

FÜR EINE
TOLLE FIGUR!

YOGA UND
ABNEHMEN –
WAS IST DRAN?

NIMMT MAN DURCH YOGA AB?

Nein!⁵ Aber:

- Indem Yoga die gesamte Körpermuskulatur strafft, sorgt es auch für eine schmalere Silhouette.
- Es unterstützt die Gewichtsregulierung.
- Es mildert die Stressreaktion, die zu Gewichtsschwankungen führen kann.
- Es hilft dabei, das für die individuelle Gesundheit ideale Gewicht zu halten.

Wenn du übergewichtig bist, unterstützt es dich beim Abnehmen.

Wenn du zu dünn bist, hilft es dir dabei, Gewicht zuzulegen.

Yoga trägt zum Gleichgewicht und zur optimalen Gesundheit des Körpers bei.

Da es auf den gesamten Körper wirkt, unterstützt es auch die Verdauung, die Nährstoffaufnahme und die Ausscheidungsfunktion. Der Organismus nimmt also Nährstoffe besser auf und scheidet Abfallprodukte (Schadstoffe) leichter aus – und wird dadurch entgiftet.

Zudem fördert Yoga die Regulierung des Nervensystems und erhöht so die Resilienz gegen Stress und dessen negative Auswirkungen auf das Körpergewicht.

All dies trägt zu einer besseren Allgemeingesundheit bei, was sich auch auf das Körpergewicht auswirkt. Laufende Studien zum Thema Fettleibigkeit deuten darauf hin, dass psychokörperliche Ansätze wie das Yoga mit seinen 4 Säulen (S. 15) »die Gewichtsregulierung erleichtern könnten, unter anderem durch eine Verbesserung des Essverhaltens«.

Yoga kann dir also eine wertvolle Unterstützung bei der Regulierung deines Körpergewichts bieten. Experten sind sich jedoch einig, dass es beim Abnehmen in erster Linie auf die Ernährung ankommt. Wenn du deinem Körper mehr Energie zuführst, als er verbraucht, wirst du nicht abnehmen. Das Erfolgsrezept: Kombiniere die 21-Tage-Gesundheits-Challenge (S. 119) mit einer ausgewogenen Ernährung, die deinen individuellen Bedürfnissen angepasst ist.

⁵ Intensiv praktiziertes Yoga kann die Kalorienverbrennung unterstützen – das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass Yoga schlank macht. Manche Haltungen fördern den Fettabbau im Bauchbereich, doch sind diese Effekte meist weder besonders deutlich sichtbar noch dauerhaft, wenn das Yoga nicht durch eine ausgewogene Ernährung ergänzt wird. Es ist vor allem die positive Wirkung von Yoga auf Stress (der sowohl zu übermäßigem Gewichtsverlust wie auch zur Gewichtszunahme führen kann), die es dem Körper ermöglicht, das für ihn ideale Gewicht wiederzufinden (Rückkehr zur Homöostase).

GEWICHTSPROBLEME VERSTEHEN

Wenn sich eine Gewichtszunahme rein auf übermäßigen Appetit zurückführen lässt, ist es vergleichsweise einfach: Du brauchst nur deine Essgewohnheiten zu regulieren und nicht mehr weiterzuessen, wenn das Sättigungsgefühl eintritt – so kannst du dein Idealgewicht erreichen. Wird das Verlangen nach Essen jedoch unkontrollierbar und das Sättigungssignal unterdrückt, giert der Körper nach Nahrung, obwohl er keinen echten Hunger verspürt, oder scheint er niemals satt zu werden, dann liegt eine Dysbalance auf einer tieferen Ebene vor.

Wie wir in den ersten Kapiteln gesehen haben, zählt Stress zu den Hauptursachen für ein inneres Ungleichgewicht. Bleibt dieses dauerhaft bestehen, kann es hormonelle Störungen auslösen, die ihrerseits extreme Gewichtszunahmen oder -abnahmen bewirken können. Unter Stress gerät der Körper in einen Alarmzustand, in dem er entweder eine höhere Menge an Energie verbraucht oder aber Fettreserven anlegt, was sich als Gewichtsverlust oder eine übermäßige Gewichtszunahme äußert. Übergewicht kann auch auf Kompensationsmechanismen zurückzuführen sein, den Versuch, das durch Stress oder negative Emotionen erregte Unwohlsein zu beseitigen. Angesichts eines anhaltenden inneren Leidenszustands sucht der Körper nach Strategien, um diesen zu beenden und die Homöostase (das innere Gleichgewicht) wiederherzustellen. Dann greift der Organismus bevorzugt zu Lösungen, die schnell und einfach Glücksgefühle erzeugen. Doch diese kompensatorischen Vergnügungen bieten bloß einen kurzfristigen Ausgleich, heilen aber nicht die eigentlichen Ursachen von Stress und Unwohlsein. Die Freuden halten nicht lange an, sobald sie nachlassen, verstärken sich Stress und Unwohlsein oft noch weiter, da sie von Schuld- und Schamgefühlen begleitet sind, die alles nur noch verschlimmern. So entsteht ein Teufelskreis.

