



Oktober/November 2022 | Nr. 5/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



Dossier «Atmen»

Luft holen

Blasenentzündung
Was hilft, wenn sie beim
Mann auftritt?

Jetzt das Immunsystem stärken!
Neue Kampagne schweizweit
in den Drogerien

Bepanthen®

DERMA

Provitamin B5 Repair Complex
Bei trockener, sehr trockener und empfindlicher Haut

WIRKT TIEF IN DER HAUT -
LANGANHALTEND



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Lebensfreude». Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschalltechnologie mit Wasser und verteilt das wohl-tuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend.
Im Wert von Fr. 49.-

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
Im Wert von Fr. 58.-

GOLOY BODY



Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik von GOLOY. Das verwöhnende Set für den Körper enthält das Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.
Im Wert von Fr. 55.-

Produkteset Dr. Bronner's



• Sugar Soap Zitronengras/Limone
• Magic Balm neutral • Flüssigseife Zitronen/Orange • Handgräpfe Pfefferminz • Lavendel • Zahnpasta Spearmint
Im Wert von Fr. 85.40

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



300ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bio-aktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlschmeichelnd und für alle Hauttypen.
Im Wert von Fr. 30.-

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- ☐ Jahres-Abo à Fr. 26.- (6 Hefte)
☐ 2-Jahres-Abo à Fr. 48.- (12 Hefte)

Preisbezug 2022 (inkl. MWST)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen)

- ☐ Geschenk Raumbeduftung
☐ Geschenk Wohlfühlset
☐ Geschenk Produkteset Dr. Bronner's
☐ Geschenk GOLOY BODY
☐ Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorstellungsangebote informiert (jedezust widerruflich).

Datum

Unterschrift

Bei Geschenk-Abo: Zeitschrift geht an:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



Talon einlesen an:
Schweizerischer Drogistenverband
Vertrieb
Thomas-Wytenbach-Strasse 2
2502 Biel/Bienne
Telefon 032 328 50 30
E-Mail abo@drogistenstern.ch

Die Bestellung wird wirksam ab der nächst-erreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.

Blanca Burri



Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenverband.ch

Langer Schnauf

Atemlos durch Tag und Nacht tigern wie die gute Helene Fischer in ihrem Ohrwurm, nach Luft schnappen, hecheln, hauchen, schnuufe, schnuufe, schnuufe... Und immer wieder: Tief durchatmen, cool bleiben, und einen langen Schnauf haben, wenn es darauf ankommt. Dabei helfen Yoga und andere Atemübungen. Damit wir auch in den Städten wieder besser atmen können, heisst es ausserdem: Lüften. Durchzug machen. Und das heisst auch: Unsere Stadtplanungen überdenken. Wenn sich die Nebeldecke über das Mittelland legt, dann spielt es eine Rolle, wie Häuserzeilen und Strassenzüge angeordnet sind. Übers Atmen und über die aktuellen Fragen der Stadtplanung denken wir im Dossier dieser Ausgabe nach.

Einen langen Schnauf brauchen wir auch, wenn es darum geht, unser Immunsystem zu stärken. Wie jeden Winter versuche ich, für mich und meine Liebsten die Karten möglichst günstig zu mischen. Bewegung an der frischen Luft und vitaminreiches Gemüse aus dem eigenen Garten gewichten wir hoch. Stärkende Pflanzenextrakte sowie auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte, gezielt eingesetzte Mikronährstoffe unterstützen uns dabei. Nützen tun die aber nur, wenn man das Richtige in der richtigen Kombination nimmt. Also lieber einmal zu viel in der Drogerie fragen, als aufs Geratewohl irgendwelche Pillen zu schlucken.

Sch

DROGISTENSTERN 5/2022

DOSSIER

Susanne Keller



6-22 Atmen

- 10 Judith Adank über den Atem im Iyengar-Yoga
- 16 Luftqualität in der Schweiz
- 18 Inhalieren befreit die Atemwege
- 20 In der Höhe das Asthma überwunden
- 22 Was tun bei schlechtem Atem?

