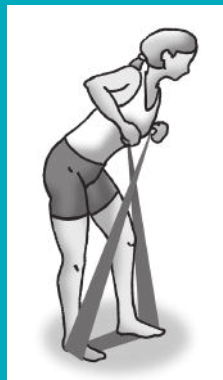


Prof. (DHfPG) Dr. med. Thomas Wessinghage



Wessinghages »Wunder-Übungen«

17 einfache 3-Minuten-Übungen mit Sofortwirkung

Ohne Schwitzen · Ohne Anstrengung · Ohne Übertreibung



- Muskeln aufbauen
- Sehnen dehnen
- Beweglichkeit steigern
- Schmerzen lindern
- Blockaden lösen
- Beschwerden vorbeugen

Impressum

VERLAG:

maxLQ, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste)

GESCHÄFTSFÜHRER:

Richard Rentrop, Bonn

REDAKTIONELL VERANTWORTLICHE:

Marc Hochstädter

ADRESSE:

FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste)
Koblenzer Str. 99
53177 Bonn

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können aber ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen.

Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können.

Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.

Inhalt

Die Treppenübung, mit der Sie Ihre wichtigste Sehne kräftigen!	8
Die Sauerstoffdusche gegen Übergewicht und Stress!	10
Die Kindheits-Übung, die Ihren Darm wieder fit macht – ohne Abführmittel! ..	12
Das kleine Kniewunder – eine Übung, die Ihre Knieschmerzen vertreibt!	14
Die Zehenzange, die Ihre Fersenschmerzen lindert!	16
Das Muskelkrämpfe-SOS-Programm: Gezielte Schmerzlinderung!.....	18
Das Nackenschmerzen-Trio: 3 Übungen für entspannte Hals-Nacken-Muskeln!	20

Bodybuilding für Ihren Beckenboden: Für einen starken Rücken und eine gute Sexualität	22
---	----

Der Migräne-Schnopf: Kopfschmerzen einfach wegdrücken!	24
--	----

Die Oberkörper-Flexibilität, die Ihre Muskeln geschmeidig hält!	26
---	----

Die 16-Punkte-Biceps-Übung: Das Ihre Oberarme stärkt!	28
---	----

Das 10-Minuten-Fitness-Programm, das Ihre Muskeln stärkt!	30
---	----

„Zug um Zug“: Das Training gegen Schenkel- und Hüftschmerzen!	34
---	----

Das Hand-Entspannungs-Training gegen Schenkel- und Hüftschmerzen!	36
---	----

Die Hüftgelenk-Anti-Schmerz-Übung: Ihre Gesäßmuskeln stärken!	38
---	----

Die Narben-Pflege, die Ihre Narben nach einer Operation schönert!	40
---	----

Das Blitz-Workout für Sitzfleisch!	42
--	----

Erste Hilfe-Dehnungen bei Tennis- oder Golfer-Ellenbogen!	44
---	----

Zusätzliche Inhalte für "Wunderübungen" in der Premium-Version enthalten.
Hier Premium-Version sichern

Körperliche Bewegung: Entdecken Sie den Jungbrunnen für Ihre Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie eigentlich, dass das Altern eigentlich schon mit etwa 30 Jahren beginnt? Ab dann setzen in Ihrem Körper die ersten Abbauprozesse ein. Ganz allmählich verlieren Sie an Knochenmasse, Ihre Muskulatur bildet sich zurück und Ihr Körper wird langsam aber sicher ein bisschen unbeweglicher.



© Prof. (DHFG) Thomas Wessinghage, Bad Wiessee

Grundsätzlich gilt: Sie sind dem Alterungsprozess keineswegs hilflos ausgeliefert. Die Gene bestimmen das Altern nur zu einem geringen Prozentsatz. Entscheidend ist Ihre ganz persönliche Lebensführung. Was auch im Alter nicht nachlässt, ist die Trainierbarkeit Ihres Körpers. Auch wenn Sie älter als 50, 60 oder auch 70 Jahre sind, führen Trainingsreize zum Erfolg. Durch gezielte Ausdauer- und Kraftübungen schaffen Sie es, Ihre Alterungsprozesse zu verlangsamen und Leistungsverluste hinauszuschieben. Ihr bestes Anti-Aging-Programm lautet einfach: körperliche Bewegung!

Wer rastet, rostet

Ausdauertraining ist in jedem Alter ein guter Einstieg in aktive Bewegung, da die Belastungsintensität eher niedrig ist – dafür währt das Training ein wenig länger. Die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Ihre Gesundheit sind enorm. Allein durch Gehen, Walking oder Laufen können Sie typischen Krankheiten vorbeugen, die mit zunehmendem Alter öfter auftreten. Durch Bewegung bringen Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel in Schwung, sondern tanken auch den kostenlosen Jungbrunnen Sauerstoff. Jede Ihrer Körperzellen ist auf die ständige Zufuhr von Sauerstoff angewiesen – besonders das Gehirn. Schon mit wenigen Schritten am Tag steigern Sie die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers.

Entdecken Sie jetzt, wie Bewegung Ihren Geist erfrischt

Je älter Sie sind, desto wichtiger ist jetzt für Sie das „use it – or lose it“. Entweder Sie nutzen Ihre Muskeln, Ihre Knochen, Ihren Körper – oder Sie verlieren vorzeitig das, was für Sie am wichtigsten ist: Ihre Vitalität und Ihre Gesundheit. Sport und Bewegung halten aber nicht nur Ihren Körper in Form, sondern stärken auch Ihre geistige Fitness.

- Sogenannte Glückshormone durchströmen Ihren Körper und sorgen für mehr Freude und entspannte Zufriedenheit.

