Nr. 19 • Freitag, 6. Mai 2016 • 1,20 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

NEUE STUDIEN

Dieses Wort verlängert das Leben: Danke

15 Ideen, wie man es am schönsten sagt S. 62

GESUND-EXTRA

Die 100 besten Tipps für einen starken Rücken S. 50

Von Akupressur bis Egoscue

Mit Frühlings-Gemüse

Die 7-Pfund-weg-Woche

Superleckere Schlank-Rezepte S. 66

15 Flower Power Sommer-Kleider zum Verlieben S. 12

Betrifft immer mehr Frauen:

„Ein Job reicht mir nicht zum Leben"

Aufreger-Report S. 30

5 x köstlich **Endlich Erdbeerkuchen** S. 74

Burger für alle

Mit Fleisch, vegetarisch, vegan S. 70

KREATIV-EXTRA

§

9 Urteile

So gibt's kein Streit mit den Nachbarn S. 26

Sky du Mont

Fürs Älterwerden brauchst du Humor S. 24

B € 1,50; DK 16,00 DKK; E € 1,70; I.C. € 2,35; GR € 2,45; I € 1,70; KRO 20,00 HRK; L € 1,50; NL € 1,70; A € 1,35; PL 9,50 PLN; P (cont.) € 2,30; CH 2,30 CHF; SLO € 2,10; TR 10,75 TL; H 680 FT

Prof. Dietrich Grönemeyer – *Leiter des Grönemeyer Instituts*

Prof. Dr. Frank R. Bahr – *1. Vorsitzender Europäische Akademie für TCM*

Roland Jestremski – *Haltungstrainer*

Oberarzt Dr. Marc Werner – *Klinik für Naturheilk. u. Integrative Medizin*

Dr. Markus Wiesenauer – *Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie*

Alexander Mallok – *Heilpraktiker, Osteopath, Chiropraktiker*

Dr. Wolfgang Blohm – *Leiter der Fachklinik für Hypnotherapie*

Anura H. Chandrasekera – *Ayurveda-Mediziner*

Prof. Phil Kasten – *Facharz Orthopädi chirurgisc Zentrum*

Von Akupressur bis Egoscue: 20 Top-Experten und ihre

100 besten Rücken-Tipps

Unsere Mediziner und Therapeuten kommen aus unterschiedlichen Heilbereichen. Eins haben sie gemeinsam: Der Rücken ist ihr Metier. Sie wissen, was ihn gesund hält und bei Schmerzen hilft

Klassische Orthopädie

„Wichtig: Abwechslung"

Prof. Dietrich Grönemeyer, Leiter des Grönemeyer Instituts für MikroTherapie in Bochum

» Rund 80 Prozent aller Rückenschmerzen gehen auf eine verspannte Muskulatur zurück. Auch Übergewicht, falsche Ernährung oder Stress schaden.

1 Schubbern wie ein Bär
Massagen aktivieren Haut-Rezeptoren, die krampflösende Signale geben. Einen Tennisball zwischen Schmerzareal und Wand klemmen, sich daran „schubbern" wie ein Bär.

2 Zum Arzt gehen
Leichte Schmerzmittel können anfangs sinnvoll sein, damit keine Schonhaltung aufkommt. Sofort zum Arzt, wenn z. B. Schmerzen ins Bein oder den Arm ausstrahlen, nach einer Woche nicht besser werden, bei Lähmungserscheinungen.

3 Bewegtes Leben führen
Bewegung ist das beste Heilmittel und die optimale Vorbeugung! Ideal: Rückenschwimmen, Wassergymnastik, Walking. Im Alltag: Treppe statt Fahrstuhl, viel spazieren gehen.

4 Mit Zucker geizen
Zu viel Süßes und Weizenprodukte können die Knorpelbandstrukturen übersäuern. Das lockert das Binnengewebe des Kapselapparates in den kleinen Gelenken und den Bandscheiben. Wichtig für ihre Elastizität ist Flüssigkeit. Ich trinke viel ungesüßten Tee und heißes Wasser.

5 Durch den Tag stretchen
Jede Gelegenheit zum Dehnen nutzen, das entlastet stark beanspruchte Muskeln. Am besten strecken Sie sich morgens nach dem Aufstehen, längerem Sitzen, abends vorm Fernseher.

Akupressur

„Schmerz wegdrücken"

Prof. mult. h.c./China Dr. Frank R. Bahr, 1. Vorsitzender Europäische Akademie für TCM, München

» Akupressur kann jeder mit den Fingerspitzen selbst machen. Immer vom Akupressur-Punkt sternförmig mit leichtem Druck in alle Richtungen massieren.

6 Hexenschuss
Mit je einem Daumen auf eines der beiden „Grübchen" auf dem Beckenkamm drücken – jeweils vier Finger breit rechts und links vom oberen Ansatz der Pofalte.

7 Unterer Rücken
Zwei Punkte auf dem Handrücken zwischen 2. und 3. Mittelhandknochen und 4. und 5. Mittelhandknochen, etwa in der Mitte der Hand drücken.

8 Muskelverhärtungen
Kniekehle abtasten. Schmerzhafte Punkte ein paar Sekunden drücken.

9 Nackenprobleme
Zwei Fingerbreit seitlich der Halsmitte rechts kurz unterhalb des Haaransatzes drücken, dann auf der linken Halsseite. Jetzt den Punkt zwei Fingerbreit unterm Dornfortsatz des ersten Brustbeinwirbels.