- 4 Kurz & knapp
- 24 Schaufenster
- 25 Blasenentzündung beim Mann
Was ist anders als bei der Frau und was hilft
- 27 Mitmachen & gewinnen
- 28 Medikamentenabfälle reduzieren
Gescheit einkaufen und Abgelaufenes zurückbringen
- 28 Tanja Gutmann über mentale Gesundheit
- 30 Jetzt das Immunsystem stärken
In der Drogerie gibt es die besten Tipps und Produkte
- 31 Rätselspass und Vorschau



28



30

ATMEN

Tief durchatmen und entspannen: Dabei helfen Yoga und andere Atemtherapien. Was für einen längeren Schnauf auch helfen würde: bessere Luft in den Städten. Und wie war das noch mal mit den Höhenkliniken und der gesunden Luft in den Bergen? Wir werfen einen Blick in die Geschichte der Lungenkrankheiten und erzählen von einer erfolgreichen Höhenkur. Und natürlich zeigen wir auch, wie sich Husten und Co. mit sanften Mitteln aus der Drogerie lindern lassen.

Mit langem Schnauf in die Welt des Iyengar-Yoga eingetaucht, Stadt- und Höhenluft erschnuppert und mit Aromaöl inhaliert haben Sabine Reber, Astrid Tomczak-Plewka und Denise Muchenberger.

Bei jedem Atemzug
atmet der Mensch durch-
schnittlich einen

halben

Liter Luft ein.

