

1



Die Übung energetisiert die gesamte Wirbelsäule ...



... intensiviert die Atmung und regt die Verdauung an

2



Entspannende Übung

3

Aktiviert Darm- und Magenbereich, unterstützt die Reinigung der Leber

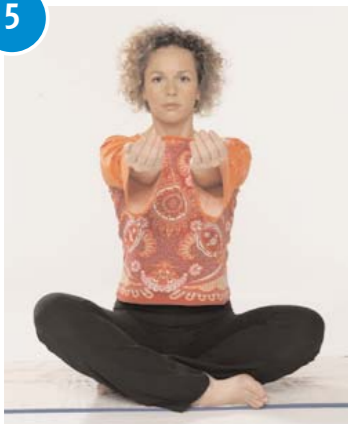


4



Entspannen im Liegen: Dabei ruhig in den Brustkorb atmen!

5



Eine Übung, die beim Diäthalten unterstützt



Yoga aktiviert

ÜBUNGEN ALS „ABSPECKHILFE“

VORAUSSETZUNGEN

Übungen an warmem, trockenem Ort auf einer Gummimatte ausführen. Nur so weit bewegen, dass keine Schmerzen auftreten. Zwischen den Übungen jeweils eine Ruheposition einnehmen (Übung 4). Yogatrainerin Gabriele Haring zeigt die Übungen vor.

ÜBUNG 1 – HUND/KATZE

Arme und Oberschenkel lotrecht, Arme sind genauso weit geöffnet wie die Beine, ausatmen, einen Katzenbuckel machen, Bauch einziehen, Kopf zwischen die Arme. Einatmen, in die Hundposition bewegen. Geschmeidig und langsam 7 Mal ausführen. Wirkung: energetisiert die gesamte Wirbelsäule, intensiviert die Atmung, regt die Verdauung an.

ÜBUNG 2 – RUNDE KAUPERPOSITION

Im Fersensitz mit dem Ausatmen nach vorn neigen, bis die Stirn zu den Knien kommt, Kopf ablegen, Schultern entspannen, weich atmen. Ca. 20 Sek. so bleiben. Wirkt entspannend.

ÜBUNG 3 – VORÜBUNG ZUR FÖTUSPOSITION

Rückenlage. Mit dem Einatmen durch die Nase das linke Bein angewinkelt zur Brust heranzuführen, mit den Händen das Schienbein umfassen und mit dem Ausatmen sanft zur Brust herunterziehen, Kopf liegen lassen. Sanft wieder zur Ausgangsposition kommen und das Bein wechseln. Je 3 Mal. Wirkung: aktiviert Darm- und Magenbereich, hilft der Leber beim Reinigen.

ÜBUNG 4 –

ENTSPANNEN IM LIEGEN Ein möglichst großer Bereich der Wirbelsäule liegt gut auf, die Oberarme haben ein klein wenig Körperkontakt, die Handflächen sind zum Himmel gedreht.

ÜBUNG 5 –

MUDRA ZUM DIÄTHALTEN Gemütlicher Schneidersitz mit aufrechtem Rücken. Wenn das zu schwer fällt, auf einen Sessel setzen, Oberkörper aufrecht halten. Die Arme vor der Brust ausstrecken, die Handflächen sind leicht gewölbt und weisen zum Himmel. Ruhig einatmen, dabei die Arme weit auseinander führen. Mit dem Ausatmen die Hände vor der Brust wieder nahe (nicht ganz!) zueinander bringen. Bis zu 3 Min. ausführen. Danach Arme absenken, Ellbogen anwinkeln, die gewölbten Handflächen zueinander führen und – wie in einer Kugel – die eigene Energie spüren. Wirkung: Wer seine eigene Energie gut spürt, braucht nicht so viel von außen zuzuführen.

ÜBUNG 6 –

ATEMÜBUNG IM STEHEN Füße parallel, hüftbreit geöffnet, die Beine sind gestreckt, die Wirbelsäule aufrecht. Handflächen vor dem Brustbein aneinander legen, durch die Nase in den Brustkorb atmen. Atem anhalten und die Handflächen fest gegeneinander drücken. Muskulatur lockern und dann erst ausatmen. 3 Mal. Wirkung: intensiviert die Brustatmung, stärkt die Arme und erhöht die Lebensfreude.

wegt, hat bereits gewonnen. Doch „eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist nur durch schrittweise, aber konsequente Veränderung des Lebensstils zu erreichen“, erklärt Kiefer.

