

YOGA &

MEDIKAMENTE

Nebenwirkungen ernst nehmen. Sicher und aufmerksam üben.

Orientierung auf einen Blick

Nicht der Medikamentenname allein entscheidet über die Yogapraxis. Wichtig ist, wie du dich heute fühlst – besonders nach einem neuen Präparat oder einer Dosisänderung.

Medikamente können unter anderem Kreislauf, Wachheit, Gleichgewicht, Blutgerinnung oder Blutzucker beeinflussen.

ERST WAHRNEHMEN, DANN BEWEGEN

Was heute wichtig ist

Eine vertraute Praxis kann sich nach Beginn oder Änderung eines Medikaments plötzlich anders anfühlen.

VOR DER STUNDE KURZ PRÜFEN

- Wurde ein Medikament neu begonnen, abgesetzt oder die Dosis verändert?
- Gibt es heute Schwindel, Benommenheit, ungewöhnliche Müdigkeit, verschwommenes Sehen oder Unsicherheit beim Gehen?
- Besteht eine Neigung zu Unterzuckerungen oder werden Insulin beziehungsweise blutzuckersenkende Medikamente verwendet?
- Werden gerinnungshemmende Medikamente („Blutverdünner“) eingenommen?

WICHTIG

Medikamente nicht für die Yogastunde auslassen, verschieben, verändern oder eigenständig absetzen. Bei Unsicherheit helfen Arztpraxis oder Apotheke; maßgeblich sind der persönliche Medikationsplan und die Packungsbeilage.

AN DIE TAGESFORM ANPASSEN

Vier Gruppen im Blick

Nicht jede Person reagiert gleich. Besonders aufmerksam üben, wenn die Behandlung neu begonnen oder verändert wurde.

BLUTDRUCKSENKER

Einige Blutdrucksenker können Müdigkeit, Schwindel oder Benommenheit verursachen – besonders beim schnellen Aufstehen. Übergänge verlangsamen, kurz ankommen und bei Schwindel sofort pausieren.

DÄMPFENDE MEDIKAMENTE

Einige Antidepressiva, Neuroleptika, Beruhigungs- und Schlafmittel sowie müde machende Antihistaminika können Wachheit, Reaktion oder Gleichgewicht beeinträchtigen. Dann bodennah und ohne schwierige Balancen üben.

INSULIN & ANTIDIABETIKA

Bewegung kann den Blutzucker senken. Dem persönlich vereinbarten Mess- und Behandlungsplan folgen, schnell wirksame Kohlenhydrate griffbereit haben und bei Warnzeichen sofort unterbrechen.

GERINNUNGSHEMMER

Verletzungen können stärker bluten. Sturzgefährdete oder kontaktreiche Übungen vermeiden. Ein bedeutender Stoß gegen den Kopf oder eine nicht stillbare Blutung gehört sofort medizinisch abgeklärt.

SYMPTOME VOR EHRGEIZ

Sicher anpassen

Die Wirkung des Medikaments und die aktuelle Tagesform bestimmen die Variante – nicht das Übungsziel.

SCHMERZMITTEL

Wenn Schmerzen durch ein Medikament geringer wahrgenommen werden, lässt sich die persönliche Belastungsgrenze möglicherweise schlechter einschätzen. Nicht weiter in eine Haltung hineingehen, nur weil der Schmerz gedämpft ist. Bewegungsumfang und Intensität bewusst kleiner halten.

SO WIRD DIE PRAXIS RUHIGER UND SICHERER

- Schnelle Wechsel und Umkehrhaltungen auslassen, wenn Schwindel oder Benommenheit bestehen.
- Bodennahe Übungen wählen; Wand, Stuhl, Block oder Gurt nutzen.
- Nicht die Luft anhalten und nicht gegen deutliche Symptome anarbeiten.
- Eine Übung jederzeit verkleinern, wechseln oder beenden.

RUHIG UND INFORMIERT

Sicher weiterüben

Ein paar klare Leitlinien helfen mehr als eine pauschale Verbotsliste.

- Medikamente wie verordnet einnehmen.
- Nach Neubeginn oder Dosisänderung besonders aufmerksam und sanft starten.
- Schwindel, Benommenheit, Sehprobleme, ungewöhnliche Müdigkeit und Unterzuckerungszeichen ernst nehmen.
- Bei Gerinnungshemmern Stürze und Verletzungen besonders vermeiden.
- Hilfsmittel nutzen und lieber eine Pause mehr einlegen.
- Bei Unsicherheit vorab ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen.

MERKSATZ

Nicht die Tablette bestimmt die Haltung – sondern ihre Wirkung auf deinen Körper an diesem Tag.

FACHLICHE ORIENTIERUNG

NHS: Ramipril und Betablocker; Sertralin und Olanzapin; Antihistaminika; Antikoagulanzen – Hinweise und Nebenwirkungen. AOK: Unterzuckerung – mögliche Auslöser. gesund.bund.de: medikamentenbedingtes Sturzrisiko. Stand: September 2026.

Diese Übersicht ersetzt keine individuelle medizinische oder pharmazeutische Beratung.