Pro Tag macht ein
erwachsener Mensch

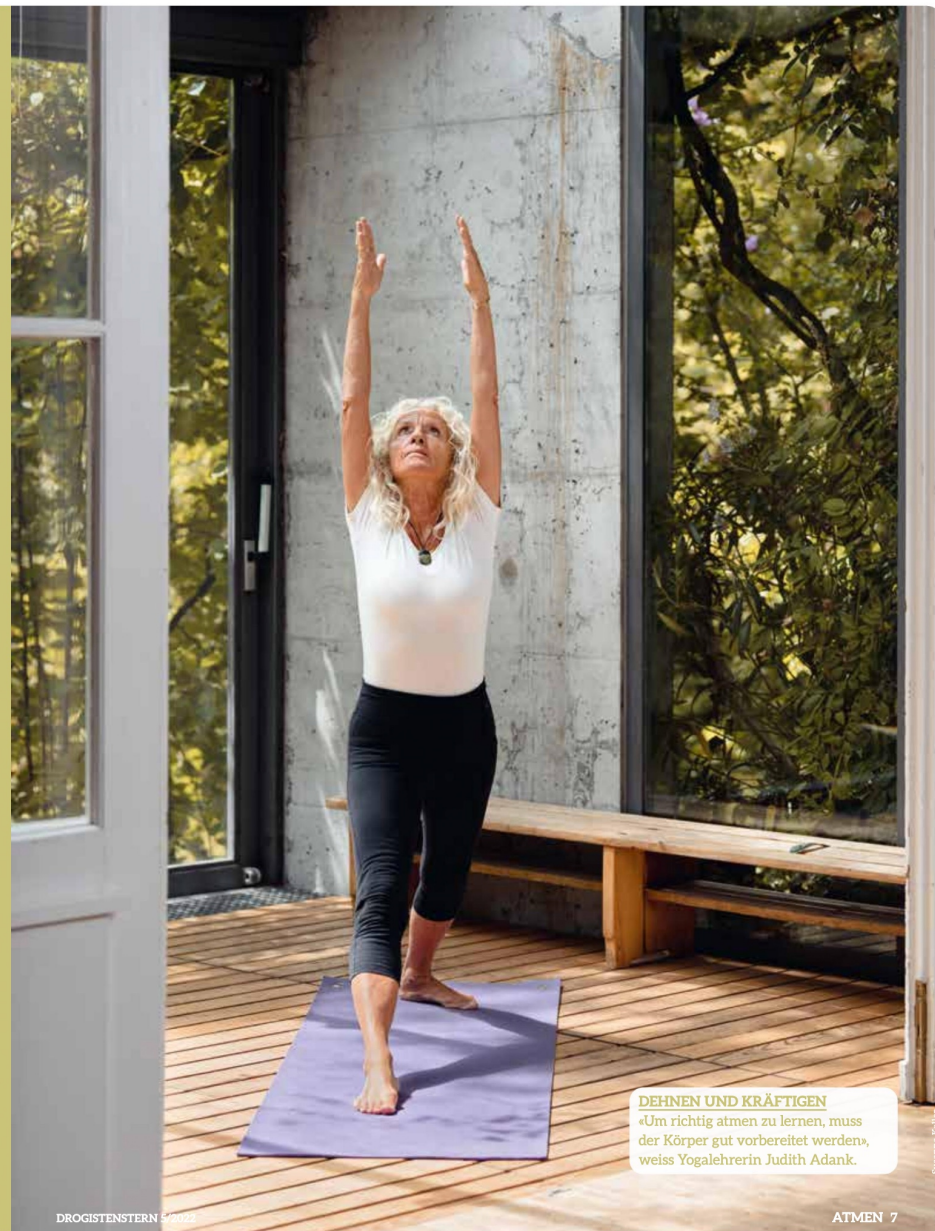
20 000

Atemzüge.

Ein Kleinkind
atmet pro Tag
36 000 Mal und ein
Neugeborenes

57 600

Mal.



DEHNEN UND KRÄFTIGEN

«Um richtig atmen zu lernen, muss der Körper gut vorbereitet werden», weiss Yogalehrerin Judith Adank.

Die Geschichte der Atemtherapie

Dass der Atem ein zentrales Element für die Gesundheit ist, wissen die Menschen schon seit Jahrtausenden. Atemtherapeuten Caroline Emmer sagt: «Der Atem bildet die Verbindung vom Innen zum Aussen. Das wissen die Menschen schon seit Jahrtausenden.»

Atemtherapie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Schon vor über 4000 Jahren haben Yogameister in Indien solche Übungen praktiziert. In China wurden ähnliche Atem- und Bewegungstechniken im Qigong entwickelt, im antiken Griechenland entstanden Pneumastiken. Emmer: «Die fernöstlichen Atemtechniken des Hatha-Yogas waren seit Beginn sehr präzise Vorschriften von Ein- und Ausatemübungen, die durch zusätzliche Körperübungen verstärkt werden.» In Europa war der Philosoph Friedrich Nietzsche der Erste, der sich engagiert gegen die «Verächter des Leibes» wandte und begriff, dass Leib und Seele

verbunden sind. Im 19. Jahrhundert ging in Europa vor allem in Deutschland und in der Schweiz eine eigene Körperkultur hervor, die gezielte «Leibesübungen» empfahl. Man erkannte Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und innerer Haltung. In diesem Zusammenhang wurde auch die Atemtherapie entwickelt, wie Caroline Emmer auf ihrer Website ausführt. Folgende Personen waren dabei massgeblich beteiligt: François Delsarte, Schauspieler und Leiter der Schauspielschule in Paris, erforschte intensiv die Gesetze der Bewegung, des Atems und

der Stimme. Emile Jacques Dalcroze, ein Schweizer, nennt man den Vater der «Rhythmischen Gymnastik», bei der die Atmung eine zentrale Rolle spielt. Der Chordirigent Leo Kofler aus Österreich entwickelte gleichzeitig eine gezielte Atem- und Sprechschulung und entdeckte die natürliche Atmung.

Männlicher und weiblicher Atem
In der Linie von Delsarte folgte die Gymnastiklehrerin Elsa Gindler, Schülerin von Hedwig Kallmeyer, welche wiederum Schülerin von Prof. Ilse Middendorf

war. Diese hatte den sogenannten «zugelassenen Atem» entdeckt, der von selbst kommt und geht. Der «zugelassene Atem» gilt als «weiblicher Atem», er ergänzt den «willentlichen Atem», der in der Middendorf-Praxis auch als männlicher Atem bezeichnet wird. Carl G. Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich, Cornelis Veening und Sandor Ferenczi zählen zu den Pionieren einer psychologisch orientierten Atemarbeit.

Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Ressourcen stärken

Die heutige Atemtherapie umfasst Atem-, Stimm- und Körperübungen im Sitzen, im Liegen und in der Bewegung sowie die Atembehandlung auf der Liege. Das therapeutische Gespräch begleitet und unterstützt dabei die Klienten in ihrem Prozess. Atemtherapie stärkt die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulierungskräfte und die Ressourcen. Caroline Emmer sagt: «Über die Atmung können

wir einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen.» Durch individuell abgestimmte Atemübungen und die Erfahrung des zugelassenen Atems wird der Vagusnerv (Nervus vagus) beruhigt und gestärkt. Dieser steuert massgeblich das parasympathische Nervensystem, welches für die Regeneration und Erholung zuständig ist. Emmer: «Das wirkt sich auf sämtliche unbewussten Körperfunktionen aus. Ist der vordere Vagusnerv stark und aktiv, fühlen wir uns wohl und wach, wir sind in Verbindung mit uns und anderen Menschen, die Selbstheilung, die Erholungsphasen und die Verdauung sind im Gleichgewicht.» Dieses Gleichgewicht lässt sich trainieren mit gezielten Atemübungen und Massagetechniken.

Den Vagusnerv beruhigen

Eine davon ist die «Lippenbremse». Bei leicht geschlossenen Lippen entweicht die Luft während der Ausatmung langsam

Caroline Emmer

Caroline Emmer ist diplomierte Atemtherapeutin. Ihre Ausbildung hat sie am IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie in Zürich absolviert und sich in der Atemschulung nach Prof. Ilse Middendorf weitergebildet. Sie führt seit 2001 eine eigene Praxis für Atemtherapie und Geburtsvorbereitung in Winterthur, seit 2017 arbeitet sie in der Praxis «Hebammen unterwegs». www.atemtherapie-winterthur.ch



wie durch einen Strohhalm. Lassen Sie die Einatmung von alleine entstehen. Auch die tiefe Bauchatmung im Liegen oder im Sitzen wird empfohlen, legen Sie dazu die Hände auf dem Bauch und nehmen Sie die Atembewegung wahr. Emmer: «Bei all diesen Übungen sind Zeichen wie Gähnen, Darmgeräusche, Schlucken, Seufzen oder ein tiefer spontaner Atemzug Zeichen, dass sich der Vagusnerv positiv angesprochen fühlt.»



Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungs-kanone.“

Burgerstein Mood für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht. Mit Safran, Melisse sowie Vitamin B6 und B12, die dazu beitragen, das Nervensystem zu unterstützen.



Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

hotel
kurhaus am sarnersee

Gönnen Sie sich etwas Gutes!

Ferien an der Quelle der Kraft

Bei uns lädt die gepflegte Parkanlage mit eigenem Schiffssteg zum Verweilen und Entspannen ein. Die Küche verwöhnt Sie mit Altbewährtem und neuen Kreationen während Sie im Panoramarestaurant eine fantastische Aussicht geniessen. In unserer herzlichen Atmosphäre fühlen Sie sich bestimmt wohl!

Tel: 041 666 74 66
«Rufen Sie mich ungeniert an; ich berate Sie gerne persönlich!»
Natascha Stuker



Hotel Kurhaus am Sarnersee | Wilerstrasse 35 | 6062 Wilen bei Sarnen | 041 666 74 66 | www.kurhaus.info | info@kurhaus.info

«Atemübungen verankern uns in der Gegenwart»

Besonders ausgeprägt ist das Wissen um heilende Atemtechniken im Iyengar-Yoga, einer strengen Schule des Hatha-Yoga. Judith Adank, Meisterschülerin von B. K. S. Iyengar, lebt in Bern. Der Drogistenstern hat mit ihr über die Kunst des richtigen Atmens gesprochen.

BRUSTKORB ERHÖHEN

Bild links: Eine gefaltete Decke hilft, um eine leichte Atemübung daheim selber auszuführen: Auf dem Rücken liegend, wird die Decke unter den Brustkorb gelegt, damit dieser sich weitet.

Bild rechts: Judith Adank zeigt ein Finger-Pranayama, mit dem die wechselseitige Atmung geübt wird.

Muss man ein guter Mensch sein, um richtig atmen zu können?