10 Brustwirbelsäule
Punkt links und rechts außen, zwei Fingerbreit unterhalb des Knies, in Vertiefung vor und unterm Wadenbein-Köpfchen massieren (beide Beine). Jetzt den Punkt zwischen Achillessehne und äußerem Knöchel (beide Beine).

Egoscue

„Gute Haltung"

Roland Jestremski, Bielefelder Haltungstrainer, zertifiziert durch Egoscue University, empfiehlt die Egoscue-Methode

» Diese neuen Übungen helfen, sporadische und chronische Schmerzen zu besiegen. Die sanften Dehn- und Bewegungsübungen (aus: „Schmerzfrei leben mit der Egoscue-Methode", Pete Egoscue, Roger Gittines) pro Tag ca. 20 Minuten „nachturnen"

11 Bauchruhe
Bauchlage, Stirn auf dem Boden, Fußspitzen einwärts. Ellenbogen in „Hände hoch"-Haltung auf zwei Bücherstapel. Tief atmen, Brustkorb und Bauch absenken. 6 Minuten. Entlastet die Schultermuskulatur.

12 Pferd am Boden
Hinknien, Oberkörper vorbeugen, Hände flach auf den Boden. Kopf und Rücken absenken, bis sich die Schulterblätter berühren. Ellenbogen sind durchgestreckt. Mit den Händen etwas nach vorn wandern. 1 Minute. Entlastet die Bandscheiben.

13 Kissenpressen im Sitzen
Aufrecht auf Stuhlkante setzen, Schultern nach hinten. Bauchmuskeln entspannen. Hüftbreites Kissen zwischen die Knie. Mit Oberschenkel-Innenseiten sanft zusammenpressen, wieder lockern. 3x15-mal. Streckt den Rücken.

14 Kissenpressen im Liegen
In Rückenlage Unterschenkel im rechten Winkel auf einem Stuhl. Hände auf dem Boden, Handflächen

Angelika Gräfin Wolffskeel
Heilpraktikerin

Prof. Ingo Froböse
Deutsche Sporthochschule

Horst Boss
Heilpraktiker,-Schmerztherapeut

Dr. Mathias Riedl
Internist und Ernährungsmediziner

Uwe Steinacher
Lehrer an der Sebastian-Kneipp-Schule

Prof. Hartmut Göbel
Chefarzt Schmerzklinik

Sascha Hill
Heilpraktiker

Christoph Götte
Heilpraktiker mit Schwerpunkt TCM

Pirkko Ollilainen
Heil-Eurythmistin

Michael Mischor
diplomierter Sport- und Fitnesstrainer

Irena Schikora-Kiefer
Heilpraktikerin, Schwerpunkt CranioSacral

nach oben. Rücken absenken. Hüftbreites Kissen zwischen den Knien mit Oberschenkel-Innenseiten sanft zusammenpressen, lockern. Bauch entspannt. 3x15-mal. Entlastet den unteren Rücken.

15 Luftbank
Mit Rücken an Wand stellen, Hüften und Schultern dagegen pressen. Mit den Füßen vorwärts, mit dem Rücken langsam abwärts zum Sitzen rutschen. Kopf, Schultern, unteren und mittleren Rücken gegen die Wand drücken, spüren, wie die Muskulatur an der Oberseite der Oberschenkel arbeitet. 1 bis 2 Minuten halten, dann 1 Minute umhergehen. Entspannt den Rücken.

Naturheilkunde

„Wärme lockert"

Oberarzt Dr. Marc Werner, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Essen Mitte

» Naturheilkundliche Behandlungen fördern die Durchblutung, dämmen Entzündungen ein, blockieren das Schmerzleitungssystem.

16 Muskeln schröpfen
In der Apotheke Schröpfgläser mit Pumpe kaufen. Für den Nacken mit 20 mm Durchmesser, für den unteren Rücken mittelgroße Gläser (40 mm). Gummiball auf die Steckvorrichtung am Schröpfglas aufsetzen, zusammendrücken. Glas auf den schmerzenden Muskel setzen, Ball loslassen. 15 Minuten.

17 Teufelskralle-Kur
Bei Verschleiß-Schmerzen hilft Teufelskralle-Extrakt (Apotheke). 4 bis 6 Wochen täglich 50 mg.

18 Yoga
Moderates Training lockert die Faszien, verringert Schmerzen. Faustregel: „Raus aus der Komfortzone, nie über die Schmerzgrenze."

19 Nadelreizmatte
Mit Schmerzregion auf Yantramatte (Sportgeschäft) legen, ggf. dünnes Baumwolltuch als Auflage. Entspannen. Nadelreize „verstopfen" schmerzleitende Nerven.

20 Warmes Ingwer-Säckchen
Baumwollsäckchen mit Dinkel oder Hirse und 3 EL frisch geriebener Ingwerwurzel füllen, im Backofen erwärmen. So lange wirken lassen, bis es nicht mehr warm ist.

CranioSacral-Therapie

„Heil-Puls spüren"

Irena M. Schikora-Kiefer, Psychologin, Heilpraktikerin und Craniosacral-Therapeutin, Tutzing

» Langsame Berührungen bringen das Craniosacrale System der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit in einen gesunden Fließ-Rhythmus.

