



# Ihr persönlicher Entspannungscoach

Mit innerer Balance Sodbrennen vorbeugen

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

## Sodbrennen und Stress

Etwa jeder dritte Deutsche leidet gelegentlich unter Sodbrennen – von der Mutter, die Job und Kinder unter einen Hut bringen muss, bis zum vielbeschäftigten Manager. Häufige Auslöser sind ein hohes Arbeitspensum, Hektik, Lärm, Ärger, Sorgen, Einsamkeit. Mit einem Wort: Stress.

Unter Stress produziert der Magen verstärkt Magensäure. Fließt diese in die Speiseröhre, kann Sodbrennen die Folge sein. Und damit nicht genug, denn neben zuviel Säure führt Stress auch dazu, dass die Magenschleimhaut nicht mehr ausreichend durchblutet wird – ebenfalls ein Auslöser von säurebedingten Magenproblemen.

Hier setzt „Ihr persönlicher Entspannungscoach“ an: Er enthält für jede Situation passende Übungen, die zur Entspannung und zur Stressbewältigung beitragen. So kann man selbst unterwegs kleine Ruhepausen einbauen und so Sodbrennen entgegenlenken.

**Probieren Sie es aus – viel Erfolg dabei!**



Übungen für zuhause



Übungen für zwischendurch



Übungen für unterwegs



# Sodbrennen und Entspannung

Sodbrennen ist nicht nur unangenehm. Es kann, vor allem wenn es öfter auftritt, die Lebensqualität beeinflussen und den Alltag einschränken. Gerade deswegen ist es wichtig, Sodbrennen aktiv zu begegnen und mit bewusster Entspannung, Stress entgegenzulenken.

Zum Lösen von Anspannungen eignen sich Techniken wie Yoga oder gezielte Atemübungen. Für dieses Buch hat die renommierte Yoga-Lehrerin Patricia Thielemann Übungen zusammengestellt, die ganz speziell auf die Problematik Sodbrennen zugeschnitten sind. Sie helfen daher nicht nur Spannungen abzubauen, sie haben auch ganz konkrete Wirkungen auf säurebedingte Magenprobleme.

Um für jede Situation die richtige Übung parat zu haben, ist das vorliegende Buch in zwei Kapitel unterteilt. Kapitel 1 stellt Übungen vor, die unterwegs (z. B. im Zug) oder zwischendurch (z. B. im Büro) durchgeführt werden können, Kapitel 2 Übungen für zuhause. Alle Übungen sind mit einer detaillierten Anleitung und einer Erläuterung, warum diese im Zusammenhang mit Sodbrennen sinnvoll sind, versehen.

## Zur Autorin

Patricia Thielemann ist eine der bekanntesten deutschen Yogalehrerinnen. Die Gründerin der renommierten Spirit Yoga Studios in Berlin kann auf eine langjährige Praxis als Yogalehrerin in den USA und Europa zurückblicken. Seit mehreren Jahren bildet Patricia Thielemann selbst erfolgreich Yogalehrer aus und weiter. Darüber hinaus ist sie eine erfolgreiche Buchautorin, schreibt regelmäßig für die Fachmagazine „Yoga Aktuell“ und „Yoga Journal“ und produziert eine eigene Reihe Audio-CDs und DVDs.



## Übungen für unterwegs

Durchführung der Übungen aufrecht sitzend  
oder im Schneidersitz





- Übung 1    Der kühlende Atem (Sitali)
- Übung 2    Der lösende Atem
- Übung 3    Die Wechselatmung (Nadi Sodhana)
- Übung 4    Die Erdung



