

Taynie

PERIOD GUIDE

20 Tipps für deine Periode
mit Wohlfühlfaktor

PERIOD GUIDE

20 Tipps für deine Periode – mit Wohlfühlfaktor

Menstruationsbeschwerden sind keine Seltenheit: Sie sind die häufigste Begleiterscheinung während der Periode. Mit dem Kauf unserer Taynie Periodenunterwäsche gehst du bereits einen Schritt in die richtige Richtung, wenn es darum geht, Periodenschmerzen möglichst gering zu halten. Doch diese sind nicht die einzigen unangenehmen Begleiter deiner Periode; von Stimmungsschwankungen bis hin zu Kopfschmerzen kann alles mit dabei sein.

Wir haben für dich Tipps zusammengestellt, die dir helfen, dich bestmöglich auf deine Periode vorzubereiten und mit denen du dich auch während deiner Periode wohlfühlen kannst.

Taynie

Periodenprodukte & mehr

VOR DEINER PERIODE

So kannst du Menstruationsbeschwerden vorbeugen

1

ACHTSAM ERNÄHREN

Dir ist nicht ganz klar, welche Lebensmittel du am besten essen solltest, um Menstruationsbeschwerden vorzubeugen zu können?

Dann haben wir genau das Richtige für dich!

Wir haben Lebensmittel für dich zusammengestellt, welche die Vitamine und Nährstoffe vereinen, die dein Körper vor der Periode benötigt.

Übersichtshalber wollen wir dir zunächst die entsprechende Zyklusphase 'Lutealphase' sowie die möglichen Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) in dieser Zeit vorstellen.

Das prämenstruelle Syndrom bezeichnet körperliche und psychische Beschwerden, die in der Zeit nach dem Eisprung bis zum Eintreten der Periode auftreten können.

Anschließend erklären wir dir, welche Nährstoffe dein Körper in dem Zeitraum besonders benötigt und welche Lebensmittel sich am besten eignen.

ACHTSAM ERNÄHREN - LUTEALPHASE

ca. 15. - 28. Zyklustag

Die typischen PMS-Symptome treten in der Regel in der Lutealphase, das heißt in der zweiten Zyklushälfte auf. Das umfasst den Zeitraum nach dem Eisprung bis vor der nächsten Periode. Ob die Beschwerden auftauchen und falls ja, wie lange diese andauern, ist von Person zu Person verschieden.

PMS SYMPTOME

- Kopf-, Muskel- oder Gelenksschmerzen
- Hautunreinheiten
- Heißhungerattacken
- Spannungsgefühle in der Brust und/oder im Unterleib
- Schlaf- oder Verdauungsprobleme
- Wassereinlagerungen
- Schnelle Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit
- Lustlosigkeit
- Stimmungsschwankungen

DIESE NÄHRSTOFFE BRAUCHST DU

Vitamin B versorgt dich mit der nötigen Power, die dein Körper in der Lutealphase ganz sicher gebrauchen kann. Dein Energiestoffwechsel tankt hierdurch die Kraft, die in dieser Zeit besonders benötigt wird.

Vitamin B6 und Vitamin B12 sorgen für gute Laune, da sie dabei helfen, die Glückshormone Serotonin und Dopamin auszuschütten. Proteine und Kohlenhydrate schenken dir in der Zeit vor der Periode ebenfalls Kraft: Sie sind wahre Energielieferanten!

Gesunde Fette, wie Omega-3-Fette, sind in dieser Zeit ein Muss. Sie unterstützen deinen Hormonhaushalt und sorgen dafür, dass er nicht aus der Bahn gerät.

Die Aufnahme von Vitamin D beeinflusst die Hirnhangdrüse, welche verschiedene Hormone herstellt. So kann Vitamin D dir dabei helfen, deine Stimmungsschwankungen in den Griff zu bekommen.