- Ihre Selbstachtung steigt und verbessert Ihre Stimmungslage. Eine positive Lebenseinstellung hält Sie bis ins hohe Alter jung.
- Ihr nächtlicher Schlaf wird tief und erholsam. Das fördert die Regeneration Ihres Körpers.
- Durch den Abbau von Stresshormonen werden Sie entspannt und gelassener.
- Sie können sich besser konzentrieren und erleben einen unerwarteten Ideenfluss.
- Verstimmungen und sogar Depressionen treten immer seltener auf.
- Ihr Körper erhält eine erfrischende Sauerstoffdusche. Das steigert nicht nur die Sauerstoffaufnahme in Ihren Körperzellen, sondern auch in Ihrem Gehirn.
- Ihr Liebesleben bekommt durch das neue Körpergefühl leicht wieder frischen Wind.

Warum Ausdauersport Ihre Gesundheit gleich mehrfach schützt

Bei meinen Patienten erlebe ich das kleine Wunder immer wieder: Ihre Ausdauer lässt sich noch bis ins hohe Alter hervorragend trainieren. Und das ist einfach die wichtigste Maßnahme für ein langes und gesundes Leben.

Werden Sie körperlich aktiv, denn Ausdauersport

- beugt Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2 vor,
- verbessert Ihre Blutfettwerte,
- senkt Ihren Blutdruck,
- stärkt Ihr Immunsystem gegen Infekte und Krebs,
- schützt Sie vor der Alzheimer-Krankheit,
- baut Ihre Stresshormone ab,
- reduziert nachhaltig Ihr Körpergewicht.

Wie sich Ihre Muskeln bei Ihnen bedanken

Auch mit wenig Bewegung stärken Sie Ihre Muskeln bereits. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie die Wirkung spüren und sogar sehen.

Jugendliches Aussehen: Eine starke Muskulatur unter Ihrer Haut hält Ihre Züge glatt und frisch. Die Haut bleibt länger straff und verleiht Ihnen ein jugendliches Aussehen. Sport stärkt aber nicht nur Ihre Muskulatur, sondern fördert auch die Durchblutung Ihrer Haut. So kann sie besser mit Nährstoffen versorgt werden und bleibt länger elastisch.

Straffe Figur: Mit jedem Gramm Muskelmasse, das Sie durch Bewegung aufbauen, verbrennt Ihr Körper mehr Energie. Das hält Ihre Figur in Form.

Kräftige Knochen: Starke Muskeln schützen Ihr Knochengerüst vor Fehlbelastungen, Gelenkbeschwerden und Rückenproblemen. Muskeln in Aktion fördern die Einlagerung des Mineralstoffs Kalzium, der Ihre Knochen stärkt.
Herz: Ihr Herz wird kräftiger und bringt mehr Leistung. Ihr Ruhepuls sinkt durch Ausdauerbewegung. So kann sich Ihr Herz besser erholen und lebt länger.

Mein persönlicher Tipp: Bevor Sie jetzt loslaufen oder im Fitnesscenter aktiv werden, konsultieren Sie den Arzt Ihres Vertrauens. Er checkt Ihre Vitalwerte und Ihren derzeitigen körperlichen Zustand und kann Sie bei der Wahl Ihrer sportlichen Aktivitäten beraten. Gibt er Ihnen nach der Untersuchung grünes Licht, legen Sie los.

Stretching: So einfach pflegen Sie Ihre Muskulatur und beugen Schmerzen vor

Wenn Sie das Gefühl haben, im Laufe der Jahre immer steifer zu werden, ist es Zeit, sich um Ihre Muskeln zu kümmern. Wird Ihre Muskulatur zu wenig gefordert oder nur einseitig belastet, können sich Muskeln verkürzen, Sie spüren Verspannungen und Schmerzen. Zudem werden Sie in Ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt, die Gefahr von Verletzungen in Form von Überdehnungen, Zerrungen oder schlimmstenfalls Rissen von Muskulatur oder Sehnen steigt beträchtlich.

Warum Sie durch Stretching wieder beweglicher werden

Stretching gehört heute zum Trainingsprogramm eines jeden Sportlers – ganz egal, ob Sie Marathon laufen wollen oder nur Gelegenheitssportler sind. Stretching ist einfach nur der aktuelle Begriff für statisches Dehnen: In stabiler Körperhaltung dehnen Sie einen Muskel oder eine Muskelgruppe langsam, bis Sie ein Spannungsgefühl verspüren. Durch dieses Dehnen werden nicht nur Ihre Muskeln geschmeidiger, sondern auch Ihre Gelenke beweglicher. Allein durch regelmäßiges Stretching können Sie Muskelverhärtungen und Reizungen an Muskel- und Sehnenansätzen erfolgreich vorbeugen. Zudem profitiert Ihr ganzer Körper von diesem Training:

- Ihre Beweglichkeit verbessert sich deutlich.
- Wenn Sie beweglicher sind, beugen Sie Verletzungen und Stürzen vor.
- Dehnübungen sind eine optimale Ergänzung zu Ihrem Training, da sie die Regeneration Ihrer Muskeln und Sehnen fördern.