# Übung 1: Sitali



## Der kühlende Atem

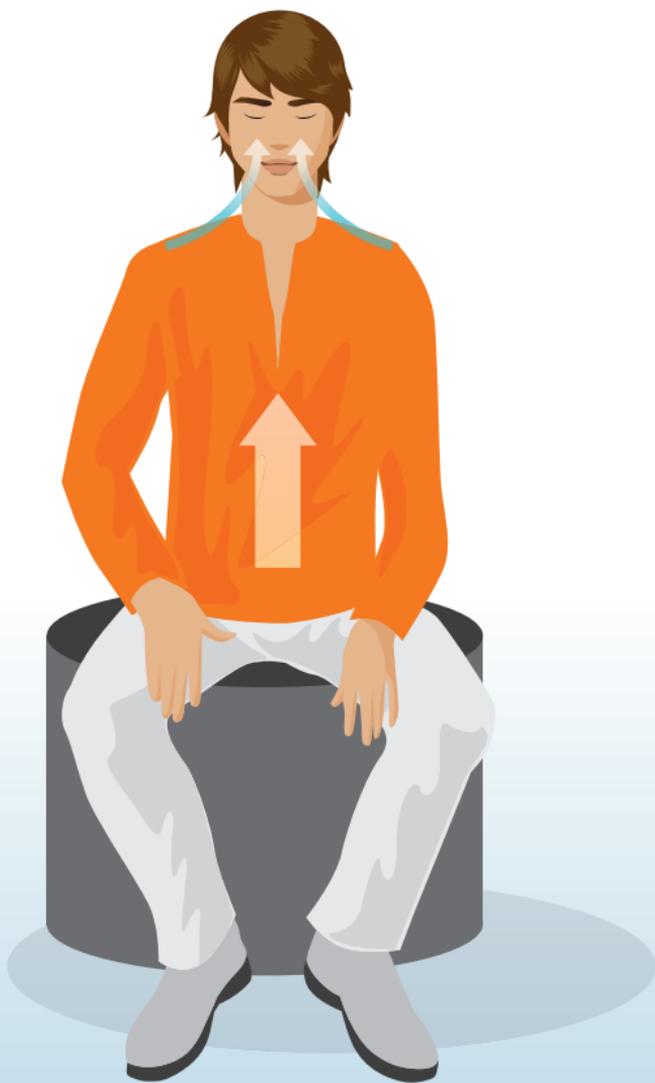


1. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung.
2. Öffnen Sie leicht den Mund.
3. Runden Sie die Zunge so, dass sich die äußeren Ränder nach oben bewegen und eine Art Röhrrchen entsteht. Nicht jedem Menschen ist dies möglich. Optional können Sie die Zunge am Gaumen hinter den Zähnen ansetzen.
4. Atmen Sie durch den Mund ein. Spüren Sie die Kühle und Frische, die dieses Einatmen mit sich zieht. Lenken Sie den kühlenden Atem in der Vorstellung bis in den Bauchraum.
5. Halten Sie den Atem für einen Moment an.
6. Atmen Sie dann langsam und geführt durch die Nase aus. Achten Sie darauf, dass Sie im Körper aufrecht bleiben und ziehen Sie mit der Ausatmung den Nabel in Richtung Wirbelsäule.

Wiederholen Sie diese Atemübung  
**10 Mal.**

**Wirkung:** Reguliert das Verdauungsfeuer, kann Magenübersäuerung lindern, wirkt kühlend und reinigend.

## Übung 2



## Der lösende Atem

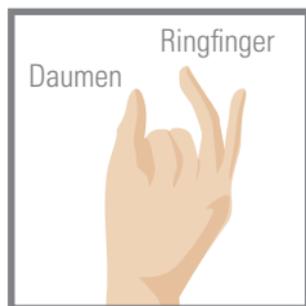


1. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein.
3. Halten Sie den Atem nach der Einatmung für einen kurzen Moment.
4. Atmen Sie ganz langsam durch die Nase aus. Bleiben Sie dabei im Körper aufrecht und ziehen Sie mit der Ausatmung den Nabel zur Wirbelsäule heran. Lassen Sie die Ausatmung, wenn möglich, doppelt so lang wie die Einatmung werden.

Wiederholen Sie diese Atemübung mindestens **10 Mal**.

**Wirkung:** Das Verlängern der Ausatmung hat eine entspannende, lösende Wirkung. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress wird abgebaut.

# Übung 3: Nadi Sodhana



## Die Wechselatmung



1. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung. Die Schultern sind entspannt. Das Brustbein ist erhoben. Schließen Sie mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch.
2. Atmen Sie durch das freie linke Nasenloch tief ein. Richten Sie die Wirbelsäule auf.
3. Schließen Sie mit dem Ringfinger der rechten Hand auch das linke Nasenloch. Halten Sie den Atem für ca. 5 Sekunden.
4. Lösen Sie den Daumen vom rechten Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch vollständig aus. Das Brustbein bleibt erhoben. Der Nabel zieht zur Wirbelsäule.
5. Atmen Sie nun durch das rechte Nasenloch tief ein, schließen Sie dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch, halten Sie den Atem erneut für ca. 5 Sekunden.
6. Lösen Sie den Ringfinger vom linken Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch vollständig aus.