21 Hineinfühlen
Aufrecht hinsetzen, gespreizte Finger auf Oberschenkeln, Augen schließen. Mit den Fingerspitzen Hin- und Herströmen in Oberschenkel-Muskulatur erspüren.

22 Nacken entspannen
Aufrecht hinsetzen. 5-mal tief in den Bauch atmen. Linke Handfläche auf die Halswirbelsäule, rechte mit Daumen am kleinen Finger der linken Hand darüber auf den Hinterkopf. Mit beiden Händen das zarte Pulsieren erfühlen. Nach 5 Minuten Hände wechseln.

23 Tiefenberuhigung
Auf Lieblingsseite legen, Beine anwinkeln, Kissen zwischen Knien und unter dem Kopf. Hand des oberen Arms berührt das Kreuzbein, die andere den Hinterkopf. Mit beiden Händen das Pulsieren erspüren. 5 Minuten.

24 Tennisball-Tandem
Zwei Tennisbälle so in eine Socke knoten, dass sie nicht auseinandergedrückt werden. Flach auf den Boden legen, Tennisbälle unterm Hinterkopf. Darauf liegen, bis sich die Muskeln entspannen.

25 Neue Energie
Hände hinterm Kopf verschränken, Daumenballen ca. 9 cm auseinander. Flach hinlegen, Kopf auf den Handflächen. 20 Minuten entspannen, auf Pulsationen achten.

Homöopathie

„Homöopathie reguliert"

Dr. Markus Wiesenauer, Arzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie, Kernen-Stetten bei Stuttgart

» Die 200 Jahre alte Heillehre bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht, hilft dem Organismus, sich selbst zu heilen.

26 Akuthilfe
Bei stark schmerzhaften Verspannungen Bryonia D6 (Zaunrübe), 4- bis 5-mal täglich 5 Globuli lutschen.

27 Verhoben?
Nach schwerem Heben und Tragen, bei länger zurückliegendem Bandscheibenvorfall: Rhus toxicodendron D12 (Giftsumach), 2-mal täglich 5 Globuli.

28 Anhaltende Schmerzen
Bei anhaltenden Rückenschmerzen Rhus toxicodendron D12 (Giftsumach) im dreiwöchigen Wechsel mit Hekla lava D6 (Isländische Vulkanasche). 3-mal täglich 1 Tablette.

29 Lockert Nacken
Bei Nackenverspannungen, die in Schulter und Arme ausstrahlen Cimicifuga D6 (Traubensilberkerze). 3-mal täglich 5 Globuli.

30 Tiefenwirkung
Bei Kreuzschmerzen, die sich anfühlen, als laste ein Gewicht auf der Wirbelsäule, Aesculus hippo-castanum D6 (Rosskastanie). 3-mal täglich 5 Globuli.

Fotos: ddp images, doc-stock, fotolia (3), privat (20); Text: Susanne Schütte

Faszien-Therapie

„Schmerz wegrollen"

Alexander Mallok, Heilpraktiker und Osteopath, Hamburg

» Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und innere Organe. Fehlhaltungen verkleben sie. Massagen mit der Faszienrolle helfen.

31 Oberer Rücken
Auf den Boden legen, Rolle Höhe Schulterblattspitze, Schulterblätter nach vorn, Hände hinter den Kopf. Becken anheben, langsam bis zum Ansatz der Halswirbelsäule nach oben, zurückrollen.

32 Unterer Rücken
Auf den Boden legen, Rolle oberhalb des Pos. Beine in gerader Kerze, Arme senkrecht zum Körper seitlich auf dem Boden, Handflächen nach unten. Von der Kerze ins Hohlkreuz, wieder zurück, Rolle dabei minimal bewegen.

33 Festigt Lendenwirbelsäule
Auf den Bauch legen, Rolle im Nacken. Ellenbogen seitlich anheben, Rolle mit Händen zusammendrücken. Blick nach unten, Füße flach, Fersen nach innen. Beim Einatmen den Oberkörper anheben, beim Ausatmen wieder senken.

34 Kräftigt Rumpfmuskulatur
Aufrecht stehen, Beine mehr als schulterbreit öffnen. Rolle in Längsrichtung mit ausgestreckten Armen halten. Beim Ausatmen den Oberkörper fallen lassen, in Knien federn, Rolle schwingt durch die Beine. Beim Einatmen schwungvoll aufrichten, Bauch anspannen. Hände führen Rolle über Kopf, halten.

35 Ganzer Rücken
Kleinen Ball zwischen Rücken und Wand. Rücken mit dem Ball ausmassieren. Wirbelsäule und andere Knochen aussparen.

