

Kerstin Leppert

# Yoga für die Verdauung

Hilfe bei Verstopfung, Blähungen,  
Magenschmerzen ...



*nymphenburger*

# Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags

Yoga kann in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung praktiziert werden. Üben Sie jedoch achtsam und beachten Sie Ihre körperlichen Grenzen. Obwohl die Übungen in diesem Buch von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft sind, kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden bzw. den Nichteintritt des Erfolges ist ausgeschlossen. Bei akuten fieberhaften Erkrankungen verzichten Sie auf das Training. Falls Sie unter chronischen körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden, suchen Sie zuvor einen Arzt auf.

© 2014 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Umschlag: Wolfgang Heinzel  
Fotos Umschlag und Innenteil: Kerstin Leppert  
Fotomodell: Berit Rompel  
Satz: Walter Typografie & Grafik, Würzburg  
Gesetzt aus 10/14 pt. Optima  
Druck und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-485-02811-0

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

## Inhalt

Wie Yoga sich positiv auf die Verdauung auswirkt 6

Das Verdauungssystem –  
Funktionen und Einflussfaktoren 11

Yogaübungen für die Verdauung 22

Die Verdauung mit der Nabhi Kriya  
langfristig harmonisieren 40



Eine ausgewogene Ernährung und Verdauung  
nach yogischen Prinzipien 50

Weitere Tipps für eine geregelte Ausscheidung 58

Die Autorin 64

## Wie Yoga sich positiv auf die Verdauung auswirkt

Die meisten Körpersysteme verrichten ihre Arbeit im Stillen. Wir merken kaum etwas von ihrer Tätigkeit sowie ihren Erfolgen oder Misserfolgen: Wie es z. B. um die Blutwerte oder den Blutdruck steht, wird meist erst deutlich, wenn der Arzt entsprechende Tests durchführt. Anders ist es mit dem Verdauungstrakt: Kaum ein System im Körper lässt uns so genau spüren, was es tut und ob es gerade gut oder schlecht funk-

**Magen- und Darmbeschwerden sind weitverbreitet** niert. Der Verdauungs- und Ausscheidungsprozess ist für den Menschen unmittelbar nachvollziehbar. Magen- und Darmbeschwerden sind in Deutschland weitverbreitet. Umfragen zufolge leiden 37 Prozent der Deutschen regelmäßig oder gelegentlich unter Blähungen, 33 Prozent plagt Völlegefühl und 28 Prozent Sodbrennen. Fast 22 Prozent der Bundesbürger schmerzt zumindest manchmal der Magen, rund 20 Prozent haben des Öfteren Durchfall und jeder Fünfte war wegen Verdauungsstörungen schon beim Arzt.

Die Gründe für diese Beschwerden sind vielfältig: Viele Menschen essen einfach drauflos, ohne sich darüber Gedanken zu machen, was sie vertragen. Zu üppige, zu scharfe, ungewohnte

und fettreiche Mahlzeiten belasten und verursachen z. B. einen Blähbauch. Aber es können auch Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten wie Laktose- und Fruktoseintoleranz Probleme bereiten.

Öfter als man glaubt stecken hinter vermeintlich harmlosen Magenschmerzen und Völlegefühl auch Magenentzündungen, ausgelöst durch häufigen Gebrauch von Schmerzmitteln oder durch Bakterien. Dabei schwellen die Magenwände an, die Magenentleerung verzögert sich und damit auch die Verdauung der Nahrung. Außerdem spielt Stress neben anderen Folgen unseres modernen und oft hektischen Lebensstils wie Bewegungsmangel und hastiges Essen oft eine Rolle.

Eine gute Verdauung beinhaltet allerdings nicht nur, dass die aufgenommene Nahrung verarbeitet und ausgeschieden wird, sondern im übertragenen Sinn auch, dass das verdaut werden muss, was wir über unsere Sinne aufnehmen: zum Beispiel in der Begegnung mit Menschen, bei der Arbeit, beim Zeitunglesen, Fernsehen sowie die vielfältigen Eindrücke, die wir über die sogenannten neuen Medien gewinnen. Die körperliche Verdauung des Essens findet auf der grobstofflichen, oberflächlicheren Ebene statt, die Verdauung von Sinneseindrücken auf der feinstofflichen, tieferen Ebene. Beide Ebenen wirken aufeinander ein und beeinflussen sich gegenseitig. Manchmal verträgt man etwas auf der grobstofflichen Ebene nicht mehr,

weil auf der feinstofflichen Ebene der Verdauungsprozess stockt oder gestört ist und umgekehrt.