Wiederholen Sie die Übung ganz in Ruhe **10 Mal**.

**Wirkung:** Fördert das allgemeine Wohlbefinden, lindert Stress, wirkt reinigend auf die Energiekanäle (Nadis), führt zu innerer Balance und geistiger Klarheit.

# Übung 4



## Die Erdung



1. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Spüren Sie Ihre Füße am Boden. Stellen Sie sich vor, dass Sie von der Gürtellinie abwärts bis zu den Füßen hin atmen können.
2. Lenken Sie über dieses bewusste „nach unten Atmen“ die Energie in die Beine und Füße.
3. Atmen Sie durch die Nase. Vertiefen Sie mit jedem Atemzug die Atmung ein wenig mehr.
4. Bleiben Sie achtsam! Jedes Mal, wenn Sie merken, dass Sie sich in Gedanken verlieren, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder zurück zur Tiefenatmung.

Bleiben Sie für ca. **5 Minuten** in dieser Übung.

**Wirkung:** Hilft „runterzukommen“, entspannt und macht den Kopf frei.

# Kapitel 2

## Übungen für zuhause





- Übung 1 Der Drehsitz (Marichiasana III)
- Übung 2 Rechter Winkel gegen die Wand
- Übung 3 Der Krieger (Virabhadrasana II)
- Übung 4 Der Heldensitz (Virasana)
- Übung 5 Das Kamel (Ustrasana)
- Übung 6 Unterstützter liegender Fersensitz (Supta Virasana)
- Übung 7 Bauchatmung in angeschrägter Rückenlage
- Übung 8 Meditation



# Übung 1: Marichiasana III



## Der Drehsitz



1. Setzen Sie sich auf die Kante einer Decke.
2. Stellen Sie den rechten Fuß auf und strecken Sie das linke Bein nach vorne aus.
3. Ziehen Sie das rechte Bein zu sich heran. Die untersten Rippen berühren den rechten Oberschenkel.
4. Umschließen Sie das angezogene Knie mit dem linken Arm.
5. Strecken Sie mit der Einatmung den rechten Arm lang nach oben aus. Setzen Sie mit der Ausatmung die rechten Fingerspitzen hinter sich ab.
6. Heben Sie mit der Einatmung das Brustbein.
7. Drehen Sie mit der Ausatmung den Oberkörper nach rechts. Mit jeder Einatmung bewegen sich die Rippen nach außen, mit der Ausatmung verschrauben Sie den Körper ein wenig mehr.

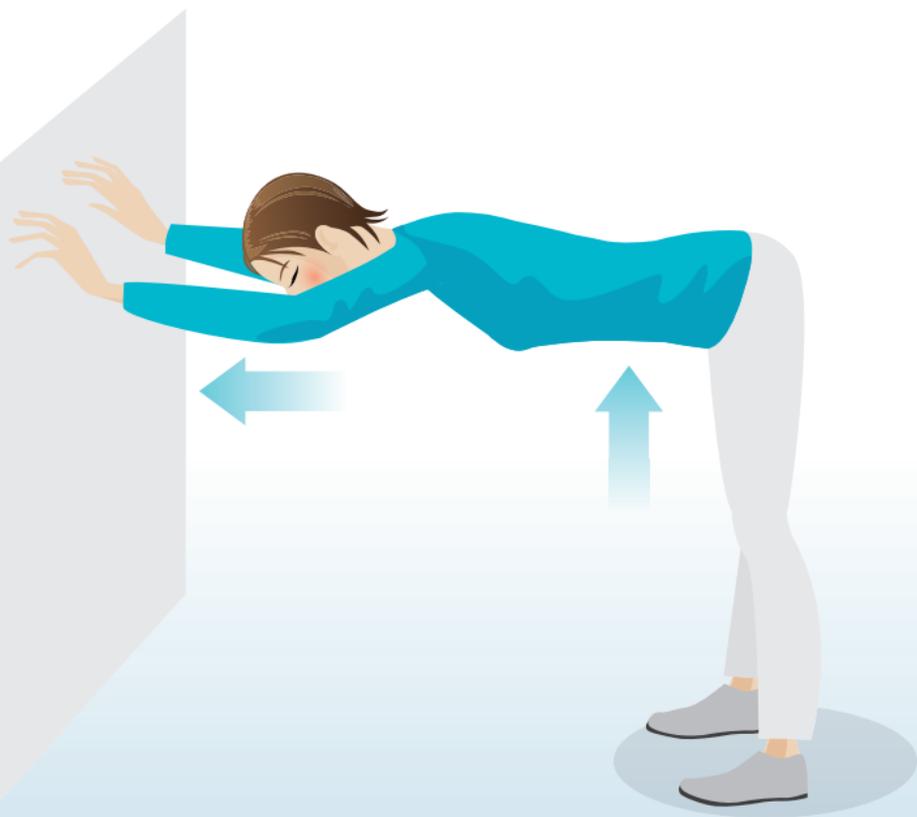
Bleiben Sie für **5 tiefe Atemzüge** in dieser Position.

