

4 Übungen

Sodbrennen in der Schwangerschaft

© iStock.com/skynesher | © fizkes – stock.adobe.com

Sanft starten

- ✓ Hol dir das Okay von deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Hebamme.
- ✓ Zieh dir bequeme Kleidung an.
- ✓ Nutze eine rutschfeste Unterlage und bewege dich langsam und kontrolliert.
- ✓ Warte nach dem Essen zwei Stunden, bevor zu loslegst.

1



Katze-Kuh-Stellung

Bewegt die Wirbelsäule, fördert die Verdauung, entlastet das Zwerchfell.

Geh in den Vierfüßlerstand auf einer weichen Unterlage. Atme ein, heb den Kopf und lass den Bauch sanft sinken. Atme aus, mach den Rücken rund und zieh das Kinn zur Brust. Wiederhole die Bewegung in deinem Tempo.

Berghaltung

Richtet den Oberkörper auf und schafft mehr Raum im Bauch.

Stell dich hüftbreit hin, die Arme hängen locker an den Seiten. Heb die Arme über den Kopf, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Führe die Handflächen zusammen, atme ruhig. Bleib 10 Atemzüge in der Position.

2



3



Schmetterlingsstellung

Öffnet die Hüften, fördert die Durchblutung und unterstützt die Verdauung.

Setz dich bequem auf ein Kissen, zieh die Fußsohlen aneinander und sanft zum Körper. Lass die Knie Richtung Boden sinken. Atme ruhig und bleib etwa 10 Atemzüge in der Dehnung.

Zwerchfell-Bauch-Atmung

Entspannt Bauch und Brustraum und kann Druck vom Magen nehmen.

Setz dich aufrecht hin, leg die Hände auf den Bauch. Atme tief durch die Nase ein, spür wie sich die Bauchdecke hebt. Atme langsam durch den Mund aus. Wiederhole die Übung 10-mal.

4



Gerade keine Zeit für Bewegung?

Sobrade® hilft schnell, wenn es brennt. Die Kautabletten wirken rein physikalisch und können in der Schwangerschaft bedenkenlos eingenommen werden.

Weitere Infos unter
www.sobrade.de