Richtiges Stretching ist viel leichter, als Sie denken

Das Stretching funktioniert am besten, wenn Ihre Muskulatur aufgewärmt ist. Als Läufer dehnen Sie daher idealerweise nach dem Training. Stretching hat

die Funktion, Ihre Muskelspannung nach Belastungsende wieder zu reduzieren sowie die Regeneration Ihrer Muskulatur und Sehnen zu fördern. Generell gilt, dass Sie bei Ausdauersportarten auf das Dehnen vor dem Training verzichten können. Bei der Vorbereitung auf Sportarten, die schnelle und schnellkräftige Leistungen von Ihrem Körper verlangen, und bei Wettkämpfen (z. B. Spielsportarten, Sprünge und Sprints) gehört das Dehnen in Ihr Aufwärmprogramm von etwa 30 bis 45 Minuten. Also: Erst wärmen Sie sich sanft auf, beispielsweise durch ein leichtes Jogging, und dann dehnen Sie Ihre Muskulatur, dann folgt das Aufwärmen in der jeweiligen Sportart, dann geht's los.

7 Tipps für ein erfolgreiches Stretching

1. Führen Sie Stretchingübungen langsam und vorsichtig aus.
2. Dehnen Sie so lange, bis Sie ein Spannungsgefühl im zu dehnenden Muskel verspüren.
3. Halten Sie diese Stellung, bis das Spannungsgefühl leicht nachlässt (das dauert normalerweise 15 bis 20 Sekunden).
4. Gönnen Sie sich anschließend eine kleine Pause von 20 bis 30 Sekunden, und wiederholen Sie Ihre Übung noch ein- bis zweimal.
5. Dehnen Sie niemals so weit, dass Schmerzen auftreten.
6. Achten Sie darauf, keine heftigen ruckartigen Bewegungen auszuführen.
7. Atmen Sie während der Übungen normal ein und aus (keine Pressatmung).

Eine persönliche Erfahrung am Rande

Wie so oft ist Vorbeugen besser als Heilen. Setzen Sie auf die angemessene Mischung von Belastung (Training und Wettkampf) und Regeneration. Gehen Sie behutsam mit Ihrem Körper um, denn ein vernünftiger Trainingsaufbau ist für Sie der beste Schutz vor Überlastungsschäden jeder Art.

Entdecken Sie jetzt 17 einfache 3-Minuten-Übungen mit Sofortwirkung

Ohne Schwitzen · Ohne Anstrengung · Ohne Übertreibung

- Muskeln aufbauen
- Sehnen dehnen
- Beweglichkeit steigern
- Schmerzen lindern
- Blockaden lösen
- Beschwerden vorbeugen

Ihr



Thomas Wessinghage

Die Treppenübung, mit der Sie Ihre wichtigste Sehne kräftigen!

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne Ihres Körpers – sie ermöglicht es Ihnen beispielsweise auf Zehenspitzen zu gehen. Manchmal zwickt es ein wenig an Ihrer Ferse, oder bei Ihren ersten Schritten am Morgen meldet sich ein kurzer Fersenschmerz? Das könnten frühe Anzeichen für eine Achillessehnenreizung sein: Handeln Sie jetzt!

So erkennen Sie, dass Ihre Achillessehne gereizt ist

Bei einer Achillessehnen-Reizung verspüren Sie Schmerzen beim Anspannen und Dehnen Ihrer Wadenmuskeln oder im Fußgelenk nach längeren Belastungen. Dabei reagiert zunächst gar nicht Ihre Achillessehne auf die Fehlbelastung, sondern das Gleitgewebe, das Ihre Sehne umgibt: Es schwillt an, oft treten Rötungen und Überwärmung auf. Im weiteren Verlauf sind aber auch Reaktionen an Ihrer Sehne selbst nicht selten, die dann eine spindelförmige Verdickung (Aufreibung) aufweist. Als Folge verspüren Sie häufig Druck- und Belastungsschmerzen, die sehr hartnäckig sein können. Im Zentrum dieser Schwellung finden sich dann meist abgestorbene Sehnenfasern, sodass die Sehne sogar an ihrer dicksten Stelle ihren Schwachpunkt haben kann. Bei plötzlichen heftigen Bewegungen ist ein Riss Ihrer Sehne dann nicht auszuschließen.

Was können Sie für Ihre Achillessehne tun?

Hilfreich sind oft bereits einfache Behandlungen wie schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Salbenverbände und/oder das Kühlen mit Eis. Physiotherapeuten behandeln Ihre Beschwerden mit einer tiefen Quersfraktionsmassage, Ultraschall und Eisanwendungen. Zeigen diese Maßnahmen keinen Erfolg, kann Ihr Arzt Spritzen setzen, die aber auch unerwünschte Nebenwirkungen wie eine Schwächung Ihrer Achillessehne mit sich bringen können. Falsche Behandlungen, wie die Injektion von Kortikoidpräparaten in die Sehne hinein, können sogar den Riss Ihrer Sehne nach sich ziehen.

Machen Sie täglich diese beiden Minuten-Dehnungen und „Die Treppenübung“. Sie stoppen sofort aufkommende Reizungen, immer größer werdende Schmerzen, langwierige Behandlungen und vermeiden sogar die unangenehme Operation eines gefährlichen Risses.

Feuer im Knie!

Wenn der Schmerz Ihren Körper übernimmt:

Mit diesen Wunderübungen können Sie jetzt Ihre Schmerzen auch medikamentenfrei lindern!

» Mehr erfahren!

Dehnen der Wadenmuskulatur stärkt Ihre Achillessehne

1. Zwillingswadenmuskel

Um Ihren Zwillingswadenmuskel gezielt zu dehnen, stehen Sie in Schrittstellung. Ihre Hände drücken dabei, bei leichter Oberkörpervorlage, gegen eine Wand. Das hintere, gestreckte Bein wird gedehnt, wobei die Fußspitze nach vorne zeigt und die Ferse komplett auf dem Boden stehen bleibt. Sie können die Wirkung verstärken, indem Sie gleichzeitig Ihre Zehenspitzen leicht hochziehen.