Judith Adank: Was heisst gut? Jeder Mensch kann jederzeit mit der Tiefenatmung beginnen. Pranayama erweitert unsere Lebensenergie. Wir lernen, unseren Atem bewusst wahrzunehmen und zum Fließen zu bringen. Alle Lebewesen atmen letztlich dieselbe Luft, alles ist mit allem verbunden. Yoga hilft uns, ein Teil des grossen Ganzen zu werden.

Ist es wichtig, durch die Nase zu atmen?

Ja, unbedingt. Die Atemluft wird dabei erwärmt und gereinigt. Und man verliert weniger Energie, wenn man durch die Nase atmet. Das lässt sich beim Wandern gut ausprobieren: Wer durch die Nase atmet, mag eindeutig besser laufen.

Im Yoga ist das Ausatmen oft länger als das Einatmen, warum?

Ausatmen bedeutet Loslassen und Freiheit. Alle Bewegungen sollten von Ausat-

men begleitet werden. Einatmen bedeutet Füllen und Weiten. Beim Zurückkommen aus einem Asana atmen wir ein und nehmen so die Fülle der Stellung mit. Wenn das Ausatmen länger ist als das Einatmen, wird der Parasympathikus des autonomen Nervensystems aktiviert. Er steuert die Entspannung des Körpers. Die bewusste Ausatmung ist ideal für Menschen mit überhöhtem Blutdruck und Herzbeschwerden.

Zwischen Ein- und Ausatmen gibt es im Yoga noch die Pause ...

Wir haben vier Phasen: Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause. Einatmen belebt das System. Es ist ein Ego-Ding, ein Nehmen. Beim Anhalten der Luft verteilt sich Prana, die Lebensenergie, in den Zellen. Das Ausatmen reinigt den Körper. Und es stellt die Verbindung mit dem Kosmos her. Wir Menschen werden geboren mit Einatmen, und wir sterben mit Ausatmen. Ausatmen hat immer mit Loslassen zu tun. Einatmen ist einfacher in unserer Zeit: Dieses Ich-Gefühl, hier bin ich, das nehme ich,

das ist vielen Menschen heute näher als das Loslassen und Geben.

Sollen wir also bewusst atmen für den Weltfrieden?

Tief durchatmen und sich selber ein wenig zurücknehmen, das würde vielen Leuten guttun. Im Pranayama wird der Atem zum Subjekt. Unser Intellekt und unser Ego werden zum Objekt. Sie treten in den Hintergrund. Unser Bewusstsein verbindet sich mit dem Atem. Dies fördert den inneren Frieden.

Wo beginnt im Pranayama die Atmung?

Zuerst richtet sich die Aufmerksamkeit auf den unteren Bauch. Die Bewegung geht Richtung Wirbelsäule hinauf durchs Zwerchfell in die Brust, welche sich in alle Richtungen ausdehnt bis hinauf in die Schlüsselbeine. Der Bauch bleibt dabei entspannt. Er wird nicht gefüllt. Wir atmen im Rücken und nicht vorne. Im Wachzustand richtet sich unser Leben normalerweise nach vorne. Die ganze

Energie geht vorne raus. Dabei plustert sich das Ego auf.

Ist es einfacher, mit verbundenen Augen zu atmen?

Eine Augenbinde mit sanftem Druck hilft dem Hirn und den Sinnen, sich zu entspannen. Das Bewusstsein richtet sich dann nach innen. Das ist wichtig zum gut Atmen.

Spielt es eine Rolle, ob die Luft sauber ist? Wenn ich Übungen mache, atme ich gewiss mehr Schadstoffe ein ...

Grundsätzlich versuchen wir natürlich, an Orten mit möglichst reiner Luft und frühmorgens zu praktizieren. Andererseits ist in manchen Gegenden Indiens die Luft extrem verschmutzt. Und die Menschen praktizieren dort trotzdem Yoga. Umso wichtiger ist es dort, die Mundatmung zu vermeiden. In der Nasenatmung wird die Luft etwas gefiltert und gereinigt. Normalerweise atmet man bei einem Atemzug etwa 500 Kubikzentimeter Luft ein. Bei manchen Pranayama-Übungen →

Fotos: Susanne Keller-Graflien; wetterzy.com

Lindert deine Rückenschmerzen

Weitere Produkte:
Dolor-X
Hot Gel
und
Roll-on



Mehr erfahren auf
www.dolor-x.ch



✓ Löst verspannte und verhärtete Muskeln

✓ 12 Stunden Tiefenwärme

✓ Geruchsfrei und praktisch im Alltag

Dolor-X Hot Pad

Selbsterwärmender Umschlag für den unteren Rücken

«Atemübungen verankern uns in der Gegenwart»



YOGA-NOTIZEN

Die Lektionen wollen gut vorbereitet sein. Judith Adank macht sich Notizen und hält die Übungen und die Abstände genau fest.