Diese Mechanismen (Ausgleich, Befriedigung, Belohnung) können leicht in Abhängigkeit münden: Exzessiver Konsum von Alkohol, Tabak, Essen und Sex soll rasch Glücksgefühle hervorrufen. Das gilt auch für Drogen und Social Media oder Videospiele-Exzesse: Sie sollen den Kopf leeren oder die Flucht vor der Realität ermöglichen. Zwanghaftes Shopping (»Impulskäufe«) aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Mit derartigen Verhaltensweisen wird der Organismus betäubt und überbordende Gefühle und Gedanken eingedämmt. Doch das erlösende Gefühl ist leider nur von kurzer Dauer und der »Teufelskreis der Abhängigkeit« beginnt von vorn.

DU MUSST DEINEN FEIND KENNEN, UM IHN BESIEGEN ZU KÖNNEN

Um die Gefühle von Stress und Unwohlsein zu überwinden, musst du zunächst den »Auslöser« dafür finden – und das gelingt nur, wenn du erkennst, was in dir vorgeht. Die negativen Gefühle und Reaktionen kannst du nur identifizieren und verstehen, wenn du innehältst und genau beobachtest, wie sie sich auf Körper, Emotionen und Geist auswirken. Wenn das Gewicht zum Problem wird, liegt es oftmals daran, dass die Verbindung, der Sinn und das Zusammenspiel

DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GEFÜHLEN UND GEWICHT

Aus Zeitmangel greifen wir heute in unserem Alltag immer öfter und immer mehr zu Fertigprodukten. *Junkfood* ist allgegenwärtig, die Werbung verführt uns zum Naschen. Dadurch haben sich unsere Essgewohnheiten grundlegend verändert. Essen wird dann auch leicht zum Ausgleich, der sofortige Befriedigung verschafft. »Gefühle essen« und bulimisches *Binge-Eating* sind Bewältigungsmechanismen, mit denen wir Stress, Langeweile, Einsamkeit, Angst oder Wut lindern wollen. Wird es zur Gewohnheit, auf Stress und negative Emotionen mit Essen zu reagieren, wird die Nahrungsaufnahme zwanghaft. Solche Verhaltensmuster zu durchbrechen, ist schwer – ganz besonders in Stresssituationen.

SCHLECHTE GEWOHNHEITEN LASSEN SICH NUR SCHWER ABLEGEN

Um hier aktiv zu werden, benötigst du Energie! Es ist völlig normal, dass es uns schwerfällt, neue Gewohnheiten zu etablieren. Wenn du gestresst, übermüdet oder unterernährt bist, fehlt deinem Körper die nötige Energie. Längerfristig steht ihm nicht mehr genug »Treibstoff« zur Verfügung, um seine optimale Funktionsfähigkeit aufrechtzuerhalten, sodass er sich bei seinen Entscheidungen auf das Wesentlichste konzentriert: Der Körper schaltet in den Überlebensmodus. Und dieser verbraucht viel Energie – auf Kosten jener Gehirnregionen, die für Aufmerksamkeit, Konzentration, Reflexion, logisches Denken und Argumentieren, Kreativität, Lernen, das Treffen fundierter Entscheidungen, ein zuverlässiges Gedächtnis sowie für die Beherrschung von Gefühlen und Gedanken zuständig sind. Das Gehirn läuft dann auf Autopilot: Bei anhaltendem Stress übernehmen unsere alten Gewohnheiten ganz selbstverständlich wieder das Ruder.

zwischen Körper, Geist und Emotionen verloren gegangen sind. Yoga bringt diese Elemente wieder zusammen und in Einklang: Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen, das nur funktioniert, wenn es mit sich selbst im Gleichgewicht ist. In einem Leben voller unvorhersehbarer Ereignisse gleicht das Yoga einem Steuer, mit dem wir das »Boot« aus Körper, Geist und Emotionen kontrollieren und im Gleichgewicht halten könnten – ob bei stürmischer See, bei einer angenehmen frischen Brise oder bei völliger Windstille.