2. Schollenmuskel

Diesen Muskel dehnen Sie ähnlich wie den Zwillingswadenmuskel. Das Bein des gedehnten Muskels ist dabei jedoch nicht gestreckt, sondern leicht gebeugt. Ihre beiden Fußspitzen zeigen bei der Übung nach vorne.

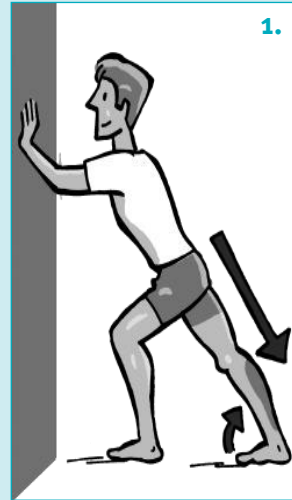
Die Treppenübung

Eine tägliche Übung, mit der Sie Ihre Achillessehne bereits stärken.

Schritt 1: Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf eine Treppenstufe. Drücken Sie sich jetzt so weit wie möglich nach oben und halten Sie diese Position etwa zwei Sekunden.

Schritt 2: Dann senken Sie den Fuß so weit wie möglich ab und halten die Position etwa zwei Sekunden. Anschließend drücken Sie sich wieder nach oben.

Mein Tipp: Heben und senken Sie jeden einzelnen Fuß etwa 15 Mal. Anfangs können Sie auch zweibeinig trainieren.



© Beatrice Salanowski



© Beatrice Salanowski

Die Sauerstoffdusche gegen Übergewicht und Stress!

Natürlich kennen Sie das Gefühl, unter Stress und Anspannung zu stehen. Erste Anzeichen einer Stressbelastung können Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit oder Motivationsprobleme sein. Ihr Körper braucht jetzt Entlastung, ansonsten besteht die Gefahr, dass sich Depressionen oder ein Burn-out-Syndrom (Gefühl völliger Erschöpfung) entwickeln.

Mit diesen Anzeichen signalisiert Ihnen Ihr Körper „Überforderung“:

- ständige Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Rückenbeschwerden
- Bluthochdruck
- Magenprobleme
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Gewichtszunahme, vorzugsweise mit bauchbetontem Fettansatz

Ja, es ist tatsächlich so: Stresshormone fördern Übergewicht

Stress bewirkt, dass das Hormon Cortisol in Ihrem Körper aktiver ist, als Ihnen lieb ist – und das hat direkte Auswirkungen auf die Entwicklung von Übergewicht: Cortisol hemmt appetithemmende Botenstoffe (z. B. Leptin), weckt Ihr Hungergefühl und fördert die Insulinausschüttung. Energie aus Ihrer Nahrung wird durch den hohen Insulinspiegel direkt verarbeitet und bei Bewegungsmangel in Ihre Fettdepots eingelagert. Die Fettpölsterchen wachsen dann besonders gerne an Ihrem Bauch, da hier die meisten Andockstellen für Cortisol sitzen.

Eigentlich ist es ganz einfach: Mit Bewegung bauen Sie Stress ab

Jede Form von körperlicher Bewegung ist der natürlichste und wirksamste Weg, sich von Stresshormonen zu befreien. Planen Sie daher jede Woche drei Trainingseinheiten von etwa 60 Minuten fest in Ihren Terminkalender ein. Dazu brauchen Sie keine sportlichen Höchstleistungen zu erbringen. Bereits durch zügiges Spaziergehen, Wandern, Walken, Radfahren und/oder Schwimmen bauen Sie Stresshormone ab.

Mein Tipp: Ihre körperliche Aktivität muss Ihnen Spaß machen. Wenn Sie sich zum Joggen zwingen oder ins Fitnessstudio quälen, bauen Sie zusätzlichen Stress auf.

So vertreiben Sie Ihre Stresshormone im Alltag

Wenn Sie stressbedingte Anspannungen verspüren, ist es ideal, dass Sie sich möglichst zeitnah abreagieren. Es ist gar nicht so schwer: Schon kleine Aktivitäten helfen Ihnen beim Abbau von Stresshormonen.

- Gehen Sie im Büro einfach ein paar Schritte.
- Vergessen Sie den Lift, und steigen Sie lieber Treppen.
- Nutzen Sie Pausen oder den Feierabend zu einem kleinen Spaziergang.
- Recken und strecken Sie sich ab und zu mal so richtig.
- Atmen Sie am geöffneten Fenster öfter mal tief ein.
- Leben Sie Ihre Wut aus: Ein kleiner Wutball oder zerknülltes Papier neben dem Papierkorb helfen Ihnen beim Abreagieren.

So atmen Sie Ihren Stress einfach weg

In Stresssituationen atmen Sie durch die Anspannung oft nur noch flach, sodass Ihrem Körper einfach Sauerstoff fehlt. Verstärkt wird dieses Problem durch bestimmte Körperhaltungen, wenn Sie beispielsweise gekrümmt am Schreibtisch oder im Auto sitzen. Hier hilft Ihnen die sogenannte Bauchatmung, die sich wie eine Sauerstoffdusche auf Ihren Körper auswirkt. Versuchen Sie es gleich einmal:

Bauchatmung: Gönnen Sie sich öfter mal eine Sauerstoffdusche

Die Bauchatmung können Sie im Sitzen oder Liegen praktizieren. Ideal ist es, wenn Sie sich auf den Rücken legen und die Beine so anwinkeln, dass Ihre Füße auf dem Boden stehen. Führen Sie jetzt Ihre Hände auf dem Bauch zusammen, bis sich Ihre Mittelfinger über dem Bauchnabel berühren. Atmen Sie bewusst und langsam ein. Dabei hebt sich der Bauch, und Ihre Finger gleiten auseinander. Halten Sie den Atem für eine Sekunde an. Atmen Sie langsam aus, bis sich Ihre Finger wieder berühren. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, und atmen Sie zum Schluss kräftig aus.



