

Alles für einen

7 einfache Tipps, die das Leben sc

RÜCKGRAT
Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, die ins Kreuz- bzw. Steißbein münden

7 Halswirbel

12 Brustwirbel

5 Lendenwirbel

Kreuzbein

Steißbein

Rund jeder dritte Deutsche hat es laut der großen TK-Bewegungs-Studie „im Kreuz“. Schuld ist häufig ein eher träger Lebensstil. Dabei lässt sich mit einfachen Mitteln Schmerz vorbeugen. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

1 Gyrokinesis: Training auf dem Hocker

Ob Schwimmen oder Trampolin hüpfen: Bewegung ist das A und O, um die Bandscheiben in Schuss zu halten und den Rücken zu entlasten. Für eine

lockere Wirbelsäule sorgt Gyrokinesis, eine neue Methode mit fließenden, sanft rhythmischen Übungen. Dabei sitzt man auf Hockern oder kniet auf dem Boden und mobilisiert die Wirbelsäule mit streckenden, kreisenden und spiralförmigen Bewegungen. In Studios und Volkshochschulen.

2 Rückenfreundlich: Hund an langer Leine halten

Wenn Sie einen Hund haben: Lassen Sie ihn an der langen Leine laufen. „Bei kurzer Leine rei-

Anzeige

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Sie stehen mitten im Leben, der Alltag strengt Sie aber in letzter Zeit oft an? Wenn Sie, z.B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnteren Spaziergängen, häufiger außer Atem geraten und schnell erschöpft sind, dann braucht Ihr Herz etwas Unterstützung! Die kommt aus der Natur – in Form von Weißdorn-Spezialextrakt.

Herz und Kreislauf sind der Antrieb unseres Lebens: Unser Herz pumpt unaufhörlich Blut durch unser Gefäßsystem und versorgt damit alle Organe mit lebensnotwendigem



Sauerstoff. Bewegen wir uns schneller oder üben wir eine etwas anstrengendere Tätigkeit aus, muss auch unser Herz-Kreislauf-System deutlich mehr arbeiten. Mit zunehmendem Alter lässt seine Leistung aber nach. Die Folge: Wir geraten in solchen Situationen schneller außer Atem, haben dabei weniger Kraft und Ausdauer.

Crataegutt® – Weißdorn für Herz und Kreislauf

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Das pflanzliche Präparat unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise:

- Es stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden
- Es hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen

► Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



nicht weichen will

starken Rücken

höner machen

ßen viele Hunde daran, die ruckartige Bewegung ist aber Gift für den Rücken“, so Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan aus Taufkirchen bei München. Ebenfalls rückenfreundlich: Gehen Sie in die Knie, wenn Sie Ihrem Vierbeiner ein Leckerli geben.

DEHNUNG DER WIRBELSÄULE: Oberkörper zur Seite neigen, Arm über den Kopf strecken und dehnen. Dann Seite wechseln



3 Spezial-Kleidung

Schultern und oberer Rücken sind stressbedingt verspannt? Probieren Sie mal ein Shirt aus speziellen Regenerationsfasern. Das Gemisch aus Platin und Industriediamanten soll indirekt die Durchblutung ankurbeln und die Muskulatur entspannen. (www.venex.de)

Kleine Faustregel: Wärme wirkt bei chronischen Schmerzen Wunder, Kälte bei akuten.

4 Königliche Haltung für Körper und Seele

Kostet nichts, bringt viel: Haltung einnehmen! Stellen oder setzen Sie sich gerade hin, Schultern runter und leicht nach hinten, Kopf hoch – davon profitiert nicht nur die Wirbelsäule. Man fühlt sich auch gleich ein Stückchen größer und großartiger.

5 Stimuliert: Trommelmassage

Diese Mini-Massage eignet sich für zwischen-durch. Hände locker zu Fäusten ballen und damit sanft und gleichmäßig den Lendenwirbelbereich abtrommeln. Die Wirbelsäule auslassen! Löst Verspannungen und energetisiert. Sie können sich auch vom Partner behandeln lassen: Dazu im Stehen vorbeugen und die rhythmischen Klopfen genießen.

7 Schmerzen gedanklich wegspülen

Alternativ können Sie auch beim Duschen Wärme tanken: Richten Sie den heißen Wasserstrahl auf die schmerzende Stelle und stellen Sie sich vor, wie Sie den Schmerz wegbrausen.

6 Entspannt: heiße Rolle

Wärme kurbelt die Durchblutung an und löst Verspannungen. Für die heiße Rolle zwei bis drei kleine Handtücher trichterförmig aufrollen. Etwa 3/4 Liter kochendes Wasser hineingießen. Lassen Sie sich mit der heißen Rolle den Rücken von außen (Schultern) nach innen (Wirbelsäule) abrollern – es ist die pure Wohltat!

Die besten Hausmittel

SENFWICKEL Sie verschaffen Linderung und wirken entzündungshemmend. Dafür 2 EL Senfkörner vermahlen und mit handwarmem Wasser verrühren, bis eine dicke Paste entsteht. Auf ein Baumwolltuch geben und mit der Senfseite ca. 15 Minuten auf den Rücken legen. Anschließend Haut abwaschen und eincremen.

ROTÖL Naturheilkundler schwören auf die Massage nach Breuss mit erwärmtem Rotöl, das aus Johanniskraut gewonnen wird. Alternativ kann man auch eine Kompresse damit tränken und auflegen. Vorsicht, wenn Sie ins Freie gehen: Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit.



MOORKISSEN Moor heizt die Durchblutung an und ist ein guter Wärmespeicher. Mit einem Kissen können Sie gezielt Verspannungen im Nacken oder Rücken lösen.

HEUBLUMEN-SUD Für ein Bad 500 Gramm Heublumen mit 4 Liter Wasser übergießen und zum Kochen bringen. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und Sud ins Badewasser geben. 10 Minuten baden, dann ruhen.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + **Starke Wirkung** gegen alle gängigen Pilzerreger
- + **Einfache Anwendung** ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- + **Unsichtbar & effektiv** zieht schnell und tief in den Nagel ein, beschleunigt das Nagelwachstum

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Fotos: AdobeStock, Fotolia, iStock.com (2)