TECHNIKEN FÜR EINE ERFOLGREICHE GEWICHTSREGULIERUNG

Bevor wir uns mit den Techniken befassen, lass uns zunächst über Wohlwollen, Achtsamkeit und Selbstregulation sprechen! Wohlwollen wird definiert als ein »freundliches, günstiges Gesinntsein jemandem gegenüber⁶«, das im Hinblick auf ein besseres Wohlbefinden bei uns selbst beginnen muss.

Wohlwollen ist ein zentrales Element des Ansatzes der Achtsamkeit (siehe den Kasten »Achtsamkeit praktizieren« auf S. 108), der oft definiert wird als die Fähigkeit, im »Hier und Jetzt« zu sein (siehe den Abschnitt »Meditation« in der Tabelle auf S. 16). Achtsamkeit erlaubt uns, einen Zustand der vollen geistigen Klarheit zu erlangen, in dem wir uns unserer äußeren Umgebung wie auch unserer inneren Empfindungen bewusst, präsent und aufmerksam sind.

Diese Offenheit uns selbst und der Welt gegenüber fördert das Wohlwollen – eine der Säulen einer guten körperlichen und seelischen Gesundheit. Wenn wir diese Achtsamkeit in unserem Alltag kultivieren, entwickeln wir unsere Fähigkeit, uns unseres Verhaltens bewusst zu werden. Wir treten quasi einen Schritt zurück und betrachten uns von außen.

Mit dieser neuen Perspektive fällt es leichter, uns selbst wohlwollend statt verurteilend zu begegnen – vor allem angesichts unserer schädlichen Gewohnheiten wie:

- zwanghaftes Essen,
- den Tag vor dem Fernseher ausklingen lassen, obwohl wir schon den ganzen Tag gesessen haben,
- übermäßiger Alkoholkonsum,
- der Griff in die Chipstüte usw.

Mit der Zeit haben sich diese kompensatorischen Verhaltensweisen als Muster eingeschliffen, sind zu Reflexen geworden und entsprechend schwer zu ändern oder abzulegen. Daher ist es eine gute Gewohnheit, wenn wir uns selbst bewusst beobachten und uns gerade hinsichtlich unserer emotionalen Schwächen mit Wohlwollen begegnen. Nur so können wir uns nach und nach dafür entscheiden, anders zu handeln. Wenn du Achtsamkeit gepaart mit Wohlwollen praktizierst, schulst du deine Fähigkeit der sogenannten Selbstregulation⁷: Das heißt, du übst dich darin, deine eigene Wahrnehmung zu erkennen und dein eigenes Verhalten – abhängig von den vorherrschenden Reizen in einer Situation – bewusst zu steuern. Konkret besteht der Ansatz darin:

- sich selbst zu beobachten,
- die eigenen Reaktionen nachzuvollziehen,
- sich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen,
- sich eine »Werkzeugkiste« für die Selbstregulation zuzulegen,
- das richtige Werkzeug zur richtigen Zeit einzusetzen!

⁶ Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, elektronische Version

⁷ In der Ergotherapie umfasst »Selbstregulation die Reaktion von Gehirn und Körper auf Stress, zum Beispiel durch Energieverbrauch, Erholung und Regenerierung«. Shanker, 2020. »Selbstregulation ist die Fähigkeit, das richtige Bewusstseinslevel für eine Aufgabe oder Situation zu erreichen, zu halten oder zu verändern.« Shellenberger und Williams, 1998.

ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

- Wie die Meditation lässt sich auch Achtsamkeit im Sitzen üben. Ziel ist es jedoch, sie nach und nach im Alltag zu praktizieren, eine Art »Meditation in Action«.
- Stelle oder setze dich hin, halte die Augen geschlossen, geöffnet oder halb geschlossen. Nimm deinen Atemrhythmus wahr. Ist deine Atmung schnell und abgehackt? Wenn ja, atme bewusst langsamer, bis deine Atmung ruhig und gleichmäßig ist. Spüre nun bewusst in dich hinein, nimm deine Gefühlslage wahr – ganz ohne darüber zu urteilen.
 - Körperlich: Wie reagiert dein Körper? Gibt es angespannte Muskeln oder Verspannungen, die vorherrschen? Wenn ja, entspanne deinen Körper ein wenig mehr, indem du deine Atmung weiter verlangsamt.
 - Geistig: Beobachte den Fluss deiner Gedanken. Ist dein Gehirn überlastet? Wenn ja, konzentriere dich auf einen Teil deines Körpers, z. B. auf deine Hände, und verlangsame deine Atmung weiter.
 - Emotional: Steht ein Gefühl besonders im Vordergrund? Kannst du es benennen? Ist es eher weniger intensiv oder überwältigend? Nimmst du es an einer bestimmten Stelle im Körper wahr? Wenn ja, konzentriere dich auf diese Region und verlangsame deine Atmung weiter.