© Beatrice Salanowski

Die Kindheits-Übung, die Ihren Darm wieder fit macht – ohne Abführmittel!

Rund ein Viertel aller Deutschen hat Probleme mit dem Stuhlgang. „Zu selten“, „zu hart“ und „zu wenig“, so werden die Probleme meistens geschildert. Viele Menschen erwarten einfach, dass sich ihr Darm täglich zum Stuhlgang meldet. Bei der Darmentleerung hat jeder Mensch seinen ganz persönlichen Rhythmus, der zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich liegt. Unter einer Verstopfung leiden Sie erst, wenn bei Ihnen über einen längeren Zeitraum (etwa drei Monate) weniger als drei Darmentleerungen pro Woche erfolgen.

Die Wahrheit über die Wirkung von Abführmitteln

Darmträgheit wird bei vielen sofort mit Panik wahrgenommen. Häufig wird dann schnell zu Abführmitteln gegriffen, die das Problem sogar noch verstärken können. Es kommen verschiedene Arten von Abführhilfen zum Einsatz: Glaubersalz, Milchzucker, Extrakte aus Sennesblättern und Faulbaumrinde oder synthetische Produkte, die alle ganz unterschiedlich auf Ihren Darm wirken. Gemeinsam ist diesen Mitteln aber, dass sie zu einer massiven Darmentleerung führen. Anschließend dauert es eine Weile, bis sich Ihr Darm wieder mit Stuhl gefüllt hat. Erst dann kann sich der natürliche Entleerungsreiz wieder bei Ihnen melden. Oft wird diese Wartephase als erneute Verstopfung missverstanden und es erfolgt der erneute Griff zum Abführmittel.

Warum Abführmittel Darmträgheit fördern

Durch den Einsatz von Abführmitteln verliert Ihr Körper große Mengen an Flüssigkeit und Mineralstoffen. So können bei Ihnen Mangelerscheinungen auftreten, die Ihre Darmträgheit zusätzlich verstärken. Ihr Darm ist auf diese Mineralstoffe angewiesen, damit seine natürlichen Eigenbewegungen (Darm-peristaltik) geregelt ablaufen können. Nur so kann der Nahrungsbrei durch Ihren gesamten Darm transportiert werden.

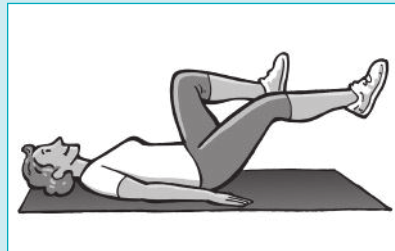
Fazit: Abführmittel sorgen nur für kurzfristige Linderung, machen Ihren Darm auf Dauer jedoch träge. Eine ganz einfache Selbstmassage im Liegen und eine Kindheits-Übung helfen Ihrem Darm schnell wieder auf die Sprünge – ohne Medikamente oder sonstige Abführhilfen.

Eine Dickdarm-Massage regt Ihren Darm an

Legen Sie sich auf den Boden, und stellen Sie Ihre Füße vor dem Gesäß auf. Streichen Sie mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn(!) über Ihre Bauchdecke. Beginnen Sie rechts unten, und streichen Sie nach oben, über den Magen nach links und wieder hinunter. Eine Massage von zehn Minuten reicht pro Tag bereits aus. Und nicht vergessen: Auch Laufen ist direkte Darmmassage, denn dabei wird der Darmbein-Lenden-Muskel aktiviert.

Gymnastik aus der Kindheit: Mit dieser bewährten Übung helfen Sie Ihrem Darm endlich wieder auf die Sprünge

Jede Form von Bauchmuskelymnastik wirkt wie eine sanfte Massage auf Ihren Darm. Der Wechsel zwischen Muskelanspannung und -entspannung entkrampft den Darm und aktiviert Ihre Bauchmuskeltätigkeit. Eine ideale Übung ist beispielsweise das Radfahren im Liegen.



© Beatrice Salanowski

Das kleine Kniewunder – eine Übung, die Ihre Knieschmerzen vertreibt!

Schmerzen im Knie sind die häufigsten Beschwerden unter allen Fuß- und Beinleiden. Dabei können einfache Muskelverspannungen schon die Auslöser von Knieproblemen sein.

Einer der stärksten Muskeln in Ihrem Körper – der vierköpfige Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris) auf Ihrer Oberschenkelvorderseite – kann bei Ihnen Kniebeschwerden auslösen. Bei hoher Belastung (beispielsweise Fußballspielen, längeres Bergabgehen) neigt dieser Muskel zur Verkürzung – und das hat nachteilige Auswirkungen auf Ihre Kniescheibe: Erhöht sich der Anpressdruck auf Ihre Kniescheibe, können Schmerzen auftreten. Wird das Leiden chronisch, können sich bei Ihnen sogar Gelenkveränderungen entwickeln, bis hin zu einem Gelenkverschleiß (femoropatellare Arthrose) an den Gleitlagern der Kniescheibe. Es gibt es aber auch eine gute Nachricht für Sie: Durch regelmäßiges Stretching beugen Sie den Problemen bereits vor! Entdecken Sie hier eine einfache Übung, die Ihre Muskelspannung vermindert und Ihr Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkel entlastet.