**Wechseln Sie dann die Seite.**

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule gut aufgerichtet bleibt!

**Wirkungen:** Verbessert das Atemvolumen, massiert die Bauchorgane, wirkt verdauungsfördernd, lindert Beschwerden des Magen-Darm-Trakts.

## Übung 2



## Rechter Winkel gegen die Wand



1. Setzen Sie die Hände schulterbreit vor sich gegen eine Wand.
2. Treten Sie mit den Füßen zurück bis Sie sich in einem rechten Winkel befinden.
3. Die Füße stehen hüftbreit und die Hände befinden sich auf Schulterhöhe.
4. Fächern Sie die Finger auf und pressen Sie mit den Händen gegen die Wand.
5. Ziehen Sie mit den Sitzknochen nach hinten. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Nabel zieht zur Wirbelsäule.

Atmen Sie durch die Nase und bleiben Sie für **5 bis 10 tiefe Atemzüge** in dieser Position.

**Wirkungen:** Dehnt die Rückenmuskulatur. Wirkt lösend bei Verspannungen. Schafft Raum zum Atmen.

## Übung 3: Virabhadrasana II



## Der Krieger



1. Stellen Sie Ihre Füße zirka 1,5 Meter parallel nebeneinander. Drehen Sie den rechten Fuß um 90 Grad nach außen. Der linke Fuß bleibt stehen.
2. Atmen Sie ein und führen Sie die Arme zu den Seiten.
3. Beugen Sie beim Ausatmen das rechte Bein so, dass Ihr rechter Oberschenkel parallel zum Boden ist.
4. Richten Sie das rechte Knie mittig über den rechten Zehen aus. Das Schienbein steht senkrecht.
5. Wenn Sie nach unten schauen, sollten Sie Ihre Zehen noch sehen können. Die Hüften zeigen gerade nach vorne. Richten Sie die Wirbelsäule auf. Schauen Sie nach rechts. Ziehen Sie bei jedem Ausatmen den Nabel zur Wirbelsäule hin. Richten Sie den Blick konzentriert nach vorne.

Bleiben Sie für **10 gleichmäßige, tiefe Atemzüge** in dieser Position. Wechseln Sie dann die Seite.

**Wirkungen:** Die Oberschenkelmuskulatur wird gekräftigt und die Gelenke gestärkt. Die aufrechte Haltung wird optimiert, die Atmung und die Funktion des Magen-Darm-Trakts verbessert (durch die aufrechte Körperhaltung wird mehr Raum geschaffen und der Magen weniger eingengt).

## Übung 4: Virasana



## Der Heldensitz



1. Setzen Sie sich auf die Fersen. Legen Sie zur Unterstützung eine gefaltete Decke zwischen Gesäß und Fersen. Richten Sie die Wirbelsäule auf. Atmen Sie tief durch die Nase ein.
2. Atmen Sie auf einen S-Laut durch den Mund aus und ziehen Sie dabei den Nabel zur Wirbelsäule heran. Die Schultern sind entspannt.
3. Stellen Sie sich jede Einatmung vor wie eine sanfte Brise, die Sie durchströmt. Mit jeder Ausatmung löst sich ein wenig mehr Anspannung.

Bleiben Sie für **10 Atemzüge** in dieser Position.