JEDEN TAG EINE NEUE GEWOHNHEIT

Es gibt kein magisches Erfolgsrezept: Die Rückkehr zu gesunden Gewohnheiten braucht ihre Zeit. Du musst Verantwortung übernehmen und bestimmte Verhaltensweisen – mit Geduld und Wohlwollen dir selbst gegenüber – wählen oder verändern. Vertraue auf deine Fähigkeit zur Selbstregulation! Wir wollen dich auf diesem Weg begleiten und haben deshalb auf den nächsten Seiten eine 21-Tage-Gesundheits-Challenge mit täglichen Übungen für dich vorbereitet. Sie werden dir helfen, bei der Stange zu bleiben und den Weg hin zu neuen Lebensgewohnheiten zu beschreiten.

WARUM GERADE 21 TAGE?

Es, heißt, man brauche 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Für eine echte, dauerhafte Verhaltensänderung muss man allerdings in Wirklichkeit mit einem Zeitraum zwischen 18 und 254 Tagen (66 Tage im Durchschnitt⁸) rechnen, wobei auch zu berücksichtigen ist, dass manche Gewohnheiten schwerer abzulegen sind als andere. Nach 21 Tagen werden jedoch die ersten Vorteile der neuen Gewohnheit erkennbar, was wiederum Motivation und Engagement stärkt!⁹

Weiter geht es mit den **konkreten Techniken der Gesundheits-Challenge** und den Gründen, warum wir sie ausgewählt haben.

Unbedingt viel Wasser trinken!

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60 % aus Wasser, der Großteil befindet sich innerhalb der Zellen. Jeden Tag verliert der Körper über Schweiß, Urin und Atmung etwa 2,5 Liter Wasser, die ersetzt werden müssen. Um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen, die für eine bessere Durchblutung und Ausscheidung sorgt, müssen wir auf nüchternen Magen und über den Tag verteilt ausreichend trinken. Wasser unterstützt den Körper beim Entgiften, es ist auch zur Reinigung des Lymphsystems notwendig, es optimiert den Verdauungsprozess und vermittelt gleichzeitig das Sättigungsgefühl.

Wasser trinken in der Praxis

Trinke nach dem Aufstehen ein bis zwei große Gläser Wasser mit Zimmertemperatur. Du kannst die positive Wirkung noch verstärken, indem du ein paar Tropfen frischen Zitronensaft zugibst. Warte anschließend 40 Minuten bis zur nächsten Mahlzeit.¹⁰

Die Herzkohärenz-Atmung

Die Herzfrequenz variiert je nach Atmung. Beim Einatmen wird der Herzschlag schneller, beim Ausatmen wieder langsamer. Die Herzkohärenz-Atmung bringt das Herz dazu, in einem bestimmten Rhythmus zu schlagen, das heißt, die Atmung wird bewusst mit dem Herzschlag synchronisiert. Schon wenige Minuten mit dieser Atemtechnik bescheren dir zahlreiche gesundheitliche Vorteile, wie zum Beispiel die Harmonisierung des Nervensystems (siehe S. 10). Diese

⁸ Laut einer Studie, die 2009 im European Journal of Social Psychology veröffentlicht wurde.

⁹ Jean-François Villeneuve, klinischer Psychologe und Verhaltenstherapeut, glaubt: »Es ist nicht zwangsweise falsch, 21 Tage als Ziel zu setzen. In dieser Zeit können die Personen die Vorteile der neuen Gewohnheit erkennen. Allerdings braucht es meiner Ansicht nach eher 6 Monate dauerhafter Anstrengung, um eine neue Gewohnheit zu etablieren.«

¹⁰ Veröffentlichung »Boire de l'eau à jeun: les bienfaits«. Samuel Rault, Online-Apotheke Pharma GDD. 2016 veröffentlicht, 2023 aktualisiert

Effekte auf den Körper können bis zu 4 Stunden anhalten – sie gilt daher als besonders wirksame Methode zur Stressbewältigung.