Eine persönliche Erfahrung am Rande

Wie so oft ist vorbeugen besser als heilen. Vor Sportarten, die schnelle und maximalkräftige Leistungen von Ihrem Körper verlangen (z. B. Sprünge, Sprints und Spilsportarten), gehört das Dehnen in Ihr Aufwärmprogramm von etwa 30 bis 45 Minuten. Also: Erst wärmen Sie sich auf, dann dehnen Sie Ihre Muskulatur und halten sich bis zum Start mit einem leichten Laufprogramm warm. Bei Ausdauersportarten, die Sie ja nicht mit maximaler Intensität beginnen, können Sie auf das Stretching vor dem Training getrost verzichten. Nach dem Sport gehört das Dehnen für Sie als Sportler zum absoluten Standardprogramm. Es fördert Ihre Regeneration und kann Verletzungen vorbeugen. Gehen Sie behutsam mit Ihrem Körper um, denn ein vernünftiger Trainingsaufbau ist der beste Schutz vor Überlastungsschäden jeglicher Art.

So entlasten Sie Ihr Knie

Dehnen Sie öfter mal Ihren Kniestreckmuskel: den „Vierköpfigen“. Diese einfache Dehnübung kann Ihnen extrem schnell helfen und Ihre Schmerzen vertreiben – vorausgesetzt, Sie machen die Übung so, wie ich sie hier beschreibe.

1. Im Einbeinstand geht es los

Stellen Sie sich auf ein Bein (Abstützen mit der freien Hand sinnvoll). Strecken Sie anschließend zunächst Ihr Hüftgelenk: Bewegen Sie Ihr Spielbein nach hinten bzw. schieben Sie Ihr Becken nach vorn. Dann beugen Sie das Knie Ihres Spielbeins und ziehen Ihre Ferse mit der freien Hand langsam Richtung Gesäß. Führen Sie das Kniegelenk dabei eng: Achten Sie darauf, dass Sie das Spielbein nicht abspreizen! Ihr Standbein können Sie bei der Übung leicht beugen.

2. Dehnen Sie so oft wie möglich

Führen Sie die Übung bei akuten Kniescheibenbeschwerden täglich mehrmals durch. Nehmen Sie sich für jede Dehnung etwa 15 bis 20 Sekunden Zeit.



© Beatrice Salanowski

Die Zehenzange, die Ihre Fersenschmerzen lindert!

Wenn jeder Schritt schmerzt, als würden Sie in einen Nagel treten, kann die Ursache dafür ein Fersensporn sein. Der Fersensporn ist ein dornenförmiger, knöcherner Fortsatz, der sich an Ihrem Fersenknochen – dem Fersenbein – bildet.

Warum entwickelt sich ein Fersensporn?

Wird der Fuß übermäßig oder falsch belastet, versucht Ihr Körper gegenzusteuern: Er lagert Kalk an den betroffenen Sehnenansätzen ein, um für mehr Stabilität zu sorgen. Hält die Fehlbelastung weiter an, kann sich das Gewebe um den Knochenauswuchs herum entzünden und Schmerzen bereiten.

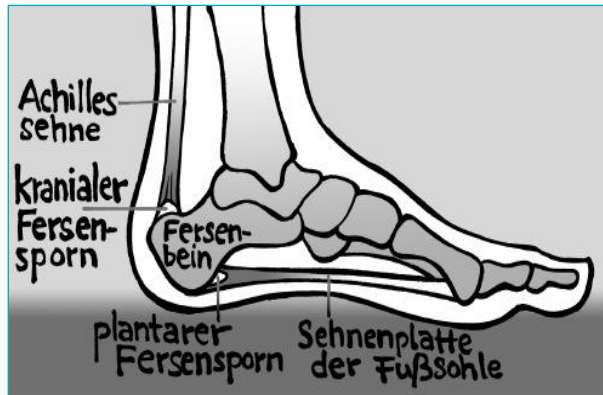
Auslöser Ihrer

Beschwerden ist also weniger der zusätzliche Knorpel, sondern vielmehr eine anhaltende Überbelastung des Fußes.

Was gegen die Beschwerden hilft

Eine wirklich gezielte Behandlung setzt an den Ursachen Ihrer Probleme an. Legen Sie dazu Trainingspausen

ein, oder weichen Sie auf Sportarten wie Radfahren und Schwimmen aus, die Ihre Füße nicht belasten. Unterstützen können Sie die Entlastung durch orthopädische Hilfsmittel. Gepolsterte Fersenkissen verringern den Druck auf Ihre Ferse und vermindern so die Schmerzen beim Gehen. Das Gewebe um Ihren Fersensporn kann anschwellen und die Entzündung allmählich abklingen lassen. Einlagen, die individuell Ihrem Fuß angepasst werden, haben sich zur längerfristigen Behandlung bewährt. Sie unterstützen Ihren Fuß gezielt und verringern die Belastung im Bereich des Fersensorns durch Schaumgummi-Unterfütterung oder Hohllegung – eine Art Aussparung in der Einlagenbettung. Allerdings wirken sie nur, wenn auch tatsächlich Fußfehlstellungen vorliegen.



Das können Sie aktiv gegen Ihre Fersenschmerzen tun

- Vermeiden Sie zu langes bewegungsloses Stehen. Falls unvermeidbar, zwischendurch ein paar Schritte gehen sowie Dehnübungen zur Stärkung der Fuß- und Wadenmuskulatur durchführen.
- Laufen Sie lieber häufig kurze Strecken als selten lange.
- Kühlen Sie Fersenbein und Sehne zur Schmerzlinderung mit kaltem Wasser oder Eis.
- Massieren Sie Ihre Fußsohlen – zum Beispiel mit Hilfe eines Igelball jeden Abend.
- Erlernen Sie spezielle Übungen bei einem Physiotherapeuten, mit denen Sie die Muskeln und Sehnen an der Fußsohle kräftigen und dehnen.

