

Pharmazeuten-Yoga

Teil 11: In den Medikamentenkühlschrank schauen

Ruhe und Kraft – das brauchen Sie für Ihren Beruf in der Apotheke. Während eines anstrengenden Tages ist eine entspannte Haltung für Ihre Gesundheit ungeheuer wichtig. Wir haben für Sie daher ein „Pharmazeuten-Yoga“ entwickelt. Wichtig: Alle Übungen basieren, trotz (teils lustigem) Apothekenbezug, auf dem klassischen Yoga. Probieren Sie die Übungen in Ruhe zu Hause aus. Sie brauchen nur bequeme Kleidung, ein wenig Platz, etwas Zeit und vor allem Geduld. Nach einer Weile wird auch die Übung, die Ihnen zunächst Schwierigkeiten bereitet, einfacher. Greifen Sie daher am Anfang zu Kissen und Decken oder sonstigen Hilfsmitteln. Wir geben Ihnen entsprechende Tipps. Und wenn Sie beim Lesen unserer Übungen ins Schmunzeln geraten, dann seien Sie sich sicher: Auch das ist für Ihre Gesundheit förderlich.

Die Übung

Stellen Sie sich, um „in den Medikamentenkühlschrank zu schauen“, vor einen Tisch oder eine Stuhllehne. Stellen Sie die Beine etwa 30 cm auseinander, die Füße zeigen nach vorne. Fassen Sie nun die Ellenbogen jeweils mit der Hand des anderen Arms und führen Sie

Schreiben Sie uns!

Pharmazeuten-Yoga - Ist das auch was für Sie? Schreiben Sie uns! Vielleicht haben Sie ja auch Anregungen für neue Übungen.

Redaktion PTAheute, Stichwort: Yoga, Postfach 101061, 70009 Stuttgart, Fax: 0711/2582-173



die Arme beim Einatmen über den Kopf. Beim Ausatmen beugen Sie den Oberkörper und die Arme aus der Hüfte heraus nach vorne. Legen Sie die Arme auf Tisch oder Stuhllehne ab und stützen Sie die Stirn mit den Unterarmen. Das Gesicht schaut nach unten, Kopf und Hals sind entspannt. Atmen Sie ruhig ein und aus und bleiben Sie ein bis zwei Minuten in dieser Position. Lösen Sie dann die Haltung, und richten Sie sich langsam wieder auf.

Die Variationen

Tipp für Anfänger: Diese Übung ist für Anfänger gut durchzuführen. Die überschränkten Arme und das Ablegen des Kopfes erleichtern die Vorbeuge, die eigentlich bis zum Boden geht.

Tipps für Fortgeschrittene: Verschränken Sie die Arme nicht, sondern strecken Sie sie gerade nach oben (Berghaltung). Bei der Vorwärtsbeuge gehen Sie so tief es geht und legen Ihre Hände auf den Boden, beugen Sie dabei die Kniegelenke leicht. Beim Aufrichten stützen Sie sich zunächst mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.

Vorsicht: Bei Augenerkrankungen, Zahn- oder Kopfschmerzen, Problemen mit den Atemwegen oder zu hohem

Was zum Schmunzeln

Diese Übung eignet sich hervorragend für den Sommer bei Arbeit in Räumen ohne Klimaanlage. Sie werden merken, wie ihr Körper bei dieser Haltung abkühlt. Denken Sie aber unbedingt an die Arzneimittel, die kühl zu lagern sind. Machen Sie die Übung daher nicht zu oft, lassen Sie die Kühlschrantür also nicht zu lange offen: Sie glauben gar nicht, wie lange es dauert, die gewünschte Kühlschranktemperatur wieder zu erreichen.

Blutdruck sollte diese Übung vermieden werden.

Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Uttanasana I (Die Vorwärtsbeuge mit unterstütztem Kopf) entstanden ist, entlastet die Rücken- und Nackenmuskulatur. Sie beruhigt und schenkt neue Kraft, wenn man eine Pause vom Alltag braucht. Schauen Sie also öfter mal „in den Medikamentenkühlschrank“.

In Folge 12 erwartet Sie die Übung: Mit dem Kunden verlorenes Kleingeld suchen.