LUTEALPHASE

Lebensmittel



Quark (Vitamin B12)
Walnüsse (Vitamin B6)
Banane (Vitamin B6)
Haferflocken (Proteine und Kohlenhydrate)
Vollkornbrot (Proteine und Kohlenhydrate)
Lachs (Omega-3)
Avocado (Vitamin B)
Ei (Vitamin B & Vitamin D)
Leinsamen (Omega-3)

Fisch (Lachs, Makrele, Sardellen) -> Omega-3, Vitamin D
Brokkoli (Vitamin B)
Pfifferlinge (Vitamin B)
Kichererbsen (Vitamin B6)
Weiße Bohnen (Vitamin B6)
Vollkornpasta (Omega-3)
Linsen (Omega-3)
Reis (Kohlenhydrate)
Kartoffeln (Vitamin B6)
Champignons (Vitamin B5)
Grüne Paprika (Vitamin B6)
Sojabohnen (Vitamin B6)



Brennnesseltee gegen Wassereinlagerungen und Krämpfe

2

VERZICHT AUF KOFFEIN

Ein Kaffee am Morgen, um energiegeladen in den Tag zu starten? Davon solltest du gerade vor deiner Periode lieber die Finger lassen, denn bei einigen menstruierenden Personen können sich die PMS-Symptome durch Koffein verschlimmern. Auch der Verzicht auf koffeinhaltigen Tee (z.B. Schwarztee oder Grünen Tee) ist empfehlenswert.

3

MÖNCHSPFEFFER

Mönchspfeffer ist ein wahrer Allrounder, wenn es darum geht, PMS-Symptomen wie Schmerzen vorzubeugen oder gegen diese vorzugehen. Eine Ursache von PMS kann eine erhöhte Produktion des Hormons Prolaktin sein. Hierdurch entsteht ein Ungleichgewicht der Hormone Östrogen und Progesteron, welche beide am Verlauf der Periode mitwirken. Mönchspfeffer kann deinen Körper dabei unterstützen, den Prolaktinspiegel zu senken und die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Symptome wie Rücken- und Bauchschmerzen, Wassereinlagerungen oder Blähungen können durch die Heilpflanze vermindert werden. Mönchspfeffer solltest du täglich in ausreichend hoher Dosierung (40 mg) über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten zu dir nehmen.

Falls dir Nebenwirkungen auffallen, solltest du Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt halten und die Einnahme von Mönchspfeffer beenden.

4

VERZICHT AUF NIKOTIN

Eins ist klar: Nikotin ist ein Giftstoff und ohnehin nicht gut für deine Gesundheit. Doch gerade während der Periode stellt Nikotin für deinen Körper eine immense Belastung dar. Falls du rauchst und nicht gänzlich auf Zigaretten verzichten kannst, solltest du zumindest in den Tagen vor und während deiner Periode einen Rauch-Stopp einlegen. Hierdurch können Menstruationsbeschwerden gemildert werden.

5

VERHÜTUNGSMITTELWAHL

Die Wahl deines Verhütungsmittels kann sowohl die Stärke deiner Periode beeinflussen als auch die Menstruationsbeschwerden. Ein Gespräch mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen kann dir Aufschluss darüber geben, welches Verhütungsmittel für dich am besten geeignet sein könnte.

6

REGELMÄßIGER SPORT

PMS entsteht dadurch, dass dein Östrogenlevel sinkt. Einen Ausgleich kannst du hier mithilfe von Sport erzielen. Wie wäre es also mit etwas Ausdauertraining, um dein Gewebe zu lockern und deine Glückshormone Serotonin, Dopamin und Endorphin in die Höhe zu treiben?

Falls dein Körper jedoch von Schmerzen geplagt ist und dir so gar nicht nach Ausdauersport ist, kannst du es auch ruhiger angehen lassen; etwa mit Yoga oder einem Spaziergang an der frischen Luft.

Verschiedene Studien haben bewiesen, dass regelmäßiger Sport dabei helfen kann, Beschwerden während deiner Periode zu reduzieren. Wichtig: Mit dem Sport solltest du es jedoch nicht übertreiben. Hochleistungssport kann nämlich genau das Gegenteil bewirken und deinen Zyklus durcheinanderbringen.

7

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Stress kann der Auslöser für verschiedenste PMS-Beschwerden sein. Lege also Wert darauf, auch mal abzuschalten und tief durchzuatmen. Um dem stressigen Alltag zu entkommen, empfehlen wir dir, einmal Yoga, autogenes Training oder Meditation auszuprobieren. Schließlich können Entspannungstechniken nicht nur Balsam für deine gestresste Seele sein, sondern auch für deine PMS-Beschwerden.