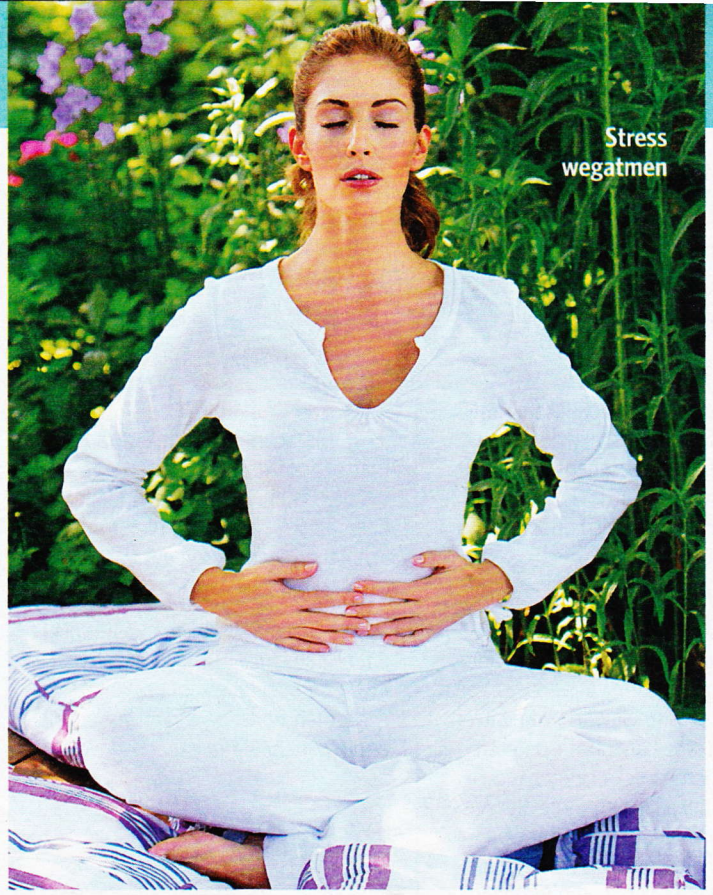
Mental-Therapie

„Bilder mit Heilkraft"

Dr. Wolfgang Blohm, Leiter der Fachklinik für Hypnotherapie Privatklinik Dr. Blohm, Breklum

» Mentale Übungen wie Selbsthypnose oder Fantasiereisen haben einen direkten Einfluss auf Durchblutung, Temperatur oder Entspannung der Muskeln.

36 Basis-Übung
An einem ruhigen Platz bequem hinsetzen, Augen zu. Spüren, wie die Atmung ruhig und von allein fließt. Jede der Imaginations-Übungen so einleiten. Täglich eine davon 15 Minuten durchführen.


Stress wegatmen

37 Die perfekte Welle
Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Meer, schauen zum Horizont. Es ist warm, Sonne und Wind streicheln die Haut. Vor Ihnen laufen die Wellen auf den Strand, Sie atmen tief ein. Die Woge fließt zurück. Sie atmen tief aus. Anspannung, Entspannung, Welle auf Welle.

38 Wasser auf der Haut
Vorstellen, dass Sie unter der Dusche stehen. Tropfen für Tropfen fällt warmes Wasser auf den Rücken, massiert jede Zelle. Langsam spüren Sie wohlige Wärme.

39 Frei fühlen
Ihr Rücken ist ein Baum: beweglich im Wind, mit starken Wurzeln. Sie spüren den sicheren Halt, auch wenn er sich bei Sturm ein wenig neigt.

40 Zug für Zug
Sie schwimmen ruhig im warmen Wasser. Bei jedem Zug spüren Sie die Kraft, die im Rücken Muskeln wachsen lässt. Warme Energie durchströmt den Körper.

Zug um Zug

Orthopädie – Multimodale Übungen

„Richtige Gymnastik"

Prof. Philip Kasten, Orthopäde und Unfallchirurg, Orthopädisch Chirurgisches Centrum, Tübingen

» Verspannungen lassen sich mit diesem multimodalen Übungsprogramm lösen und sogar vorbeugen.

41 Nackenzug
Hände hinterm Kopf, Kopf weit nach vorn ziehen, Ellenbogen dabei heranziehen. Hintere Nackenmuskeln, obere Brustwirbelsäule aufdehnen. 5 Minuten halten, zurück, entspannen, ausatmen.

42 Katzenbuckel
Im Vierfüßlerstand mit geraden Armen und Oberkörper nach vorn strecken, Po in die Luft. 5 Atemzüge. Katzenbuckel machen.

43 Liegender Schmetterling
Badehandtuch zu kleinem Kissen falten. Mit der Lendenwirbelsäule drauflegen. Angewinkelte Arme rechtwinklig neben den Körper. Beine, Fußsohle an Fußsohle, so weit es geht anwinkeln, Knie nach außen fallen lassen. Entspannen, ausatmen.

44 Abwärts schauender Hund
Im Vierfüßlerstand Hüfte anheben, Po in die Luft, bis die Beine gerade sind. Rücken, Kopf, Arme bilden gerade Linie. 10 Sek.

45 Pferdetritt bei Ischias
Mit dem Bein der schmerzfreien Rückenseite hinknien. Mit dem Bein der Hexenschuss-Seite wie ein Pferd austreten.

Ayurveda

„Stress reduzieren"

Ayurveda-Mediziner Anura H. Chandrasekera, Ayurveda Parkschlösschen, Traben-Trarbach

» Die altindische Heillehre betrachtet Rückenprobleme ganzheitlich, berücksichtigt die Seele, Stress, Ernährung.

46 Abtauchen
Bei Ischias-Problemen zweimal die Woche Vollbad mit 38 Grad nehmen. 500 g Himalayasalz hineingeben. 20 Minuten baden.

47 Gewürz-Power
Übergewicht vermeiden und Mahlzeiten mit Stoffwechsel-Kräutern würzen: Ingwer, Nelken, Kardamom, Zimt, Kurkuma.