Die Herzkohärenz-Atmung in der Praxis

Empfohlene Anwendung: 365! Übe diese Atemtechnik 3 Mal täglich mit der Frequenz von 6 Atemzügen pro Minute (5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen) über einen Zeitraum von 5 Minuten. Du kannst die Sekunden im Kopf mitzählen oder Hilfsmittel in Browser-Anwendungen oder in Apps auf Mobilgeräten nutzen. Für eine optimale Atemtechnik kombiniere die Herzkohärenz-Atmung mit der yogischen Vollatmung (siehe S. 82).

Haltungen des Stuhl-Yoga

Tägliche Bewegung ist für Vielsitzer wichtig, sie bekämpft Bewegungsmangel und fördert die Gesundheit von Organen, Muskeln, Knochen usw. Dynamische Yoga-Haltungen und Drehungen, kombiniert mit einer tiefen, ruhigen Atmung (um den Stressmechanismus in Schach zu halten), sind hervorragend dazu geeignet, um den Körper zur Kalorienverbrennung und Ausscheidung anzuregen. Deine Stuhl-Yoga-Einheiten sollten daher zwar körperlich fordernd sein, dich zugleich aber innerlich beruhigen!

Stuhl-Yoga in der Praxis

Auf Seite 120 findest du eine detaillierte Yoga-Übung auf dem Stuhl, die dir hilft, deine Silhouette schöner zu formen, deinen Körper zu kräftigen, die Verdauung und Ausscheidung anzuregen sowie die Kalorienverbrennung zu unterstützen. Wenn dir diese Übung für den Anfang zu anstrengend ist, empfehlen wir dir als Einstieg die *Übungen zur Verbesserung der Verdauung* (S. 66).

Shaking und Entspannung

Mit dieser Technik wird der Körper ganz natürlich und schnell ausgeschüttelt, um Muskeln und Verspannungen zu lösen. *Shaking* kann außerdem dabei helfen, dich von Stress, körperlichen Blockaden, verdrängten Emotionen und seelischen Traumata zu befreien.

Shaking in der Praxis

Stelle dich gerade hin, am besten barfuß, die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind locker, um den Körper locker zu halten.

Atme ein paar Mal tief ein und aus, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, dich zu zentrieren und deinen Körper zu entspannen.

- Schüttele zuerst sanft deine Hände, als wären sie aus Stoff. Gehe weiter zu den Armen und übertrage die Schüttelbewegungen ganz natürlich weiter auf Schultern, Rücken, Brust, Bauch, Becken, Beine und Füße.

- Lass deinen Körper dabei ganz natürlich seine Art und seinen eigenen Rhythmus finden, sich zu schütteln, ohne deine Bewegungen zu forcieren oder zu kontrollieren.
- Spüre in Körperregionen, die sich nur schwer lockern lassen. Stell dir vor, dass deine Schüttelbewegungen immer tiefer in diese »verhärteten« Körperteile eindringen, um möglichst viele Verspannungen in diesen Bereichen zu lösen.
- Variiere die Bewegungen und Intensitäten – teste einfach deine Möglichkeiten aus!
- Schüttle den Körper weiter und lass deinen Gefühlen freien Lauf: Du kannst lachen, weinen, schreien, laute Vokale ausstoßen, Geräusche machen – erhebe ruhig deine Stimme! Wenn sich dein Körper effektiv schüttelt, werden die Laute, die du von dir gibst, etwas zittrig sein. Lass einfach alles raus, was kommt, ohne etwas zurückzuhalten oder zu bewerten.
- Verlangsame nun das Tempo allmählich, in deinem Rhythmus und ebenso sanft, bis du zum Stillstand kommst.
- Bleib stehen oder setz dich mit geradem Rücken auf eine Stuhlkante. Atme nun wieder langsam und tief ein und aus und lenke deine Aufmerksamkeit nach innen.
- Nimm dir einen Moment Zeit, um den Wirkungen des *Shakings* nachzuspüren.

Shaking hilft dabei, sowohl körperliche als auch emotionale Anspannungen zu beseitigen. Anschließend kannst du dich sehr gut hinsetzen und die Entspannungsübung »Runterzählen« praktizieren (S. 87).

Surya Mudra

Mudras sind symbolische und heilige Handgesten, die Energie lenken und den Energiefluss im Körper anregen können. Laut dem Ayurveda verstärkt das Surya Mudra das Element Feuer (Energie und Wärme) im Körper und fördert damit seine Kraft zur Umwandlung von Materie, insbesondere die des Verdauungsfeuers. Verdauung und Ausscheidung beeinflussen das Element Erde, das die Struktur des Körpers bildet und für Wachstum sowie die Entwicklung von Muskel- und Fettgewebe zuständig ist.