8

MINERALSTOFFZUNAHME

Fühlst du dich vor deiner Periode häufig müde und kannst dich zu nichts motivieren? Ursache hierfür könnte ein niedriger Eisenwert im Blut sein. Du solltest entsprechend eisenreiche Lebensmittel wie beispielsweise Hülsenfrüchte oder Vollkornbrot zu dir nehmen. Zudem haben Studien belegt, dass die Einnahme von Eisen sowie weiteren Mineralstoffen für eine Reduktion der PMS-Beschwerden sorgen kann.

Magnesium zum Beispiel hat eine krampflösende Wirkung und kann die Produktion der Prostaglandine (schmerzauslösende Botenstoffe) hemmen. Du kannst Magnesium bereits vor deiner Periode vorbeugend einnehmen. Das kann in Form von Tabletten, Kapseln etc. sein oder auch durch magnesiumreiche Lebensmittel.

9

KRÄUTERTEE

Viel trinken ist bekanntlich wichtig - und das besonders in der Zeit vor und während deiner Periode. Falls du vor deiner Periode häufig mit PMS-bedingten Blähungen zu kämpfen hast, solltest du auch darauf achten, was du trinkst. Lauwarmes Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees oder Wasser mit Zitrone können hier Abhilfe schaffen.

Bei depressiven Phasen vor deiner Periode kann dir auch Johanniskrauttee helfen.

Oder sind eher Wassereinlagerungen dein ständiger Begleiter bevor deine Periode beginnt? Grund hierfür ist der Anstieg des Östrogenspiegels kurz vor der Periode. Brennnesseltee kann dir helfen, die Wassereinlagerungen in den Griff zu bekommen, denn dieser wirkt aufgrund des hohen Kaliumgehalts entwässernd.

10

GYNÄKOLOGISCHER RAT

Du leidest vor deiner Periode an starken Schmerzen und Symptomen, die du trotz der Anwendung verschiedener Tipps nicht in den Griff bekommst? Dann solltest du am besten deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen um Rat fragen, um andere Ursachen auszuschließen.

WÄHREND DEINER PERIODE

Das kann dir gut tun

1

ACHTSAM ERNÄHREN

Dir ist nicht ganz klar, welche Lebensmittel du am besten essen solltest, um Menstruationsbeschwerden während der Periode mindern zu können?

Wir haben Lebensmittel für dich zusammengestellt, welche die Vitamine und Nährstoffe vereinen, die dein Körper während der Periode benötigt.

Übersichtshalber wollen wir dir zunächst die entsprechende Zyklusphase 'Menstruationsphase' sowie die möglichen Menstruationsbeschwerden in dieser Zeit vorstellen.

Anschließend erklären wir dir, welche Nährstoffe dein Körper in dem Zeitraum besonders benötigt und welche Lebensmittel und Getränke sich am besten eignen.

ACHTSAM ERNÄHREN - MENSTRUATIONSPHASE (ca. 1. - 4. Zyklustag)

Welche Menstruationsbeschwerden sind beispielsweise möglich?

SYMPTOME

- Krämpfe im Unterbauch
- Rückenschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Migräne oder Kopfschmerzen
- Durchfall
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Depressive Verstimmungen

DIESE NÄHRSTOFFE BRAUCHST DU

Während der Periode verliert eine menstruierende Person etwa 60 ml Blut. Natürlich ist die Menge hierbei auch von Person zu Person verschieden.

Im Blut ist wichtiges Eisen enthalten. So ist in dieser Zeit also vor allem die Aufnahme von Eisen sehr wichtig, um einem Eisenmangel vorzubeugen. Vitamin C wirkt unterstützend bei der Aufnahme von Eisen.

Magnesiumhaltige Lebensmittel helfen dabei, Bauchkrämpfe zu mindern.

Auch sollten Vitamin A-haltige Lebensmittel während der Periode auf deinem Speiseplan großgeschrieben werden, da diese deine Leber dabei unterstützen, wichtige Hormone umzuwandeln.

Vor allem solltest du verstärkt darauf achten, genügend zu trinken; und zwar mindestens 2 Liter Wasser am Tag.