48 Stress wegatmen
Aufrecht auf Kissen sitzen, langsam einatmen, Atem anhalten, langsam ausatmen. Immer intensiver, immer tiefer. 15 Minuten täglich.

49 Ingwer-Pflege
Jeden Tag bis zu 5 Tassen Ingwertee: 3 dünne Scheiben Ingwer mit 1 Tasse Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

50 Kreuzgesunder Kürbis
Bei Rheuma und Arthrose in Händen, Füßen schützen Kürbis, Knoblauch, Zwiebeln den Rücken.

Schüßler-Salze

„Heilreize auslösen"

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Heilpraktikerin aus Gerchsheim

» Wir brauchen Mineralien. Die 12 Schüßler-Salze regen unsere Zellen an, lebensnotwendige Mineralsalze vermehrt aufzunehmen und zu verteilen.

51 Das entlastet
Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 fördert die Ausscheidung vorm Frühstück, Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 stärkt die Stoffwechselorgane vorm Mittagessen, Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 reguliert den Fettstoffwechsel vorm Abendessen. Von jedem Salz einmal täglich 5 bis 10 Tabletten in Wasser auflösen. Zusätzlich Schüßler-Salbe Nr. 11 Silicea morgens, Nr. 1 Calcium fluoratum abends in Rücken und Bauch einmassieren.

52 So läuft es rund
Salz Nr. 1 Calcium fluoratum D12 stärkt Bänder, Sehnen, Muskeln. Je 5 Tabletten morgens auflösen. Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 reduziert Entzündungen, je 5 Tabletten mittags auflösen. Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 wirkt schmerzstillend. Bis zu zweimal täglich 10 Tabletten mit heißem Wasser auflösen, trinken. Zusätzlich von jedem Salz 2 bis 4 Tabletten lutschen. 6 Wochen.

53 Schmerz wegsalben
Die Salbe Nr. 7 Magnesium phosphoricum bei Schmerzen, Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum bei Verspannungen, Salbe Nr. 4 Kalium chloratum bei Druckgefühl.

54 Lindert Rheuma
Morgens Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, 3 bis 6 Tabletten. Mittags Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, 3 bis 6 Tabletten. Abends Salz Nr. 11 Silicea D6, 5 bis 10 Tabl.

55 Wickel gegen Stress
Rechten Rippenbogen mit Salbe Nr. 10 Natrium sulfuricum einreiben. Feuchtheißes Tuch auf die Leber. Frotteehandtuch drumwickeln, darauf eine Wärmflasche. 20 Minuten.

Sportmedizin

„Unbedingt bewegen"

Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

» Der Rücken ist nicht für stundenlanges Verharren in derselben Position geschaffen.

56 Bloß nicht ins Bett
Bei Verspannungen nicht hinlegen, jetzt ist Bewegung wichtig.

57 Nicht zu ehrgeizig
Ideal ist Kraft- und Ausdauertraining 3 x pro Woche, 20 Minuten.

58 Machen Sie den Hacker
Aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, Nabel nach innen ziehen. Oberarme eng am Oberkörper, Unterarme parallel zum Boden. 20 Sekunden schnelle, „hackende" Bewegungen mit den Unterarmen.

59 Öfter mal Neues
Die beste Sitzposition ist immer die nächste – oft wechseln.

60 Runter vom Stuhl
Nach ca. 90-minütigem Sitzen 5 Minuten umhergehen.

Heilpraktische Schmerztherapie

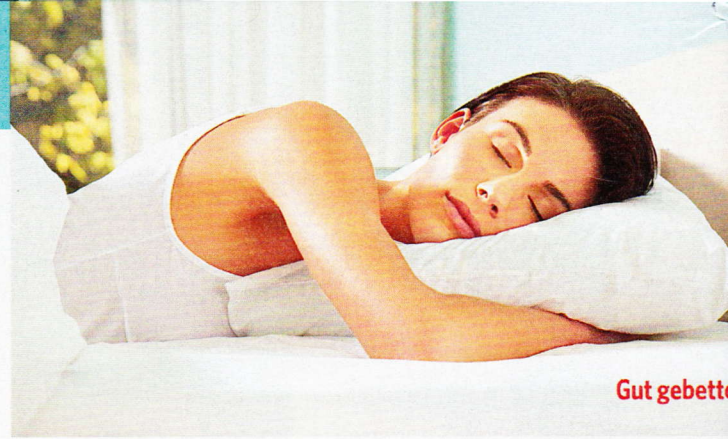
„Mehr Schlaf"

Horst Boss, Heilpraktiker und Schmerztherapeut, Oberfischbach bei Bad Tölz

» Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die den Rücken belasten.

61 Gute Nacht
Schon eine Nacht mit zu wenig Schlaf setzt die Schmerzschwelle herab. Pro Nacht 7 bis 9 Stunden.

62 An der Wand lang
Mit dem Gesicht zur Wand, Arme nach oben, mit Handflächen dagegendrücken. Ein Schritt zurück, Füße bleiben auf dem Boden. 2 bis 3 Minuten. Spannung lösen.



Gut gebett

63 Gut gebettet
Die ideale Matratze gibt im Schulter-Becken-Bereich nach, liegt an Taille an. Bei Seitenschläfern bilden Schultern und Becken eine Linie.