SCHÜLERIN UND MEISTER

Die Bernerin Judith Adank (in den gelben Shorts) hat viel Zeit in Indien verbracht, wo sie vom berühmten Yogameister B. K. S. Iyengar (in den roten Shorts) persönlich unterrichtet wurde. Das Bild entstand im Jahr 1985.

ist das Volumen bis zu sechsmal höher. Aber die Lunge wird bei den Übungen insgesamt auch gekräftigt.

Eignen sich Yoga und Atemübungen für jedes Alter?

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Die Atemübungen sind jedoch im Alter besonders wichtig. Denn mit dem Alter wird der Atem flacher und die Lungen werden schwächer. Yoga hilft, die Elastizität zu erhalten und gesund zu bleiben. Richtig atmen hilft zudem auch, das Gewicht zu regulieren. Die Verdauung und der Energiehaushalt werden besser. Der mentale Zustand stabilisiert sich. Alles kommt ins Lot, und das in jedem Alter.

Früher war Yoga eine Männerdomäne. Heute sind es vor allem Frauen, die praktizieren.

Im Iyengar-Yoga haben wir viele Männer. Sie mögen den wissenschaftlichen Ansatz, die intellektuelle Klarheit. B. K. S. Iyengar selber hat den Frauen die Tür zum Yoga geöffnet. In Indien waren früher ja nur die Männer in der Öffentlichkeit präsent. Bei ihm kamen die indischen Frauen, sie trugen bunte Saris und hatten darunter lustige Pluderhosen an. Seine Frau Ramanani Iyengar war wesentlich beteiligt am Aufbau seines Instituts, und auch seine Töchter wurden grossartige Yogalehrerinnen. Iyengar legte Wert darauf, dass wir ein Leben lang weiterlernen.

Derzeit bieten alle möglichen Leute Atemkurse an. Aber niemand weiss darüber so viel wie ihr Yogins ...

Seit Corona ist das ein riesiger Hype im Internet. Diese allgemeine Atemerei ist etwas respektlos. Was da alles an schnellen Übungen herumgeistert, ist teilweise recht gefährlich. Es empfiehlt sich, die Kunst der Atmung unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers zu üben.

Während dem Lockdown habe ich mal so eine Wim-Hof-Übung ausprobiert. Mir ist davon schnellwindig geworden.

Forcieren und Übertreiben kann die Gesundheit gefährden. Wer ohne seriöse Vorbereitung in solche Atemübungen hineingeht und das durchzieht, wird mit einiger Wahrscheinlichkeit dem Nervensystem Schaden zuführen.

Wie lange kann ein normaler Mensch die Luft anhalten?

Das ist sehr individuell. Es geht nicht um einen Wettbewerb.

Wird das Lungenvolumen grösser, wenn man Yoga praktiziert? Kann man dann länger die Luft anhalten?

Ja. Aber man wird nicht ein besserer Mensch, wenn man länger die Luft anhalten kann. Pranayama reinigt und belüft

et die Lungen, es erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, es beruhigt die Nerven und reinigt den Geist. Darum geht es im Yoga, und nicht um messbare Leistungen.

Gibt es sichere Atemübungen, die ich als Anfängerin für mich alleine daheim machen kann, ohne dass ich meine Gesundheit gefährde?

Ja, klar. Man kann vieles selber machen. Aber mit Mass. Und bloss nicht aus dem unteren Bauch direkt ins Gehirn hinauf atmen! Sondern auf dem Weg den Brustkorb weiten und in die Breite atmen. Und dabei immer gut auf den eigenen Körper hören und aufhören, wenn einem nicht mehr wohl ist.

