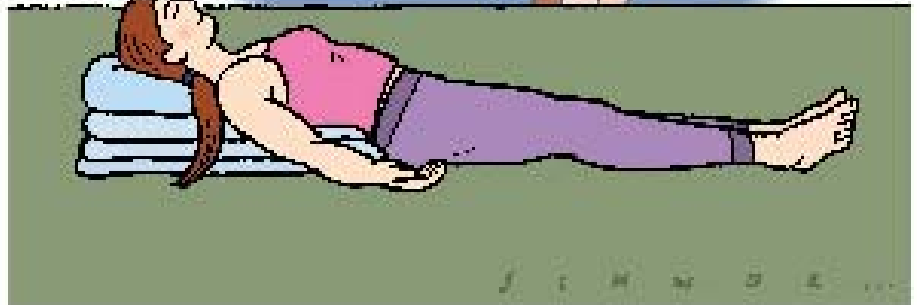


# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 22: Endlich Feierabend!



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

Zum richtigen Genießen des „Feierabends“ legen Sie zwei oder drei längs gefaltete Decken unter die Lendenwirbelsäule, den oberen Rücken und den Kopf. Machen Sie es sich auf den De-

cken bequem, das Gesäß liegt auf dem Boden. Lassen Sie die Arme locker neben sich liegen, die Handflächen zeigen nach oben. Ziehen Sie das Kinn nun in Richtung Brust, dehnen Sie dabei ganz sanft den Nacken. Entspannen Sie ganz bewusst die Gesichts- und Kiefermuskulatur. Atmen Sie ganz normal weiter. Bleiben Sie in dieser Position für mindestens 5 Minuten.

### Die Variationen

**Tipp für Anfänger:** Legen Sie eine Decke über den Körper, damit Sie nicht frieren. Bleiben Sie so lange in dieser Position, wie es Ihnen gut tut. Um den Kopf frei zu bekommen, hilft eine kleine Atemübung sehr gut. Zählen Sie in Gedanken jeden Atemzug in folgender Weise: „Eins, einatmen, eins, ausatmen. Zwei, einatmen, zwei, ausatmen. ... usw.“ Schauen Sie, wie weit Sie kommen. Fangen Sie neu an, wenn irgendwelche Gedanken Sie aus dem Zählrhythmus gebracht haben.

### Feierabend!

Nun ist auch unsere Serie des Pharmazeuten-Yoga zu Ende. Wir hoffen, es hat Ihnen ein bisschen Spaß gemacht, sich mit uns körperlich zu „verbiegen“. Genießen Sie nun also Ihren „Feierabend“, wahrscheinlich eine der angenehmsten Übungen des Pharmazeuten-Yoga. Ihre Gedanken an die Apotheke – an kritische Beratungssituationen und schwierige Kunden – sollten sich dabei ganz langsam in Luft auflösen, damit Sie den Kopf frei kriegen für andere Dinge, die Ihnen Spaß machen! Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Feierabend!  
Ihre PTAheute-Redaktion

**Vorsicht:** Beim Aufrichten aus der Rückenlage ist folgende rüchenschonende Variante empfohlen: Legen Sie die Arme neben den Körper, die Handrücken zeigen nach oben. Schieben Sie die Hände unter das Gesäß. Üben Sie nun einen leichten Druck auf die Unterarme, richten Sie nun den Oberkörper sanft auf.

### Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Savasana (Die Totenstellung) entstanden ist, löst Verspannungen im ganzen Körper. In dieser Rückenlage lässt sich der Körper am besten erden, die Atmung wird verbessert. Die Yoga-Übungssequenz sollte daher stets mit dieser Position beendet werden. **st**

### Die Folgen in der Übersicht – PTAheute Nr. 17/2008 bis 04/2009

- |  |   |
|--|---|
| 12. Mit dem Kunden verlorenes Kleingeld suchen | 19. Das Säurekappengefäß sorgfältig schließen         |
| 13. Den Kunden zu verstehen versuchen          | 20. Eine Identitätsprüfung im Reagenzglas durchführen |
| 14. Sich zur Teambesprechung versammeln        | 21. Die Luft aus dem Peleusball pressen               |
| 15. Die Bürette befüllen                       | 22. Endlich Feierabend!                               |
| 16. Die Wasserstrahlpumpe in Gang setzen       |   |
| 17. Den abgebrochenen Glastrichter entsorgen   |   |
| 18. Der Vierfuß streckt zwei Füße von sich     |   |

Alle Folgen im Internet unter:  
[www.ptaheute.de](http://www.ptaheute.de)