MENSTRUATIONSPHASE

Lebensmittel

Weizen- und Haferkleie (Magnesium)
Haferflocken (Magnesium)
Kürbiskerne (Magnesium, Eisen)
Cashewnüsse (Magnesium)
Mandeln (Magnesium)
Trockenfrüchte (z.B. Banane, Feigen, Datteln)
-> Magnesium
Schwarze Johannisbeeren (Vitamin C)
Erdbeeren (Vitamin C)



Rote Bete (Eisen)
Rosenkohl (Eisen)
Hülsenfrüchte (Eisen)
Quinoa (Eisen)
Karotten (Vitamin A)
Spinat (Vitamin A & Vitamin C)
Brokkoli (Vitamin A)
Rote Paprika (Vitamin A & Vitamin C)
Fleisch (Eisen)
Kohlrabi (Magnesium)
Kartoffeln (Magnesium)
Tofu (Magnesium)

Orangensaft (Vitamin C)
Kakao (Magnesium)
Ingwertee gegen Periodenschmerzen



2

STRESS VERMEIDEN

Während deiner Periode hat dein Körper mit einigen Belastungen umzugehen. Du solltest ihm daher nicht noch zusätzlich Stress aufbürden. Das ist womöglich leichter gesagt als getan, denn der Alltagsstress kann einen ziemlich schnell einholen und einem zu schaffen machen.

Dennoch gibt es ein paar Tipps, die dir dabei helfen können, in stressigen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir haben dir bereits erklärt, dass moderater Sport Menstruationsbeschwerden mildern kann und auch Yoga oder Meditation dir helfen können, dem stressigen Alltag zu entfliehen. Doch braucht es nicht immer viel, dein Stresslevel zu senken. Es kann auch ausreichen, dir etwas Me-Time zu gönnen. Wie wäre es also beispielsweise mit einem heißen Bad und einem guten Buch, um dir selber etwas Entspannung zu gewähren?

3

WÄRME

Wärme wirkt wahre Wunder, wenn es darum geht, Schmerzen zu mildern - sei es in Form von Tee, einer Wärmflasche oder einem Wärmepflaster auf deinem Unterleib. Durch die Wärme entspannt sich dein Körper und Krämpfe werden gelöst.

4

AKUPRESSUR

Bei krampfartigen Schmerzen im Unterbauch hat sich die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stammende Akupressur bewährt. Anders als bei der Akupunktur werden keine Nadeln in die entsprechenden Stellen des Körpers gestochen, sondern die bestimmten Körperstellen werden mit Druck massiert. Und das Beste daran ist, dass du die Akupressur ganz einfach zuhause selbst durchführen kannst. Im Internet findest du entsprechende Anleitungen, welche Akupressurpunkte gedrückt werden müssen, um die Beschwerden zu verringern.

5

SCHLAF

Sowohl tagsüber als auch nachts ist dein Körper damit beschäftigt, den Belastungen während der Periode standzuhalten. Genügend Schlaf sollte also gerade in dieser Zeit auf der Tagesordnung stehen, damit dein Körper nachts neue Energie sammeln kann. Sorge demnach für ausreichend Schlaf. Wir empfehlen dir nachts mindestens 7 bis 8 Stunden zu schlafen.

6

PERIODEN-SEX

Sex während der Periode ist medizinisch gesehen gar kein Problem. Eher noch kann er dir dabei helfen, Menstruationsschmerzen aus dem Weg zu räumen. Durch die beim Sex freigesetzten Endorphine wird die Durchblutung gefördert und Menstruationskrämpfe können reduziert werden. Beim Orgasmus entstehen zudem Kontraktionen der Gebärmutter. Somit kann das Blut noch besser und schneller abfließen und die angespannte Unterleibsmuskulatur kann sich ein wenig lösen.

7

MODERATER SPORT

Beim Sport sehen sich viele Personen während ihrer Monatsblutung gar nicht. Dabei bietet er doch so viele Vorteile - gerade während deiner Periode. Durch die sportliche Aktivität wird deine Durchblutung gefördert und die Muskulatur entspannt sich. Dadurch können Menstruationsbeschwerden gemildert werden. Doch das ist noch nicht alles! Auch auf deine Psyche hat Sport positive Auswirkungen, denn während des Sports werden die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin freigesetzt und das entstandene Glücksgefühl wird über längere Zeit anhalten. Wie intensiv deine Sparteinheit dabei ist, entscheidest du selber. Achte darauf, dich nicht zu übernehmen. Das sollte sehr gut mit Sportarten wie Yoga oder Pilates klappen. Einige Yoga-Übungen haben wir dir am Ende der 10 Tipps zusammengefasst.