64 Sonne tanken
Vitamin-D-Spiegel checken lassen. Pro Tag 30 Minuten an die Luft, um die Vitamin-Bildung anzukurbeln, auch bei bedecktem Himmel.

65 Richtig bücken
Mit gespreizten Beinen in die Hocke, mit beiden Knien nach oben drücken. Nie mehr als 10 kg heben.

Ernährungsmedizin

„Mandeln essen"

Internist Dr. Mathias Riedl, Ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg

» Hinter Rückenschmerzen kann auch Gicht durch zu viele Nahrungsmittel-Purine stecken.

66 Wenig Purine
Besonders purinarm: Zucchini, Feldsalat, geschälte Tomaten, Cocktailtomaten, Auberginen, Blumenkohl, Champignons, Äpfel. Purinfrei: Honig.

67 Kalzium satt
Viel Mandeln, Milchprodukte, Grünkohl, Bohnen, Parmesan, Mozzarella, Beeren.

68 Fisch auf den Tisch
Regelmäßige Fischmahlzeiten liefern viel Vitamin D. Auch gut: Käse, Milchprodukte, Eier, Leber, Avocados, Champignons.

69 Magnesium tanken
Haselnüsse, Brokkoli, Ziegenfrischkäse (auch reich an Kalzium, Vitamin D), Kakao, Haferflocken.

70 Gemüse mit Putenstreifen
Zutaten für 2 Personen:
50 g Möhren, 50 g Kohlrabi, 100 g Fenchel, 50 g Paprika, 180 g Kartoffeln, 2 EL Rapsöl, Gemüsebrühe, 120 g Putenbrust, 100 g Quark 20 % Fett, 20 ml Mineralwasser (kalzium-, magnesiumreiches Wasser), Kräuter, z. B. Petersilie, Kerbel,

GENIESSEN SIE DAS BESTE DER SONNE!

Daylong™

- Schützt vor Hautalterung und Zellschäden*
- Zieht schnell ein, klebt und fettet nicht
- Von Hautärzten und Apothekern empfohlen**

Salz, Pfeffer, Paprikapulver.
Zubereitung: 1. Gemüse klein schneiden, im Topf mit Brühe dünsten.
2. Kartoffelhälften mit Öl bestreichen, würzen, bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.
3. Putenbrust in Streifen schneiden, in 1 EL Öl anbraten.
4. Dip: Quark mit Mineralwasser glatt rühren, mit gehackten Kräutern, Gewürzen abschmecken.

Kneipp-Therapie

„Gesund baden"

Uwe Steinacher, Fachlehrer an der Sebastian-Kneipp-Schule, Bad Wörishofen

›› Wasser-Therapie ist die bekannteste der fünf Kneippschen Behandlungs-Säulen. Nach den Anwendungen 30 Minuten ruhen!

71 Wacholder-Bad In 36 bis 38 Grad warmes Wasser Badezusatz mit ätherischen Wacholder-Ölen (Apotheke) geben. 20 Minuten darin baden.

72 Reif fürs Moor Fango-Packung (Apotheke) im Backofen erwärmen. Auf Schmerzbereich legen. Zweimal am Tag.

73 Wohlfühl-Wärme Auf Hocker in die Dusche setzen. Hautwarmes Wasser über unteren Rücken laufen lassen, Temperatur in kleinen Schritten erhöhen, bis es gerade noch erträglich ist.

74 Blumige Helfer Heublumensack (Apotheke) mit Wasser anfeuchten, über Dampf erhitzen. Immer wieder schütteln. Sobald es heiß ist, rausnehmen, abkühlen lassen, auf Schmerzstelle legen.

75 Dampfkompresse Gefaltetes Leinentuch in kochendes Wasser legen. Mit Handtuch auswringen. Kompresse in Wolltuch wickeln, auflegen, Decke drüber.

Klassische Schmerztherapie

„Ernst nehmen"

Prof. Hartmut Göbel, Chefarzt der Schmerzklinik Kiel

›› Schmerzen sind ein Warnzeichen, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir es länger ignorieren, riskieren wir, dass Schmerz nicht länger Symptom ist, sondern selbst zur Krankheit wird.

76 Schmerzmittel Damit sich kein Schmerzgedächtnis entwickelt, Rückenprobleme zügig behandeln. Bei sporadischen, seltenen Schmerzen Schmerzmittel einnehmen.

Wohlfühl-Wärme

Fotos: Fionline, Dionisvera/Fotolia, Prisma Bildagentur

Weiter auf Seite 56 ▶

ANZEIGE

Schmerzpunkt Gelenke!

Kennen Sie das?
Die Schulter schmerzt bei jeder Bewegung, beim Treppensteigen sticht es in den Knien und selbst beim Heben leichter Dinge durchfährt ein Schmerz die Ellenbogen – Gelenkschmerzen sind ein weitverbreitetes Phänomen.

Wir verraten Ihnen, was bei Gelenkschmerzen wirklich helfen kann.

Wenn die Gelenke streiken, steht oft das ganze Leben still

Sage und schreibe die Hälfte aller Deutschen ab 40 Jahren leidet laut einer Studie der Universität Bochum regelmäßig an Schmerzen in den Gelenken. Häufigste Ursache für die Beschwerden ist eine **verschleißbedingte Abnutzung der Gelenkknorpel, die Arthrose**. Vor allem Knie- und Hüftgelenke sind davon betroffen. Aber auch andere Erkrankungen wie Rheuma sowie Übergewicht oder eine körperliche Überbelastung können zu Gelenkschmerzen führen.