Vorteile des Surya Mudra

- kurbelt einen trägen Stoffwechsel an
- bringt Hungergefühl, Heißhunger und das Verlangen nach Knabbereien unter Kontrolle
- reguliert die Leber, den Magen und fettige Haut
- stärkt das Selbstvertrauen und die Wandlungsfähigkeit
- fördert körperliche (Antriebs)Kraft und vertreibt Trägheit
- bekämpft Stress und Depressionen

Surya Mudra in der Praxis

Lege deinen Daumen (das Feuer) auf deinen Ringfinger (die Erde), dessen Spitze soll an der Daumenbasis aufliegen. Die übrigen Finger sind ausgestreckt. Die dominierende Position des Elements Feuer hilft, das Element Erde zu reduzieren, das bei Übergewicht im Übermaß vorhanden ist. Um das Element Feuer zu verstärken, kannst du mit dem Daumen sanft mehr Druck auf den Ringfinger ausüben.

Anfangs wird dieses Mudra in einer bequemen Sitzhaltung auf einem Teppich, Kissen oder Stuhl praktiziert (vermeide jedoch den direkten Kontakt mit der Erde). Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, deine Augen sind geschlossen, und du konzentrierst dich ganz auf deine Atmung. Wenn du mit der Übung besser vertraut bist, kannst du sie auch im Liegen, im Stehen oder sogar im Gehen anwenden.



Wann sollte Surya Mudra praktiziert werden?

Vor dem Essen oder 45 bis 60 Minuten danach.

Die Sonne ist das Feuerelement schlechthin, deswegen wirkt dieses Mudra bei Sonnenaufgang besonders stark.

Wie lange soll das Mudra gehalten werden?

Diese Handgeste kann anstrengen. Beginne daher mit nur 5 Minuten. Mit etwas Übung kannst du die Dauer auf bis zu 25 Minuten steigern oder das Mudra drei- bis viermal täglich für jeweils 10 bis 15 Minuten halten. Die empfohlene Dauer sollte nicht überschritten werden. Im Sommer solltest du zudem vorher ausreichend Wasser trinken und die Übung abzukürzen.

Kontraindikationen

Bei körperlicher Schwäche, Sodbrennen, gastroösophagealem Reflux, Fieber, Hitzewallungen sowie bei Neigung zu Reizbarkeit und Aufbrausen, innerer Unruhe oder bei Untergewicht solltest du dieses Mudra nicht anwenden.

Achtsam spazieren gehen

Gehst du im Alltag nur selten spazieren? Du hast gelesen, dass es gleich 10 000 Schritte am Tag sein müssen und hältst das für unrealistisch? Tatsächlich entspricht das 7,5 Kilometern am Tag – eine Zahl, auf die viele Menschen nur schwer kommen. Doch keine Sorge, Studien haben gezeigt, dass bereits 15 Minuten Spaziergehen am Tag reichen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 14 % senken können.¹¹ Auf lange Sicht fördert es außerdem die kognitiven Fähigkeiten.¹² Auch die Empfehlungen der staatlichen Gesundheitsbehörden¹³ gehen in diese Richtung und raten zu insgesamt 150 Minuten körperlicher Aktivität in der Woche, darunter auch Laufen, was nur 20 Minuten am Tag entspricht.

Spaziergehen kann im Prinzip (fast) jeder, und es wirkt ganz besonders gesundheitsfördernd: Es erhöht den täglichen Kalorienverbrauch und ist dabei auch noch sehr einfach und preiswert¹⁴ in der Umsetzung!

»Bei einem 30-minütigen Spaziergang legst du etwa 2,0 bis 2,5 Kilometer zurück und verbrennst rund 125 Kalorien [520 Kilojoules]. Auf den ersten Blick mag das wenig erscheinen. Doch wer fünfmal pro Woche spazieren geht, verbraucht in einem Jahr volle 32 000 Kalorien, wodurch über 5 Kilogramm Fett verbrannt werden!«

Die Vorteile des Spaziergehens¹⁵

- es senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel
- fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit
- erhöht die Knochendichte, versorgt die Gelenke mit Feuchtigkeit und entlastet sie
- lindert Rückenschmerzen
- verbessert die körperliche und die seelische Gesundheit, fördert den Genesungsprozess und verlängert die Lebenserwartung

Die Natur ist deine Verbündete! Studien¹⁶ zufolge berichten Menschen, die jede Woche zwei oder mehr Stunden in der Natur verbringen, sie seien gesünder und verspürten ein größeres Wohlbefinden. Außerdem wurde nachgewiesen, dass das Stresshormon Cortisol schon nach 20 bis 30 Minuten in der Natur besonders effektiv sinkt.¹⁷