8

ATEMÜBUNGEN

In der Regel setzen sich Menschen mit ihrer Atmung nicht auseinander, schließlich funktioniert sie ganz automatisch. Doch gerade während der Menstruation kann es dir helfen, gezielt auf deine Atmung zu achten. Hierdurch entspannt sich deine Muskulatur und die Produktion von Stresshormonen wird gemindert. Das Ergebnis: Psyche und Körper entspannen sich und Menstruationsbeschwerden werden gemildert.

So funktionieren Atemübungen am besten: Wähle einen für dich bequemen Untergrund und setze dich aufrecht hin. Schließe die Augen, atme langsam in den Bauch ein und aus. Konzentriere dich auch auf die verschiedenen Körperbereiche und versuche, diese aktiv zu entspannen. Beobachte deine Atmung für ein paar Minuten.

9

KÖRPERLICHE NÄHE

Bei Körperkontakt wird das sogenannte 'Kuschelhormon' Oxytocin ausgeschüttet. Dies führt dazu, dass das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Bekanntlich kann sich Oxytocin positiv auf Schmerzen und demnach auch auf Menstruationsbeschwerden auswirken.

Während deiner Periode solltest du also lieber ein Mal mehr kuscheln.

10

PERIODENUNTERWÄSCHE & WASCHBARE BINDEN

Wenn du unter starken Schmerzen oder einem empfindlichen Unterleib leidest, verwende während deiner Menstruation lieber unsere Periodenslips oder waschbaren Binden anstelle von z. B. Tampons.

Bei innerlich angewendeten Periodenprodukten kann es zu Schmerzen beim Einführen kommen.

Auch eine Verschlimmerung bereits bestehender Unterleibschmerzen ist möglich, beispielsweise wenn der Tampon falsch sitzt.

Bei Tampons wird zudem der ungehinderte Abfluss des Blutes nicht ermöglicht, wodurch Keime leichter in den Körper gelangen können. Während der Periode ist der Muttermund ohnehin weiter geöffnet als in den anderen Phasen deines Zyklus. Das macht es den Bakterien zusätzlich leichter, in die Gebärmutter einzudringen.

Ein weiterer Pluspunkt dabei ist, dass unsere Produkte 100% frei von Bioziden sind. Diese werden aus medizinischer Sicht als gesundheitsschädlich eingestuft.

Mit unseren Produkten machst du also gesundheits- und schmerztechnisch alles richtig - und bequem sind sie auch noch.

YOGA-ÜBUNGEN, DIE DIR WÄHREND DEINER PERIODE GUT TUN

Vor allem während deiner Menstruation arbeitet dein Körper auf Hochtouren. Das kann dir in dieser Zeit ganz schön viel Kraft rauben. Damit du deine Energie zurückgewinnst und möglichst schmerzfrei durch deine Periode kommst, haben wir dir 4 sanfte Yoga-Übungen rausgesucht. Wichtig dabei ist: Höre auf deinen Körper und führe die entsprechenden Übungen nur so lange durch, wie sie sich auch gut für dich anfühlen.

Schnapp dir deine Yogamatte und los geht's!

SALAMBA BHUJANGASANA (SPHINX-POSE)



Diese Übung wirkt durchblutungsfördernd.

Zusätzlich werden dabei die Muskeln im Bauch, der Gebärmutter und der Leiste sanft gedehnt.

- 1) In der Ausgangsposition legst du dich flach mit dem Bauch auf den Boden.
- 2) Die Beine sind nach hinten ausgestreckt und liegen dicht nebeneinander.
- 3) Die Fußrücken legst du sanft auf dem Boden ab und ziehst deinen Körper so noch weiter in die Länge.
- 4) Dein Schambein drückst du sanft zur Erde.
- 5) Nimm ein paar bewusste, ruhige Atemzüge.
- 6) Nun hebe bei der nächsten Einatmung deinen Oberkörper und Kopf langsam an und stütze dich auf deinen Unterarmen ab (optisch angelehnt an die Sphinx-Statue). Achte darauf, dass deine Ober- und Unterarme im rechten Winkel zum Boden anliegen.
- 7) Dein Blick ist nach vorne gerichtet, dein Scheitel zieht sich nach oben.
- 8) Spüre die sanfte Dehnung im Bauch- und Brustbereich.
- 9) Atme ruhig und verharre eine Weile in dieser Position - solange es sich für dich gut anfühlt.
- 10) Gehe anschließend wieder langsam aus der Dehnung raus.