Bewegung statt Schonung

Was früher die Standardverordnung bei Gelenkschmerzen war, wird schon lange nicht mehr empfohlen: langfristige Schonung. Was hilft, ist dagegen **regelmäßige Bewegung.** Wichtig ist dabei, dass Sie die Gelenke nicht unnötig belasten. Empfehlenswert sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

Schnelles Schmerzgel dank Tiefenwirkung

Bei akuten und auch bei chronischen Beschwerden kann **doc® Ibuprofen Schmerzgel** aus der Apotheke helfen. Der Wirkstoff Ibuprofen liegt in diesem Microgel in vollständig gelöster Form in besonders kleinen Teilchen vor. Dadurch wird der **Wirkstoff wesentlich schneller und in höherer Konzentration** als bei wirkstoffgleichen Cremes aufgenommen. Dank dieser effizienten Tiefenwirkung wird die Entzündung zuverlässig an Ort und Stelle bekämpft und der **Schmerz in Minimalzeit gestoppt**. So können Sie das Leben wieder voll genießen – in jeder Bewegung.

doc® Ibuprofen Schmerzgel stoppt Gelenkschmerzen schnell und tiefenwirksam.

doc Wirkt auf der Stelle.

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

- Schnelle Tiefenwirkung
- Stark gegen Entzündung
- Stoppt den Schmerz

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. **Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risi-

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.

Klimaktoplant® N

Die **Nr. 1** der homöopathischen Behandlung von Wechseljahresbeschwerden[1]

- Hilft bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Ohne Hormone
- Gut verträglich
- Für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de

[1] IMS Pharmascope 02/2016

PZN 04187656

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homö

RÜCKEN-TIPPS

77 Die 10-20-Regel
Schmerzmittel maximal an 10 Tagen pro Monat nehmen, 20 Tage tablettenfrei bleiben.

78 Schmerztagebuch
Über die Zahl der Schmerztage und die Schmerzmittel Buch führen. Dann lässt sich die 10-20-Regel besser einhalten.

79 Herumlümmeln
Bewegtes Sitzen schützt vor Verspannungen. Ruhig mal mit dem Stuhl kippeln, ausbalancieren.

80 Ätherischer Akuthelfer
Alle 15 Minuten verspannte Stelle mit Pfefferminzöl (Apotheke) einreiben.

Heilpraktische Naturheilkunde

„Detox-Bäder"

Sascha Hill, Heilpraktiker, München und Miesbach

» Manchmal helfen schon Kleinigkeiten.

81 Auf der heißen Rolle
Am besten mit einem Partner: 2 bis 3 kleine Handtücher stramm, trichterförmig aufrollen, mit kochendem Wasser tränken. Mit kurzen, kräftigen Druckbewegungen auf der schmerzenden Körperpartie 20 Minuten lang abrollen.

82 Zink
Es ist unersetzlich für die Knochendichte, beugt Osteoporose vor. In Hartkäse, Getreideflocken.

83 Neuer Energie-Flow
Das Gittermuster von Akupunktur-Pflastern löst Blockaden. Weil sie elektrostatisch aufgeladen sind, wirken sie auf Schmerzsensoren der Haut.

84 Basisch baden
Basenbäder (Apotheke) z. B. mit Kristallsalz schleusen Säuren aus dem Körper. 38 Grad warmes Wasser sollte einen pH-Wert zwischen 8,2 und 9,5 (nachmessen mit Teststreifen aus Apotheke) haben. 2-mal wöchentlich.

85 Heilung aus der Rinde
Weidenrinde-Extrakt (Apotheke) enthält Substanzen, die Acetylsalicylsäure (Aspirin) ähneln.

TCM

„Qi fließen lassen"

Christoph Götte, Heilpraktiker mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin, Nettetal

» Bei der Kräuterheilkunde der TCM werden chinesische und westliche Pflanzen meist in einer Mischung verabreicht, z. B. als Tee oder Einreibung.

86 Gua-sha-Heilung
Haut mit Massageöl einreiben, verspannte Stelle mit „Schaber" (z. B. Deckel von Baby-Gläschen) bearbeiten. Bis sich die Haut rötet. Öl-Rezept: In 1 Flasche Olivenöl 1 Handvoll Johanniskrautblüten, 1 Rosmarinzweig geben. Drei Wochen draußen stehen lassen. Täglich schütteln. Abseihen, in dunkle Flasche füllen.

87 Scharfes und Saures
Ist der Rückenschmerz morgens und bei kaltem Wetter schlimmer, bessert er sich durch Bewegung und Wärme. Einige Tropfen Cayennepfeffer-Tinktur (Bioladen) mit Wasser verdünnt und lauwarmer Holundersaft.

88 Chinesische Wärmflasche
Je 3 EL Salz und Beifuß-Kraut mischen, in Pfanne ohne Öl erwärmen. In Stoff taschentuch geben, verknoten. „Wärmflasche" auf Schmerzstelle legen.

89 Schröpfmassage
Mit Partner oder Freundin: Öl auf Haut auftr gen, Schröpfglas über dem Schmerzgebiet hin und her gleiten lassen. 10 Minuten.