Was auf der tieferen Ebene verdaut werden muss, hat mit Gefühlen und Emotionen zu tun. Gefühle beziehen sich in der yogischen Sichtweise auf das gegenwärtige Erleben und Emotionen auf in der Vergangenheit angesammelte Gefühle, die nicht ausreichend verarbeitet worden sind. Emotionen spüren viele Menschen besonders im Bereich des Sonnengeflechts – ein Druck unter den Rippen – oder sie stauen sich in den Organen an. Gefühle liegen oft schwer im Magen. Der deutsche Sprachgebrauch weiß um die körperlich-seelischen

**Gefühle können schwer im Magen liegen** Zusammenhänge. Viele Redewendungen verdeutlichen dies: „Das liegt mir schwer im Magen“, „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“, „Das bereitet mir Bauchschmerzen“, „Mir läuft die Galle über“, „Das muss ich erst mal verdauen“, bis hin zu deftigeren Ausdrücken.

Yoga hilft auf beiden Ebenen. Gefühle, Emotionen und natürlich auch Nahrungsmittel können durch die Körper- und Atemübungen besser vertragen und verarbeitet werden. So können schwer verdauliche Reste der grob- wie auch der feinstofflichen Nahrung wahrgenommen, transformiert und schließlich losgelassen werden. Wirft man einen „yogischen“ Blick auf die Verdauung, geht es oft um das Thema Loslassen: von Gedanken, Gefühlen, Vorstellungen, Plänen, Worten, Begegnungen.

Forscher haben kürzlich herausgefunden, dass Yoga und Meditation den Tonus des Vagusnervs erhöhen. Der Vagusnerv ist einer der zwölf Hirnnerven und verläuft vom Hirnstamm den Hals entlang durch die Brusthöhle bis zu Magen und Darm. Er ist Teil des Parasympathikus, der für Beruhigung, Entspannung und Regeneration zuständig ist. Der Vagus kümmert sich um die Weiterleitung der Nahrung im Verdauungsbereich und veranlasst die Ausschüttung von Verdauungsenzymen. Ein gesteigerter Tonus verstärkt die Wirkung des Vagus und sorgt u. a. für eine ge-  
**Der Vagusnerv verbindet Körper und Seele**

regeltere Verdauung und auch für bessere Gesundheit. Neuesten Untersuchungen zufolge könnte der lange verkannte Vagusnerv das Bindeglied zwischen Körper und Seele sein. Und genau hier setzen Yoga und Meditation an: Sie wollen Körper und Seele verbinden.

Sich einer spirituellen Disziplin zuzuwenden ist hilfreich, wenn man bestimmte Aspekte seines Lebens nachhaltig verändern, z. B. seine Verdauung verbessern möchte. Dazu ist es nötig, regelmäßig zu üben. Disziplin ist der Schlüssel, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Gerade das Verdauungssystem liebt Regelmäßigkeit.

In diesem Buch finden Sie ganz konkrete Übungen, Tipps und Ernährungsvorschläge für eine gesunde Verdauung, die schnell zu Resultaten führen: Sie vermehren die verdauungsfördernde Feuerenergie am Nabelpunkt; Magensäfte und Verdauungs-

enzyme werden reichhaltiger produziert und abgesondert, so dass ein träger Stoffwechsel beschleunigt wird; außerdem wird die Ausscheidungsfähigkeit des Körpers verbessert und das Loslassen auf körperlicher Ebene gestärkt, was auch das emotionale Loslassen vereinfacht; regelmäßige Yogaübungen vermindern Stress, der vielen Menschen auf den Magen schlägt, und verbessern die Darmflora; Meridianpunkte für Magen und Dickdarm werden durch Armübungen (die auch das Nervensystem stärken) angeregt und die Leber, die oftmals belastet ist, wird in ihrer Funktion unterstützt und harmonisiert.