APANASANA (PÄCKCHEN-HALTUNG)

Die 'Apanasana' unterstützt die Aktivität der inneren Organe, vor allem der des Verdauungstrakts, der Entgiftungsorgane und der Gebärmutter. Zusätzlich dehnt du dabei deine Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Verspannungen der Gebärmutter werden sanft gelöst und Verdauungsstörungen werden gemindert.



- 1) Lege dich mit dem Rücken flach auf deine Matte. Dein Kopf und deine Beine liegen auf der Matte auf. Dein Blick ist nach oben gerichtet.
- 2) Atme tief ein. Bei der nächsten Ausatmung greifst du deine Beine mit den Händen unterhalb der Knie und ziehst deine Beine sanft in Richtung Kopf heran. Wenn du magst, kannst du deinen Kopf dabei leicht in Richtung Knie anheben.
- 3) Bei der nächsten Ausatmung schiebst du deine Knie langsam, bis deine Arme gestreckt sind, von deinem Kopf weg.
- 4) Bei der nächsten Einatmung ziehst du deine Knie wieder langsam in Richtung Kopf heran.
- 5) Wiederhole diese Übung einige Male und atme dabei ruhig und bewusst. Nimm dir vor allem ausreichend Zeit für diese Übung und mache keine zu schnellen Bewegungen.
- 6) Spüre die sanfte Dehnung und die Wirkung auf den gesamten Körper.
- 7) Löse dich wieder langsam aus der Position.

BALASANA (KINDHALTUNG)

Bei der Ausführung der 'Balasana' werden die inneren Organe aktiviert. Zusätzlich werden der Rücken-, Schulter- und Kopfbereich gedehnt und Verkrampfungen im Bereich der Gebärmutter werden gelöst.

- 1) Knie dich sitzend auf deine Matte. Dein Oberkörper ist aufrecht und dein Blick nach vorne gerichtet.
- 2) Deine Füße liegen mit dem Fußrücken auf der Matte ab.
- 3) Atme einige Male tief ein. Beim nächsten Ausatmen führst du deinen Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach vorne auf die Matte.
- 4) Lege deine Stirn sanft auf der Matte ab und mache dich im Rücken und in den Armen richtig lang. Dein Po hebt sich dabei nicht von deinen Fußsohlen ab.
- 5) Spüre die sanfte Dehnung im Rücken, den Schultern und in den Armen.
- 6) Bleibe einige ruhige Atemzüge in dieser Position und genieße die sanfte Dehnung.
- 7) Löse dich wieder langsam aus der Position.



ADHO MUKHA SVANASANA (HERABSCHAUENDER HUND)

Die Position sorgt für eine Dehnung der Rücken-, Nacken-, Arm- und Schultermuskulatur. Außerdem kann sie sich positiv auf die Verdauung und die Gebärmutter auswirken, sodass Unterleibsschmerzen abklingen.



- 1) Beginne im Vierfüßlerstand: Stelle die Hände schulterbreit unter den Achseln und die Knie unter der Hüfte auf.
- 2) Strecke nun deine Knie und hebe deinen Po in die Luft, sodass dein Körper eine Art 'Dreieck' bildet.
- 3) Drücke deine Hände fest in den Boden und ziehe deine Schulterblätter nach hinten.
- 4) Deine Oberarme befinden sich möglichst neben den Ohren und deine Brust zeigt so weit wie möglich zum Boden.
- 5) Dein Kopf bildet mit der Wirbelsäule eine Linie. Er befindet sich zwischen deinen Armen und dein Blick ist in Richtung Zehen gerichtet.
- 6) Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße.
- 7) Bleibe einige Atemzüge in dieser Position und spüre die Dehnung deiner Muskulatur.
- 8) Löse dich wieder langsam aus der Position.

Taynie

Periodenprodukte & mehr