90 Moxibustion
Mit Partner oder Freundin: Moxa-Wolle (Be fuß) in Zigarrenform (Biola den) anzünden, ca. 0,5 bis 1 cm über den Schmerz-Be reich halten. Wird sie zu he weiter weg halten, wieder näher heranführen.

Anthroposophische Mediz

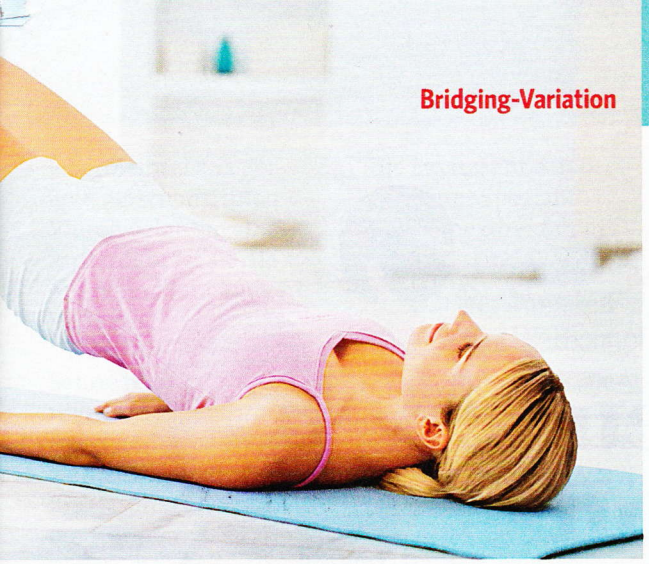
„Grenzen ziehen"

Pirkko Ollilainen, Heil-Eurythmis Filderklinik bei Stuttgart

» Die Anthroposophische Medizin ist eine ganzheitliche Erweiteru der Schulmedizin, arbei mit ihr zusammen.

91 Anthroposophische Schmerzöl
Eine Komposition aus Blauem Eisenhut, Lavende

Basisch baden



Echtem Kampfer und Bergkristall (Apotheke) lindert Verspannungen. Öl kann Wärme gut vermitteln. Mit massierenden Bewegungen erhält der Körper den Impuls, selbst Wärme zu bilden und Erstarrungen zu lösen.

92 Kerniges Kissen
Verspannte Muskulatur lockert auch ein Kirschkern- oder Dinkelkissen, das im Backofen erwärmt wird.

93 Tanzen
Wir bewegen uns im Rhythmus und finden in einen gesunden Wechsel aus Anspannung und Entspannung hinein.

94 „Nein" sagen
Wenn der Rücken schmerzt, trägt der Betroffene zu viel im Leben. Er muss lernen, sein Inneres zu stärken und sich abzugrenzen.

95 Heil-Eurythmie
Die Bewegungstherapie hilft bei Erkrankungen, wird zur Vorbeugung und Nachsorge eingesetzt. Ihre Grundelemente sind die in Bewegung umgewandelten Laute unserer Sprache. Therapeuten über www.berufsverband-heileurythmie.de

Pilates

„Haltung stärken"

Michael Mischor, diplomierter Sport- und Fitnesstrainer, Berlin

›› Pilates ist ein systematisches Ganzkörper-Training, das die Rückenmuskeln kräftigt. Für die Übungen eine mindestens 1,5 cm dicke Matte verwenden, jede Übung 10- bis 14-mal wiederholen.

96 Bridging-Variation
Hinlegen, Füße hüftbreit aufstellen. Arme ausgestreckt neben dem Körper. Ausatmen, Po heben – Knie, Hüfte und Kinn bilden eine Linie. Arme über dem Kopf ausstrecken, beim Einatmen in Ausgangsposition.

97 Standing Tall
Im Stehen Füße hüftbreit auseinander, Arme nach vorn, Schultern nach unten. Oberkörper aufrichten, Nabel nach innen oben ziehen. Beim Ausatmen Arme heben, beim Einatmen wieder senken.

98 Sitting Tall
Hinsetzen, Beine hüftbreit auseinander, Füße auf dem Boden. Arme nach vorn, Schultern nach unten, Oberkörper aufrichten, Nabel nach innen oben. Beim Ausatmen Arme maximal über den Kopf strecken, beim Einatmen wieder nach unten nehmen, nach vorn ausstrecken.

99 Lower Lift mit Diamond Legs
Rückenlage, ausgestreckte Arme neben dem Körper. Beine heben, Karo bilden. Fersen fest aneinander, Zehen entspannt. Knie schweben über der Hüfte in der Luft, sind nach außen geöffnet. Steigerung: „Bein-Karo" beim Ausatmen leicht senken, beim Einatmen heben.

100 Kneeling Lean Back
Hinknien, Hände hinter dem Kopf aufeinanderlegen. Hände an den Kopf drücken, Kopf gegen Hände. Beim Einatmen leicht zurücklehnen, beim Ausatmen aufrichten.

Fotos: 123RF, jump Fotoagentur (2), www.kintex.de

*als seine einzelnen Wirkstoffe.; 1) Anzahl der für Kopfschmerzen gekauften Packungen (MedicScope) am Absatz (IMS), MAT 12/2015.

Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. **Thomapyrin® INTENSIV.** Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura). Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren