



# Yoga fürs Immunsystem

eine Chance für **ERKÄLTUNGEN**: Verblüffend, wie man die Abwehrkräfte des Körpers mit einfachen Übungen gezielt stärken kann

**K**erbstzeit ist Schniefzeit. Hochsaison für Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Denn bei kühleren Temperaturen werden die Schleimhäute schlechter durchblutet und damit oft unzureichend mit Abwehrzellen versorgt. Zusätzlich macht den Wegweiser die trockene Heizungsluft in den Innenräumen zu schaffen. Erkältungsviren haben jetzt leichtes Spiel. Doch die Abwehrkräfte lassen sich mit der uralten Kunst des Yoga ganz natürlich auf Trab bringen, wie wissenschaftliche Studien belegen. Die folgenden Übungen sollten im Idealfall täglich nacheinander ausgeführt werden. Man braucht nicht mehr dazu, als ein bisschen Ruhe, etwas frische Luft und eine Yogamatte oder eine Decke. **SWANTJE NAUMANN**

## TV-TIPP

**TOTAL PHÄNOMENAL**  
Invasion der Viren  
DO 1.10. 7.30 Uhr SWR

## Stoffwechsel anregen

Die vier linsengroßen Nebenschilddrüsen regulieren den Knochenstoffwechsel und die Schilddrüsenfunktion und gelten allgemein als "Wächter der Gesundheit". Funktionieren sie optimal, stärkt das auch die Körperabwehr. Dauer der Übung: 2 Minuten.

Gehen Sie mit geschlossenen Füßen auf die Knie und stellen das linke Bein nach hinten.

- 1 Den linken Fuß nach vorne strecken, sodass der Fußrücken auf dem Boden liegt.
- 2 Die Handflächen nach vorne vor der Brust zusammenlegen und die Augen nach innen lenken.



FUNKUHR

## Organismus entgiften

Die Leber ist unser wichtigstes Organ. Sie entgiftet den Organismus, reguliert das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Diese Übung (Dauer: 3 Minuten) unterstützt die Leber bei ihrem Reinigungsprozess.

- 1 Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden und legen Sie die rechte Hand auf den Rücken.
- 2 Heben Sie den linken Arm im 60-Grad-Winkel nach oben, die Hand gestreckt.
- 3 Schwingen Sie den Arm langsam nach links und rechts. Einatmen bei links, ausatmen bei rechts.



## Verdauung ankurbeln

Die folgende Übung (insgesamt 6 Minuten, nach 3 Minuten die Drehrichtung wechseln) unterstützt die Darmflora und regt die Verdauung an.

- 1 Im Schneidersitz die Hände auf die Knie legen, Nacken und Schultern lockerlassen.
- 2 Mit dem Oberkörper im Uhrzeigersinn sanft kreisen, im Kopf- und Schulterbereich locker bleiben.
- 3 Einatmen, wenn Sie nach rechts kreisen, ausatmen beim Nachhintenkreisen.



## Tiefer atmen

Im Allgemeinen atmen wir zu flach. Dadurch erhalten die Organe oft zu wenig Sauerstoff und können nicht optimal funktionieren. Mit dieser Übung (Dauer: möglichst 5 Minuten) erhöht sich die Sauerstoff-Aufnahme.

- 1 Im Schneidersitz auf den Boden setzen, die Knie mit den Händen umfassen.
- 2 So tief wie möglich einatmen, dabei den Brustkorb nach vorn dehnen.
- 3 Die Luft anhalten, die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen legen.
- 4 Mit angehaltenem Atem Oberkörper nach vorn und zurückwiegen.
- 5 Atmen Sie tief und langsam aus.
- 6 Wiederholen Sie die Übung: einatmen, Luft anhalten, Zunge hinter die Schneidezähne, leicht vor- und zurückwiegen.



### BUCH-TIPP

„Nie mehr Schnupfen & Co.“ von Kerstin Leppert bietet ein Yoga-Übungsprogramm (Nymphenburger Verlag, 9,95 Euro)

## Lymphknoten aktivieren

Unter den Achseln und im Bereich der Leisten befinden sich die meisten Lymphknoten. Dort werden spezielle Abwehrzellen (Lymphozyten) gebildet. Sie spielen eine große Rolle bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien. Diese Übung (Ablauf 5 Minuten lang wiederholen) aktiviert die Leisten-Lymphknoten.

- 1 Mit gespreizten Beinen auf den Boden setzen, Knie durchdrücken, Zehen nach vorn strecken.
- 2 Die Wirbelsäule gerade halten, die Hände auf die Knie legen.
- 3 Tief einatmen, dabei den Brustkorb nach vorn drücken, die Schultern hochziehen.
- 4 Beim Ausatmen die Schultern senken und den Oberkörper zurückziehen.



## Blutbild verbessern

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



FOTOS: AUS DEM BUCH „NIE MEHR SCHNUPFEN & CO. - YOGA FÜR DAS IMMUNSYSTEM“, NYMPHENBURGER VERLAG