Die meisten Atemübungen sollte man aber erst machen, wenn man fortgeschritten ist?

Wir lernen durch das Üben der Asanas, Verspannungen im Körper, vor allem auch in der Zwischenrippenmuskulatur, zu lösen. Je flexibler die Körperbewegungen sind, desto grösser wird die Lungenkapazität und desto tiefer werden die Atemzüge. Der Brustkorb weitet und öffnet sich, schafft Raum für die Tiefenatmung. Bei den Asanas wird natürlich auch bewusst geatmet, hier lernen wir die Grundlagen. Der Atem gibt den Rhythmus vor.

Wie lange dauert es, bis man richtig atmen kann?

Beim regelmässigen Praktizieren von Asanas ändert sich im Körper und auch im Geist einiges: Die Muskulatur wird kräftig, elastisch und harmonisch. Die Wirbelsäule wird stabil, der Brustkorb offen und beweglich. Das Zwerchfell, der Unterleib, die Nerven und alle Sinne entspannen sich. Der Geist wird wach, stabil und still. Auch Standfestigkeit, Beharrlichkeit und Konzentration müssen zuerst einmal trainiert werden. Der fortgeschrittene Zustand tritt meist nach ein bis zwei Jahren regelmässiger Yogapraxis ein. Ab diesem Level erfolgen langsam und schrittweise die ersten ernsthaften Pranayama-Übungen.

So ein Tamtam. Wenn wir nicht dran denken, atmen wir doch schliesslich auch.

Das ist richtig. Der Körper atmet einfach, auch wenn wir nicht dran denken. Atmen ist die einzige Körperfunktion, die auto-

matisch abläuft, die wir aber auch bewusst steuern können.

Kann man «falsch» atmen?

Man kann übertreiben und forcieren, aber das rächt sich. Wer zu früh anfängt mit fortgeschrittenen Atemübungen, wird sich auf irgendeine Art und Weise Schaden zufügen. Die Hatha Yoga Pradipika (eine der ältesten Grundlagenschriften des Yoga) warnt: «Wie ein Dompfeuer einen Löwen, Elefanten oder Tiger langsam zählt, so sollte der Schüler seinen Atem ebenfalls langsam unter Kontrolle bringen, sonst würde dieser ihn zerreißen. Es kann zu ernsthaften Komplikationen kommen, beispielsweise wenn sich der Brustkasten und die Rückenmuskulatur verkrampfen, was sehr schmerzhaft ist. Mit Atemübungen ist wirklich nicht zu spassen. Sie setzen eine «wache Körperintelligenz» voraus. Das kann man trainieren. Grundsätzlich ist es so, dass der Körper langsamer ist als der Geist. Der Körper ist in der Vergangenheit verhaf-

Judith Adank

Judith Adank (74) ist diplomierte Senior-Iyengar-Yoga-Lehrerin und als aktive Praktikerin seit 45 Jahren mit dem Yoga eng verbunden. 1985 begegnete sie B. K. S. Iyengar in Puna (Indien), wohnen sie regelmässig an Intensiv- und Pranayama-Retreats zur Weiterbildung zurückkehrt. Zum vertieften Studium der östlichen Philosophie sowie für längere Zeiten der intensiven Praxis und der Zurückgezogenheit an Orten der Stille unternahm sie mehrmals ausgedehnte Reisen durch Indien und Asien. 1989 gründete sie die erste Iyengar-Yoga-Schule in Bern und Zürich. 1998 übergab sie ihre Schule an ihre Nachfolgerinnen, um sich noch intensiver der persönlichen Yogapraxis zu widmen. Heute unterrichtet sie ausschliesslich Spezialkurse im In- und Ausland.
www.yogadank.ch
www.iyengar.ch



tet, der Geist zieht derweil schon in die Zukunft. Sie treffen sich in der Gegenwart, beim Atmen im Hier und Jetzt. Darum sind Atemübungen so wichtig. Sie verankern uns in der Gegenwart.

Interview: Sabine Reber

PERNATON®

Natürlich beweglich



PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung



Mehr Informationen unter:

www.pernaton.ch

@pernaton.official