11 I-Min Lee, Professor für Medizin an der Harvard School of Public Health, basierend auf einer Studie des National Health Research Institute in Taiwan. (2011)

12 Reportage »Les innombrables bienfaits de la marche«, Radio-Canada. Dr. Jean-Pierre Després, 18. August 2017.

13 Empfehlungen der französischen und kanadischen Regierungen sowie der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

14 Laut dem Kanadischen Zentrum für Hygiene und Sicherheit am Arbeitsplatz (CCHST)

15 Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. US Department of Health and Human Services, 1996 und National Service Framework for Coronary Heart Disease. UK Department of Health, 2000.

16 Studie der Organisation Ramblers and Macmillan Cancer Support, 2013.

17 Analysis of Individual Variations in Autonomic Responses to Urban and Forest Environments. Hiromitsu K. et al. Altern Med 2015, 671 094, 2015.

Vorteile des Aufenthalts in der Natur¹⁸

- fördert Gedächtnisleistung und Kreativität
- reduziert Stress und Angstgedanken
- senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Tägliche Spaziergänge in der Natur sind also ein Garant für eine robuste Gesundheit – und es ist nie zu spät, damit zu beginnen!

Achtsam spazieren gehen in der Praxis

Wenn du nicht sehr oft spazieren gehst, fang mit 10 Minuten an. Steigere allmählich die Dauer, bis du 30 Minuten in zügigem Tempo schaffst – so schöpfst du die vielfältigen Vorteile des Gehens optimal aus. Du bist schon eine begeisterte Spaziergängerin oder ein leidenschaftlicher Spaziergänger? Dann lauf, solange du magst und es dir guttut!

- Such dir einen geeigneten Ort in deiner Nähe (idealerweise in der Natur), an dem du während deiner Gesundheits-Challenge täglich spazieren gehen kannst.
- Geh der Einfachheit halber jeden Tag an denselben Ort – das vereinfacht die Organisation und spart dir gleichzeitig auch mentale Energie.
- Ziehe dein am besten geeignetes Paar Schuhe an und los geht's!
- Wenn dein Geist hyperaktiv ist und deine Gedanken kreisen, versuche ihn zu beruhigen, indem du deine Schritte deiner Atmung anpasst, dadurch bleibt dein Geist während des Gehens präsent. Atme über 4 Schritte ein, halte die Atmung für 2 Schritte, atme über 4 Schritte wieder aus, halte sie erneut für 2 Schritte. Gönn dir Zeit, um in diesen Rhythmus hineinzufinden.
- Wenn du dich innerlich bereits ruhig fühlst, brauchst du deine Schritte nicht zu zählen und kannst dich in einen kontemplativen Zustand versetzen: Beobachte die Natur, nimm ihre Gerüche wahr, lausche dem Wind in den Blättern und dem Zwitschern der Vögel, spüre den Boden unter deinen Füßen. Du kannst bewusst langsamer gehen, dabei deinen Atemrhythmus verlangsamen und so deinen Körper auf natürliche Weise beruhigen.

¹⁸ Prescri-Nature, eine Initiative der BC Parks Foundation

Nichtstun lernen mit *Niksen*

Unsere modernen Gesellschaften sind von Hyperproduktivität, Leistungsdruck, Überbeschäftigung, Stress und Hyperkonnektivität geprägt. Umso wichtiger ist es für unsere körperliche und seelische Gesundheit, zu lernen, bewusst abzuschalten und sich auch mal Pausen zu gönnen. Im Zusammenhang mit der Achtsamkeitsbewegung und dem *Slow Living* wurde 2019 durch einen Artikel in der New York Times¹⁹ die alte niederländische Methode des *Niksen* wiederentdeckt: Die Lösung ist das Nichtstun!

Die Vorteile von *Niksen*

- ermöglicht es dem Körper, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen
- löst körperliche Verspannungen
- hilft gegen chronische Müdigkeit
- stoppt den kontinuierlichen Informationsfluss
- schafft Abstand zu Alltagsproblemen
- reduziert die seelische Belastung
- hilft gegen Angstgedanken
- hilft dabei, Druck zu relativieren und zu vermindern
- hilft dabei, Überlastung und chronischen Stress zu bewältigen
- klärt und schärft den Geist
- fördert die Selbstreflexion
- eröffnet neue Perspektiven auf das eigene Leben

Niksen in der Praxis (zwischen 5 Minuten und 1 Stunde)

Geh das Nichtstun ganz bewusst und »vorsätzlich« an!

Hör auf zu »machen« und »sei« einfach. Sei im Hier und Jetzt, genieße dein Leben – ohne dich deswegen im Geringsten schlecht zu fühlen!

- Spüre beim Frühstück, wie die Wärme der Kaffeetasse deine Hände durchdringt, während dein Blick ins Leere geht.
- Du bist vor allen anderen im Büro? Nimm dir 5 Minuten Zeit zum Durchatmen und genieße die morgendliche Stille vor der Ankunft deiner Kollegen.
- Schalte bei der Arbeit stündlich 5 Minuten ab: Lass den Blick auf der Wand vor dir ruhen oder schaue aus dem Fenster, beobachte die herabfallenden Regentropfen oder die vorbeiziehenden Wolken am Himmel. Versuche, die Umgebungsgeräusche nach und nach auszublenden.

¹⁹ The Case for Doing Nothing, Stop being so busy, and just do nothing. Trust us. Olga Mecking. NYT 29.04.2019.

- Mach eine richtige Mittagspause: Gehe in einen Park, beobachte die Ameisen, das Lichtspiel im Wasserbecken, lausche dem Rauschen des Windes in den Bäumen.
- Du sitzt in einem Wartezimmer? Blicke ins Leere/in die Weite, atme tief durch und nimm mit deinen Sinnen deine Umgebung wahr, ohne dich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Das Handy bleibt in der Tasche!
- Lass am Abend vor dem Einschlafen deine Gedanken schweifen und überlege: Was tut dir gut? Was macht dich glücklich? Was macht dich zu dem Menschen, der du bist?

Die *Nixen*-Methode eignet sich besonders gut, wenn der Verstand sich langsam verabschiedet, anfängt zu blockieren, nicht mehr effizient arbeitet oder einfach überfordert ist. Der Einstieg ins Nichtstun kann eine Herausforderung darstellen, da man mit sich selbst konfrontiert wird. Mit etwas Übung wirst du die Vorteile aber schnell erkennen.

Auch wenn du scheinbar nichts tust, tust du etwas. Die Gesellschaft mag es nicht als »produktiv« ansehen – und genau das macht es umso erholsamer.

Eine gute Schlafhygiene

Erholsamer Schlaf ist wichtig, da er die Reinigung von Körper und Kopf ermöglicht. Schlafmangel verringert unsere Lebensenergie. Oft versucht der Körper, dies durch den Konsum fettiger und zuckerhaltiger Lebensmittel auszugleichen, die jedoch die Fetteinlagerung erhöhen. Schlaf ist ein wichtiger Verbündeter im Umgang mit den Unwägbarkeiten des täglichen Lebens. Doch Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Statt Kontrolle braucht es gesunde Gewohnheiten, mit deren Hilfe der Körper zu innerer Ruhe findet und die so das Einschlafen erleichtern.

Eine gute Schlafhygiene in der Praxis

Wir empfehlen dir, Rituale zu etablieren, die du vor oder nach der letzten Mahlzeit des Tages begehst, die dein Nervensystem beruhigen und Körper und Geist signalisieren, dass du auf dem Weg ins Bett bist:

- Halte einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein – auch an deinen freien Tagen.
- Minimiere die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und verzichte idealerweise auf Bildschirme im Schlafzimmer.
- Dimme abends das Licht, um die Melatoninproduktion zu begünstigen.
- Mach im Bett vor dem Einschlafen die Entspannungsübung *Körperscan* (S. 88), die du gut im Liegen durchführen kannst.

UND WEITER GEHT'S MIT DEINER GESUNDHEITS- CHALLENGE

Auf den vorangegangenen Seiten hast du alle Methoden und Techniken kennengelernt, an denen du dich in den nächsten 21 Tagen versuchen darfst. Die Übungen zielen ganz besonders auf den Umgang mit Stress sowie auf Verdauung und Ausscheidung ab. Sie wurden in einer bestimmten Reihenfolge zusammengestellt, die du täglich einhalten solltest, um innerhalb der drei Wochen den maximalen Nutzen aus dem Programm zu ziehen. Über den Tag verteilt nehmen die Übungen täglich etwa eine Stunde Zeit in Anspruch. Die Gesundheits-Challenge wird dir dabei helfen, am Ball zu bleiben. Du hast dich dafür entschieden und solltest dir dementsprechend auch die notwendige Zeit dafür einräumen. Am besten planst du die Übungen im Voraus und trägst die Zeiten in deinen Kalender ein.