

Yoga als neues

1 Start in den Tag
Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen aufrecht auf den Boden (oder einen Yoga-Block), Wirbelsäule aufrecht. Falten Sie die Hände vor der Brust wie zum Gebet, Daumen auf dem Brustbein. Atmen Sie nun bewusst und langsam ein und aus.

Fit mit Yoga. Die altindische Lehre hat eine positive Wirkung auf unsere Gene.

Rad für Fortgeschrittene

Start: Rückenlage, Knie gebeugt. Hände nahe zu den Schultern geben, Handflächen nach unten (eventuell auf die Zehenspitzen gehen), dann den Brustkorb heben und den Kopf auf den Boden setzen. Dann die Arme ganz ausstrecken. Während der Übung ein- und ausatmen!

2



Yoga entspannt und hält fit. Es bekämpft Rückenschmerzen, wirkt gegen Stress und beugt Herzkrankungen vor. Das alles ist bekannt. Doch nun haben Forscher herausgefunden, dass die indische Gesundheitslehre auch eine positive Wirkung auf die Gene hat.

Erbgut. Das Programm aus gezielten Übungen, Atemtechniken und Meditation veränderte bei allen Studienteilnehmern die Gene im

Immunsystem. „Bereits nach zwei Stunden Yoga sind Veränderungen im Erbgut festzustellen“, so der Studienleiter. Das könnte Yoga zu einer Art Allheilmittel machen.

Mehr als Fitness. Yoga besteht nicht nur aus gymnastischen Übungen, sondern ist ein Ganzkörperprogramm mit Atemübungen, Meditation, Selbstreflexion und Ernährung. „Wer Yoga regelmäßig praktiziert, gewinnt Energie und ist ausgeglichener“, so die Yoga-Expertin Ruth Gerber. Die wichtigsten Übungen siehe oben.

Singer



„Die Natur bietet uns alles, was wir brauchen, besinnen wir uns darauf.“
Prof. Willi Dungl



Mehr Wissen finden Sie auf www.willidungl.com

Neu

Kinderwunsch? Neues Gel kann helfen

Der „Turbo“ für Spermien – Ein unerfüllter Kinderwunsch liegt bei etwa jedem siebten Paar vor, ist also ein sehr häufiges Problem. Bei ca. der Hälfte der Kinderwunschpaare liegt die Ursache beim Mann und dabei ist bei acht von zehn Männern die schlechte Beweglichkeit der Spermien verantwortlich. Ein neues Fruchtbarkeitsgel soll hier in der Frühphase Abhilfe schaffen. Zestica Kinderwunsch wirkt wie ein „Turbo“ auf Spermien und begünstigt so die Befruchtung. Es wird direkt vor dem Geschlechtsverkehr an den fruchtbarsten Tagen angewandt.



„Mit Zestica Kinderwunsch habe ich bereits mehrere Schwangerschaften erzielt“, so Dr. Doris Kneissl, Fachärztin für Gynäkologie in Mödling.

Erhältlich in Apotheken oder direkt bei www.kairos-life.com

ANZEIGE

Fitness hält gesund und schützt vor Krankheiten.

Allheilmittel

4 Dehnt den Rücken

Setzen Sie sich aufrecht in den Schneidersitz. Hände ineinander legen und die Arme gestreckt über den Kopf nach oben führen.

4

5

5 Sonnengruß

Aus dem aufrechten Stand in die Kniebeuge gehen. Arme gestreckt zur Decke führen (Fingerspitzen zeigen nach oben). Der Blick geht ebenfalls himmelwärts. Nun langsam ein- und ausatmen.

6 Der Baum

Im aufrechten Stand den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen. Die Handflächen vor der Brust falten. Position halten und mit dem anderen Bein wiederholen.

6

3

3 Für die Beine

Legen Sie sich flach auf den Rücken, Arme neben dem Körper. Heben Sie die gestreckten Beine in den rechten Winkel, Position halten und dabei ruhig atmen.