**Wirkungen:** Optimiert die Haltung, verbessert die Atmung, wirkt lösend bei Stress.

## Übung 5: Ustrasana



## Das Kamel



1. Setzen Sie sich auf die Fersen.
2. Kommen Sie von dort hoch in den Kniestand.
3. Setzen Sie die Hände hinter sich am unteren Rücken ab. Ziehen Sie die Schultern herunter und die Schulterblätter zueinander. Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.
4. Heben Sie das Brustbein. Sie schaffen sich so mehr Platz zwischen Brustbein und Zwerchfell.
5. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. Achten Sie darauf, dass bei der Ausatmung der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen bleibt.

Bleiben Sie für **5 Atemzüge** in dieser Position.

**Wirkungen:** Dehnt die Vorderseite des Körpers. Verbessert die Atmung, wirkt lösend und spendet Energie zugleich.

## Übung 6: Supta Virasana



## Unterstützter liegender Fersensitz



1. Kommen Sie in den Fersensitz.
2. Legen Sie ein großes, längliches, festes Kissen hinter sich und am hinteren Ende des Kissens eine gefaltete Decke oben drauf.
3. Legen Sie den Rücken auf dem Kissen und den Kopf auf der Decke ab. Sie befinden sich in einer wohltuenden Schräglage.
4. Strecken Sie die Arme über dem Kopf aus und greifen Sie die Ellenbogen. Die Schultern sind entspannt.
5. Spüren Sie die Dehnung der Vorderseite Ihres Körpers und atmen Sie tief in den Bauch ein.

Bleiben Sie für **ca. 2 Minuten** in dieser Position.

**Wirkungen:** Schafft Raum für die tiefe Bauchatmung, wirkt lösend bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, dehnt die gesamte Vorderseite des Körpers.

**Hinweis:** Sollten durch die angewinkelten Beine die Knie schmerzen, strecken Sie die Beine einfach nach vorne aus.

# Übung 7



## Bauchatmung in angeschrägter Rückenlage



1. Legen Sie sich in Schräglage auf mehrere größere, feste Kissen.
2. Legen Sie die Hände auf den Bauch. Geben Sie Ihr Körpergewicht ganz an die Kissen ab.
3. Mit jeder Einatmung hebt sich der Bauch gegen die Hände.
4. Mit jeder Ausatmung lässt der Körper ein wenig mehr los.

Bleiben Sie **5 bis 10 Minuten** in dieser Position.

**Wirkungen:** Löst Verspannungen, mindert Stress, entlastet den Körper, unterstützt die Magen-Darm-Funktion, spendet Ruhe und Erholung.

# Übung 8



## Meditation



1. Setzen Sie sich auf die Kante einer gefalteten Decke in den Schneidersitz. Drücken Sie die Sitzknochen zum Boden und streben Sie mit dem Scheitel nach oben.
2. Die Wirbelsäule richtet sich auf. Legen Sie die geöffneten Hände auf Ihre Oberschenkel. Die Finger berühren sich leicht.
3. Beobachten Sie, wie die Luft beim Einatmen in Ihre Nase einströmt und beim Ausatmen durch die Nase wieder ausströmt. Bleiben Sie ganz aufmerksam. Lauschen Sie nach innen. Wenn Sie merken, dass Ihr Geist wandert, führen Sie ihn immer wieder zurück und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atem hin.

Bleiben Sie **5 bis 10 Minuten** in dieser Position.

**Wirkungen:** Meditation ist ein spannendes Achtsamkeitstraining. Der Rückzug der Sinne, das bewusste Stillwerden fördert die Entspannung. Durch Stressabbau ist es möglich, Magen-Darm-Beschwerden zu lindern.

## Hilfe aus der Apotheke

Tritt Sodbrennen öfter und besonders heftig auf, kann es passieren, dass Entspannungsübungen nicht mehr ausreichen. Dann empfiehlt es sich, Sodbrennen mit Medikamenten zu behandeln. Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Der Wirkstoff Pantoprazol lindert die Beschwerden bis zu 24 Stunden, indem er die säureproduzierenden Pumpen des Magens hemmt. So wird gar nicht erst überschüssige Magensäure gebildet, die in die Speiseröhre fließen kann. Halten die Beschwerden länger an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensaftresistente Tabletten. Wirkstoff: Pantoprazol (als Natrium 1,5 H<sub>2</sub>O). Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 9/09.