Denn eines ist klar: Abnehmen funktioniert nur, wenn die Energiebilanz unterm Strich negativ ausfällt. Das passiert entweder durch eine geringere Kalorienzufuhr oder durch einen höheren Verbrauch. Optimal ist eine Kombination aus beidem!

Lebensstil schrittweise verändern

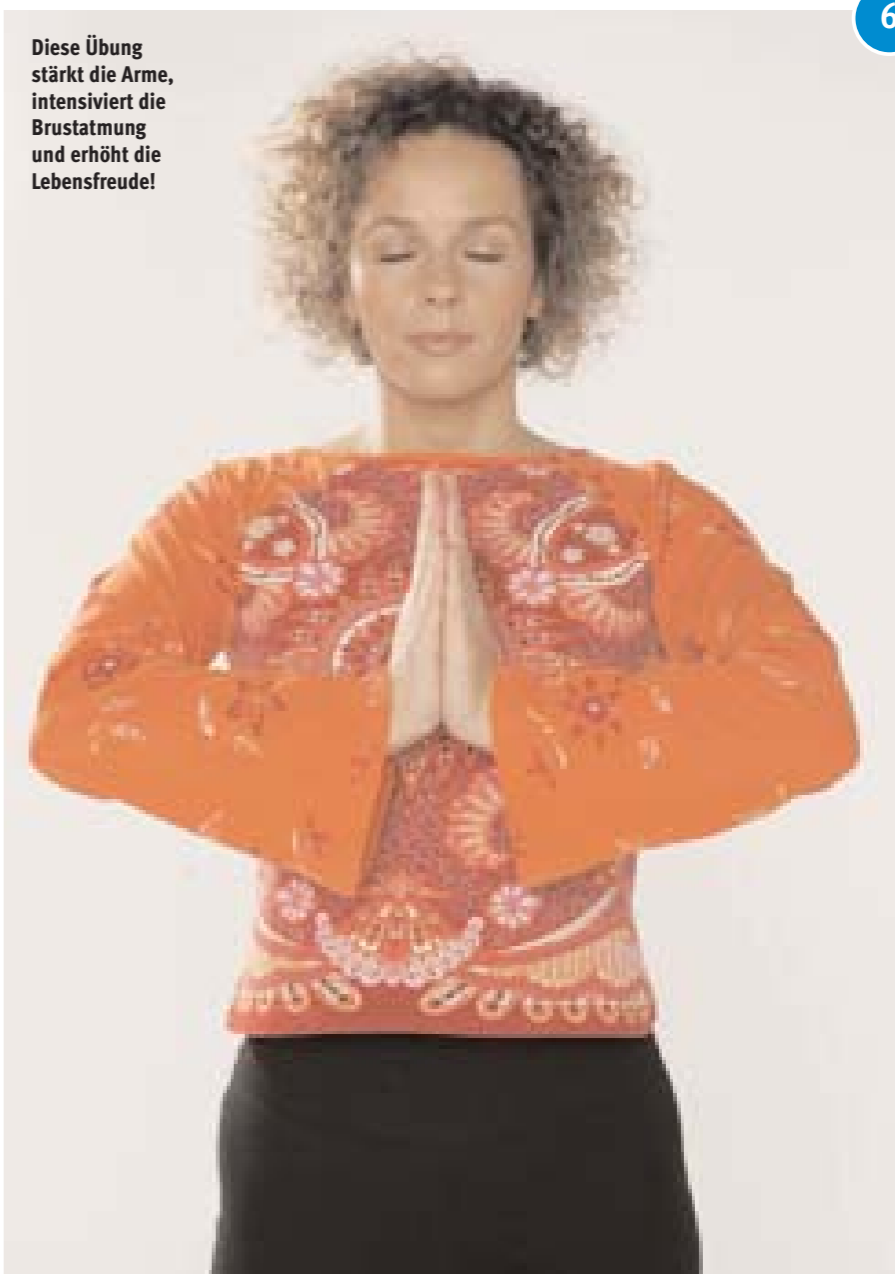
Kalorien bewegen. Bewegung gehört einfach zu einem vernünftigen Abnehmprogramm. „Schwimmen oder Radfahren ist für fast jeden geeignet“, sagt Kunze. Doch bei sehr übergewichtigen Men-

schen muss man aufpassen“, warnt er. „Da beginnen wir mit einem Bewegungsprogramm, bei dem man längere Strecken gehen und später flott gehen muss. Dabei wird sehr genau auf Kreislauf und Gelenke geachtet“, so Kunze.