7 Entspannen

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie die angewinkelten Beine zur Brust. Mit beiden Händen die Knie umfassen. Der Rücken bleibt ganz gerade!

7



Beziehungsretter Schnarchspange

Die Velumount Methode gegen Schnarchen und leichter Schlafapnoe

Viele Frauen können ein Lied davon singen: Nach einem anstrengenden Tag finden sie im Schlaf keine Entspannung, weil der Liebste nächtens schnarcht.

Um fit und leistungsfähig zu sein, benötigen wir aber ausreichenden und erholsamen Schlaf. Denn die Folge von Schlafmangel können Übermüdung, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall bis hin zu geschwächter Immunabwehr sein. Mit einem Wort: Die Leidgenossinnen von Schnarchern sind alles andere als fit.

Warum schnarchen wir?

"Beim Schlafen entspannen wir unsere Muskeln. Die Zunge sinkt im Gaumen zurück, dadurch wird der Rachen eng. Luft strömt mit erhöhtem Druck durch den Rachenraum. Gaumen-

zäpfchen und Gaumensegel beginnen zu vibrieren - es entsteht das typische Schnarchgeräusch", informiert der Hals-, Nasen-, Ohrenfacharzt Univ. Prof. Dr. Andreas Temmel.

Gefährliches Schnarchen

Aber schnarchen ist oft nicht nur lästig, es kann auch gefährlich werden. Dann nämlich, wenn es mit einer sogenannten Schlafapnoe, in Zusammenhang steht. Dies ist deshalb so gefährlich, weil durch das Aussetzen der Atmung die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterbrochen wird. "Anhaltende Atemaussetzer können zu einem erhöhten Blutdruck und auch zum Herzinfarkt führen", informiert Univ. Prof. Dr. Temmel.

Stille Nacht

Unter gefährlichem, durch

Schlafapnoen verursachtem Schnarchen litt der ehemalige Schweizer "Profischnarcher" Arthur Wyss. Nachdem keine der bekannten Methoden zu einer Linderung seines Schnarchens führte, entschloss er sich, selbst zu forschen: "Ich begann mich intensiv mit den Ursachen des Schnarchens auseinanderzusetzen. So entwickelte ich im eigens eingerichteten Schlaflabor die Schnarchspange, die Schnarchen verlässlich verhindert." Arthur Wyss, dem bis heute mehr als 15.000 Personen stille Nächte verdanken, schläft seither ruhig und sehr gut!

Zeit zu handeln

So wirkt die Velumount® Schnarchspange: Die hochflexible Spange ist leicht und kaum spürbar. Sie wird individuell an den Rachenraum ange-

formt und verhindert das Verschließen des Luftkanals hinter dem Gaumenzäpfchen. Damit sorgt sie für einen widerstandsfähigen Luftdurchfluss.

Auf diese Weise wird Atemaussetzern vorgebeugt und Schnarchen wirksam verhindert. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ist das Einlegen und Tragen der Velumount® Spange so einfach und selbstverständlich wie Zähneputzen.

Die Velumount® Spange als verlässliches Mittel gegen Schnarchen hat schon so manche Beziehung gerettet.

Velumount® für gemeinsame statt einsame Nächte!

ANZEIGE

Ex-Schnarcher Richard Lugner:

"Mir ist überhaupt nichts peinlich - außer Schnarchen!"



Es gibt tatsächlich etwas bei Richard Lugner, das ihm peinlich ist: Schnarchen! Doch seit kurzem ist es damit vorbei, denn seitdem Lugner die Velumount Schnarchspange verwendet, ist in seinem Schlafzimmer akustisch Ruhe eingekehrt. Somit steht kuscheligen Nächten in trauter Zweisamkeit nichts mehr im Wege! Aber auch für seine Gesundheit hat Lugner das Richtige getan, denn erholsamer Schlaf ist die Basis für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit!

Kontakt

Velumount Österreich
www.velumount.at
Tel: 01/877 93 30
Institute: Wien, St.Pölten, Linz, Graz, Klagenfurt