Mit diesen einfachen Übungen können Sie Ihre Schmerzen lindern

Hier sind zwei einfache Minuten-Übungen im Sitzen – „Handtuchziehen“ und „Zehenzange“ –, die Ihnen bei Fersenschmerzen helfen können, wenn Sie sie zwei- bis dreimal am Tag praktizieren.

Handtuchziehen zur Wadendehnung

1. Grundstellung: Sie sitzen mit gestreckten Beinen auf einem Stuhl.
2. Wickeln Sie jetzt ein Handtuch um Ihren Vorfuß, und ziehen Sie es vorsichtig in Richtung Körper.
3. Halten Sie die Position etwa 30 Sekunden lang, bis Sie die Dehnung in der Wade deutlich spüren. Dann machen Sie eine kurze Pause und wiederholen die Übung zwei- bis dreimal.



© Beatrice Salanowski

Die Zehenzange

1. Sie sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch vor Ihre Füße auf den Boden.
3. Versuchen Sie nun, das Tuch mit den Zehen zu greifen, es aufzuheben und wieder fallen zu lassen (zehn Wiederholungen).



© Beatrice Salanowski

Das Muskelkrämpfe-SOS-Programm: Gezielte Schmerzlinderung!

Kaum ein Sportler kennt das nicht: Plötzlich verkrampft ein Muskel und löst dabei qualvolle Schmerzen aus. Ihr betroffener Muskel ist dann hart und lässt sich kaum noch bewegen. Besonders häufig sind Krämpfe in den Waden, Oberschenkeln, Füßen oder Händen.

Typische Ursachen von Muskelkrämpfen

Muskelkrämpfe sind oft ein Anzeichen für Überlastung: Ein zu intensives Sporttraining kann zu einer übermäßigen Aktivität und zur Irritation der Nervenbahnen führen, worauf der überforderte Muskel mit Krämpfen reagiert. Bei hohen Außentemperaturen oder wenn Sie beim Sport stark schwitzen, sind solche Muskelkrämpfe häufig die Folge eines Mangels an Natrium (Kochsalz) oder Magnesium. Treten Ihre Muskelkrämpfe im Ruhezustand auf, also ohne körperliche Aktivität, kann ein Mangel an dem Mineralstoff Kalzium die Ursache sein. Leiden Sie unter Wadenkrämpfen in der Nacht, ist meistens ein Magnesiummangel der Auslöser.

Wie Sie einen Elektrolyt-Mangel ausgleichen

Gerade bei feuchtwarmer Witterung kann Sport zu enormen Salzverlusten führen. Hierbei handelt es sich vor allem um Kochsalz (NaCl, Natriumchlorid). Ich rate Ihnen bei solchen Belastungen zu einem natriumreichen Getränk. Bei akuten Krämpfen werten Sie Ihre dünne Apfelsaftschorle mit einem Viertel Teelöffel Kochsalz pro Becher (200 ml) auf. Achten Sie als Sportler generell auf eine ausreichende Magnesiumversorgung.

So steigern Sie Ihre Magnesiumversorgung

- Bevorzugen Sie Getreideprodukte aus Vollkorn.
- Wählen Sie öfters eine grüne Gemüseart wie Spinat, Salat, Grünkohl, Brokkoli oder Erbsen.
- Planen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan ein.
- Trinken Sie magnesiumreiche Mineralwässer mit mindestens 100 mg Magnesium pro Liter.
- Meiden Sie Alkohol, da er die Magnesiumausscheidung fördert.

Erste Hilfe bei Muskelkrämpfen

Für jede Art von Muskelkrampf gibt es Übungen, durch die Sie die betroffenen Muskeln wieder entspannen können.

Muskelkrämpfe an der Vorderseite des Oberschenkels

Stellen Sie sich hin, oder legen Sie sich auf die Seite. Das Hüftgelenk der betroffenen Seite ist gestreckt. Umfassen Sie dann Ihr Sprunggelenk mit einer Hand, und ziehen Sie Ihr Bein von hinten in Richtig Po an sich heran. Anschließend das Bein nach vorne ausstrecken und die Übung wiederholen.

Muskelkrämpfe an der Rückseite der Oberschenkel

Greifen Sie mit einer Hand nach den Zehen oder der Wade des von Muskelkrämpfen betroffenen Beins, und strecken Sie Ihr Bein durch. Mit der anderen Hand drücken Sie ganz leicht auf das Knie dieses Beines. Wenn der Rücken dabei gerade bleibt, ist die Übung noch effektiver.

Wadenkrampf

Gegen nächtliche Wadenkrämpfe oder Wadenkrämpfe beim Sport hilft es, wenn Sie sich mit den Händen an einer Wand abstützen und in Schrittstellung jeweils eine Wade kräftig dehnen.

Muskelkrämpfe in den Zehen

Ziehen Sie Ihre Zehen kräftig zu sich hin (Richtung Fußrücken). Anschließend massieren Sie sie alle nacheinander und gehen eine Weile umher, um die Durchblutung anzuregen.

Krampf im Unterarm

Legen Sie Ihre beiden Handflächen aneinander, und drehen Sie Ihre Hände so, dass die Fingerspitzen zu Ihrer Brust zeigen. Dann drehen Sie die Hände wieder zurück und strecken die Arme weit von sich. Mehrere Male wiederholen.

