Asthma

Die meisten Asthma-Erkrankungen sind allergisch bedingt. Asthma zeigt sich zunächst durch immer wiederkehrende Anfälle von Reizhusten und die zunehmende Mühe, entspannt und tief auszuatmen.

In schweren Fällen entsteht ein charakteristisches pfeifendes Geräusch, das »Giemen«. Es zeigt, dass die Atemwege verkrampft sind, was als große Atemnot erfahren wird. Ein typisches Anzeichen für Asthmatiker ist, dass das Atmen dadurch erleichtert wird, dass sie sich vorbeugen, mit den Händen abstützen und die Schultern hochziehen.

Körperliche und mentale Ursachen

Kaum etwas ist in unserem Organismus so unmittelbar aufeinander bezogen wie unsere geistige und emotionale Befindlichkeit und unser Atem.

Atembeschwerden

Wer sitzt und konzentriert arbeitet, ist mental angespannt, und diese Anspannung wirkt sich unter Umständen auch auf die Muskulatur aus: zwischen den Augenbrauen, im Mund- und Rachenraum, an den Kiefergelenken, im Nacken, an den Schultern, zwischen den Rippen und zwischen Brustkorb und Bauchraum. Dort sitzt unser Hauptatemmuskel: das Zwerchfell (Diaphragma). Je intensiver wir Druck und Stress erleben, desto stärker verspannen sich die Atemmuskeln, bis uns der Stress förmlich die »Luft abschnürt«. Dazu kommt oft noch eine angespannte bis verkrampfte Körperhaltung, die die Atemräume in Brustkorb und Bauch blockiert. Manchmal gibt es auch noch andere psychische Ursachen für Atemverspannungen. Unser Atem ist über das Nervensystem sehr eng mit unseren Gefühlen verknüpft. Wenn wir Angst haben, von starken oder beunruhigenden Emotionen überflutet zu werden, dann atmen wir instinktiv ganz

flach.

Bronchitis

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Erkältung eine Bronchitis nach sich zieht, hat es schon immer gegeben, doch die schweren Verläufe nehmen zu. Das liegt auch an der deutlich gestiegenen Stressbelastung. Zunächst wird das Immunsystem bei Stress zwar aktiviert. Nimmt das Stressniveau jedoch nicht ab, sondern bleibt dauerhaft erhöht, schwächt das die Zellen unseres Immunsystems, die zur Abwehr hartnäckiger Keime gebraucht werden. Die Ausheilung einer solchen Bronchitis wird dann noch zusätzlich dadurch behindert, dass der Husten selbst äußerst erschöpfend ist und die lange Krankheitsdauer die Betroffenen enorm stresst.

Asthma

Die Ursachen für Asthma sind äußerst vielfältig und oft nicht eindeutig zu bestimmen. Es gibt jedoch eine Reihe von Risikofaktoren, wie die (erblich bedingte) Neigung zu allergischen Erkrankungen, häufiger Kontakt mit schädigenden Substanzen wie Abgasen, Staub oder Rauch und Stress. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ließ sich nachweisen, dass einige Gehirnregionen, die zuständig sind für die Steuerung von Emotionen und entzündliche Reaktionen bei Asthmatikern, besonders bei emotional belastenden Stresssituationen überreagieren, sodass ihnen im wahrsten Sinne des Wortes »die Luft wegbleibt«.

Häufig wird ein asthmatischer Anfall durch Kontakt mit Pollen oder Tierhaaren ausgelöst. Dem liegt oft eine grundsätzliche Schwächung des Immunsystems durch übertriebene Hygiene oder Fehlernährung - beispielsweise durch zu viel Fast Food oder eine ballaststoffarme Ernährung - mit einer Veränderung der Darmflora zugrunde.

Im Gegensatz zu Atembeschwerden und Bronchitis kann Yoga im Fall einer chronischen schweren Asthmaerkrankung immer nur eine begleitende Therapie sein mit einem Fokus auf einer Übungspraxis, die hilft, nachhaltig Stress zu reduzieren.

Was Sie im Alltag tun können

Reduzieren Sie jeglichen Stress auf allen Ebenen. Alles, was Sie abschalten und entspannen lässt, ist gut bei und gegen Atemwegserkrankungen. Da unsere Atemwege große Kontaktflächen zur Außenwelt darstellen, sollten Sie, vor allem wenn Ihr Immunsystem durch Stress ständig überfordert ist, auch an allergische Reaktionen denken, die immer häufiger auftreten.

- Reduzieren Sie so weit wie nur irgend möglich den Kontakt zu allem, worauf Ihre Atemwege allergisch reagieren könnten. Dazu gehören (Tabak-)Rauch,