Der Energieverbrauch durch Bewegung, aber auch die Anregung des Kreislaufs durch Bewegung seien wichtig. „Aber um die Kalorien einer Malakofftorte abzubauen, muss man schon sehr weit rennen“, bringt Kunze das Wechselspiel von vernünftiger Ernährung und ausreichender Bewegung auf den Punkt.

Bewegung ins Leben bringen. Dabei geht es nicht um die Teilnahme beim

Diese Übung stärkt die Arme, intensiviert die Brustatmung und erhöht die Lebensfreude!



6

nächsten Marathon, sondern darum, ohne zu schnaufen dem Bus nachlaufen und fünf Stockwerke erklimmen zu können. Kurz: Räumen Sie aus Ihrem Leben, was Sie in Ihrer Bewegung – und letztlich Beweglichkeit – hindert. Betrachten Sie Rolltreppen und Aufzüge als Beleidigung Ihrer körperlichen Fähigkeiten. Gehen Sie öfter mal eine Station zu Fuß. Erledigen Sie kleine Versorgungswege nicht mit dem Auto. Schauen Sie bei der Schneeballschlacht der Kinder nicht nur zu. Tägliche Bewegung ist so wichtig wie die tägliche Nahrungsaufnahme.

Yoga schult Entspannung und Spannung

Yoga aktiviert. Überlegen Sie – neben der alltäglichen Bewegung – auch ein Bewegungsprogramm für sich, und zwar nicht nur wenn Sie wirklich abnehmen müssen. Gerade im Winter freundet man sich leichter mit einer Indoor-Variante an. Aber es muss nicht gleich der Muskelaufbau im Fitnesscenter sein!

Um sanft und sicher das Körperbewusstsein wieder zu aktivieren, eignet sich das Bewegungsprogramm Yoga hervorragend. „Seine Kraft eröffnet sich im Tun“, sagt die Yogatrainerin Gabriele Haring.

„Yoga ist ein Bewegungsablauf, der gleichermaßen Spannung wie Entspannung schult. Es sind Übungen, die Energie aufbauen, die harmonisieren, stabilisieren und die Balance verbessern.“ Und – ideal für unsere Zwecke: „Yoga bietet für alle denkbaren körperlichen Bedürfnisse Übungen zur Unterstützung und Anregung.“ Gabriele Haring hat spezielle Übungen ausgesucht, die reinigend und entschlackend wirken. Man kann die Übungen gleich nachmachen. Wer richtig ins Yogatraining einsteigen will: Gute Yogatrainer berücksichtigen auch die Anamnese ihrer Schülerinnen und Schüler.

Infos zu Yogakursen:
www.gabrieleharing.com



Fit gegen Fett

WENIGE KALORIEN | ZU VIELE KALORIEN



Magermilch
Magertopfen

fettreduzierter
Käse

Corned Beef
fettreduzierte
Wurstsorten

Joghurtbutter
Salat mit
Joghurt-
dressing

Tunfisch natur
weiches Ei

Fruchtsalat



Schlagobers
Frischkäse,
Doppelrahm

Gervais

Leberpastete
fettreiche
Wurst (Salami,
Polnische,
Käsewurst etc.)

Butter
Mayonnaise-
salat

Tunfisch in Öl
Ham and Eggs

Tiramisu

Quelle: 77 einfache Fett-weg-Tipps. Kneipp

MEHR ZUM SOD-KONZEPT



■ **Schlank ohne Diät. Das Super-Abnehmprogramm** von Dr. Ingrid Kiefer, Prof. Rudolf Schoberberger, Prof. Michael Kunze, Kneipp Verlag



■ **Schlank ohne Diät. Das Kochbuch** von Dr. Ingrid Kiefer, Prof. Rudolf Schoberberger, Prof. Michael Kunze, Kneipp Verlag



■ **Schlank ohne Diät. Praxisbuch** von Dr. Ingrid Kiefer, Prof. Rudolf Schoberberger, Prof. Michael Kunze, Kneipp Verlag



■ **77 einfache Fett-weg-Tipps** von Dr. Ingrid Kiefer, Prof. Rudolf Schoberberger, Prof. Michael Kunze, Kneipp Verlag

FOTOS: GÜNTHER PICHELKOSTNER, HANS LEITNER