Muskelkrampf im Oberarm

Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, und legen Sie Ihre Handballen zusammen. Drücken Sie Ihre Fäuste vor der Brust fest gegeneinander. Jetzt bewegen Sie Ihre zusammengedrückten Handballen mehrmals von der Brust weg und wieder zu ihr hin. Zwischendurch strecken Sie Ihre Arme weit aus.

Das Nackenschmerzen-Trio: 3 Übungen für entspannte Hals-Nacken-Muskeln!

Falsches Sitzen am Arbeitsplatz, ungünstiges Liegen im Bett, Zugluft bei Klimaanlage, Muskelzerrungen aufgrund ruckartiger Bewegungen oder Verschleißerscheinungen können zu ziehenden und/oder bohrenden Nackenschmerzen führen.

Entdecken Sie typische Ursachen für Nackenprobleme

Ihre Wirbelsäule ist im Bereich von Nacken und Hals extrem beweglich, sodass Ihre Muskulatur hier stark gefordert wird und schnell verspannt. Häufige Auslöser sind:

- falsches Sitzen am Arbeitsplatz, mit vorgeneigtem Kopf, rundem Rücken und hochgezogenen Schultern,
- ungünstiges Liegen im Bett, wenn das Kopfkissen den Nackenbereich nicht unterstützt, und zu weich oder zu hart ist,
- Zugluft durch Klimaanlage (im Büro, Flugzeug), Autofahren mit offenem Fenster oder auch längeres Herumsitzen in nasser Kleidung nach dem Sport,
- Muskelzerrungen aufgrund einer heftigen, ruckartigen Bewegung wie das Heben eines Zementsacks,
- Verschleißerscheinungen im Bereich der Halswirbelsäule.

7 praktische Tipps für entspannte Hals-Nacken-Muskeln

Tipp 1: Wärmeanwendungen können hilfreich sein: Rotlicht, durchblutungsfördernde Salben oder Wärme-Pflaster (Vorsicht bei empfindlicher Haut!).

Tipp 2: Meiden Sie Zugluft und Feuchtigkeit, und tragen Sie gegebenenfalls ein Halstuch oder einen Schal.

Tipp 3: Vermeiden Sie Überlastungen durch langes Sitzen, aber auch übertriebene Schonung wie etwa Bettruhe. Legen Sie stündlich eine Bewegungspause ein!

Tipp 4: Verwenden Sie eine Nackenrolle zur Entlastung im Bett oder auf dem Sofa.

Tipp 5: Suchen Sie einen Physiotherapeuten auf, mit dem Sie Ihre Körperhaltung korrigieren sowie Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Nackenmuskulatur erlernen.

Tipp 6: Stressbelastungen können Nackenverspannungen fördern. Versuchen Sie, Stress zeitnah abzubauen, indem Sie ein paar Schritte gehen oder sich regelmäßig mehrfach in der Woche bewegen.

Tipp 7: Unterbrechen Sie langes Sitzen im Büro: Telefonieren Sie beispielsweise nur im Stehen.

Vertreiben Sie Ihre Nackenschmerzen mit diesen 3 einfachen Übungen

Übung 1: Seitliche Nackenmuskulatur dehnen

- Legen Sie Ihre linke Hand auf die rechte Kopfseite (oberhalb des Ohres).
- Ziehen Sie den Kopf jetzt sanft zu Ihrer linken Schulter, bis Sie eine Spannung im rechten Nackenmuskel verspüren.
- Drei Sekunden halten und fünfmal wiederholen.



© Beatrice Salanowski

Übung 2: Hintere Nackenmuskulatur dehnen

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf.
- Ziehen Sie Ihre Ellbogen weit auseinander.
- Ziehen Sie Ihr Kinn sanft zum Brustbein.
- Zehn Sekunden halten und dreimal wiederholen.



© Beatrice Salanowski

Übung 3: Halswirbelsäule entspannen

- Setzen Sie sich aufrecht hin, und kreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts, und nehmen Sie den Kopf mit.
- 10 bis 20 Sekunden halten, dabei weiteratmen.
- Jede Seite im Wechsel viermal dehnen.



© Beatrice Salanowski

Die beliebtesten maxLQ-Reports

Weitere Gratis-Reports per Klick



Akupressur
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)



7 Rezepte gegen Bluthochdruck
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)



8 Maßnahmen gegen Bluthochdruck
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)



16 gefährliche Blutzuckerfallen
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)



Krafttrainingsübungen
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)



Wessinghages Wunder-Übungen
[Jetzt kostenlos herunterladen](#)

Die folgenden Inhalte für “Wessinghages Wunder-Übungen” erhalten Sie in der Premium-Version.

Hier Premium-Version sichern

Bodybuilding für Ihren Beckenboden: Für einen starken Rücken und eine erfüllte Sexualität	22
Der Migräne-Stopp-Knopf: Kopfschmerzen einfach wegdrücken!	24
Die Oberkörper-Mobilisierung, die Ihre Muskeln geschmeidig hält!	26
Das 5-Punkte-Bizeps-Trizeps-Programm, das Ihre Oberarme stärkt!	28
Das Theraband-Fitness-Programm macht Ihren Rücken „Zug um Zug“ stärker	30
Das Hand-Entspannungs-Mini-Training gegen Sehnenentzündungen!	34
Die Hüftgelenk-Anti-Schmerz-Übung für Ihre Gesäßmuskeln!	36
Die Narben-Pflege, die Ihre Narben nach einer OP „verschönert“!	38
Das Blitz-Workout für Sitzenbleiber!	40
Erste-Hilfe-Dehnungen bei Tennis- oder Golfer-Ellenbogen!	44