

Natürliche Hilfe für Muskeln und Gelenke



Verena Pechstein zeigt Ingrid, wie das Theraband zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur eingesetzt wird

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



Ingrid hält sich am liebsten mit Wanderungen und langen Spaziergängen im schönen Chiemgau fit



„Wer rastet, der rostet“, heißt es ganz banal im Volksmund. Wie im Alter Muskelkraft und Beweglichkeit gefördert werden, verraten uns die Heilpraktikerin Aruna Siewert und die Physiotherapeutin Verena Pechstein.

Etwas skeptisch war Ingrid anfangs schon. Doch bereits die ersten Übungen, die sie unter Anleitung der Physiotherapeutin Verena Pechstein durchführte, haben ihre Bedenken zerstreut. „Diese Training ist wirklich nicht schwer, aber man merkt trotzdem sofort, dass man damit etwas für sich tut“, lobt die sportliche, immer energiegeladene Seniorin, die sich freundlicherweise für unsere Fotoaufnahmen als „Model“ zur Verfügung gestellt hat. Wer jung ist, hat die verschiedensten sportlichen Aktivitäten meist ganz selbstverständlich in sein Leben integriert. Mit den Jahren werden diese jedoch nach und nach aufgegeben. „Und damit beginnt ein Teufelskreis“, erklärt die Physiotherapeutin, die vor allem mit Kindern und Senioren arbeitet. „Muskeln, die nicht benutzt werden, bauen im Alter rapide ab.

Ebenso verlieren die Gelenke, die nicht beansprucht werden, an Stabilität. Die Folge ist der Verlust von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Balancevermögen – und das erhöht im Alltag das Sturzrisiko ganz enorm. Moderater Sport, gezielte Gymnastikübungen und regelmäßige Bewegung besitzen daher für ältere Menschen einen unschätzbaren Wert.“

DIE MUSKULATUR STÄRKEN

Die gute Nachricht: Für ein Training ist keiner zu alt und das kann den Verlust an Muskulatur und Beweglichkeit aufhalten und umkehren – sogar bei Über-90-Jährigen. Verena Pechstein sieht ein optimales Übungsprogramm für Senioren als eine Kombination aus 60 Prozent Ausdauertraining, Schulung von Beweglichkeit und Gewandtheit (30 Prozent) sowie von Muskelkraft (10 Prozent). „Das Ausdauer-

training hat den größten gesundheitlichen Effekt“, so die Expertin. „Dazu gehören Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Wandern, Langlaufen und Spazierengehen. Allerdings sollte man sich schon drei Mal pro Woche etwa 45 Minuten dafür Zeit nehmen – auch wenn das Wetter nicht so einladend ist. So baut jeder langsam, aber kontinuierlich Muskulatur auf.“ Die Gymnastikübungen für Beweglichkeit und Kraft, die sie zusammen mit ihrer „Schülerin“ Ingrid auf den Seiten 72 und 73 vorstellt, bringen der körperlichen Fitness ebenfalls nur etwas, wenn sie regelmäßig – zwei bis drei Mal in der Woche 15 bis 30 Minuten – ausgeführt werden.

TRAINING IM ALLTAG

Darüber hinaus gibt es im ganz normalen Alltag viele Möglichkeiten, den Bewegungsapparat bewusst zu stärken: zum Einkaufen das Fahrrad statt des Autos benutzen, die Rolltreppe und den Aufzug meiden, eine Busstation früher aussteigen und zu Fuß nach Hause gehen. Auch Tanzen, Kegeln oder die Gartenarbeit fördern Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Muskulatur – und machen Freude. Das Sporteln in einer Gruppe Gleichgesinnter ist genauso ratsam, weil es die Motivation fördert und dabei hilft, den inneren Schweinhund zu besiegen. Die Physiotherapeutin: „Vor einer intensiveren sportlichen Betätigung ist allerdings ein Fitness- oder Gesundheitscheck beim Hausarzt sehr empfehlenswert. Das gilt besonders für Untrainierte oder für Menschen, die Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck oder andere gesundheitliche Beschwerden haben.“ Doch oft

halten Schmerzen, Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur von der gesundheitsfördernden körperlichen Betätigung ab. „Besonders häufig sind davon Rücken, Nacken und Schultern betroffen. Aufgrund der zunehmenden Schmerzen nehmen wir dann unbewusst eine Schonhaltung ein, die zu weiteren Haltungsstörungen und einer Verfestigung der Verspannungen führt. Das ist ein weiterer Teufelskreis, den man möglichst durchbrechen sollte“, erläutert die Heilpraktikerin Aruna Siewert, deren Ratgeber „Gesund älter werden mit den besten Heilpflanzen“ (Gräfe und Unzer Verlag, 22,99 Euro) nun in der zweiten Auflage erschienen ist.



Bei der Übung „Schulterkreisen“ (Seite 73) überprüft und korrigiert die Therapeutin Verena Pechstein Ingrid's Haltung



Die Heilpraktikerin und Autorin Aruna Siewert bereitet eine wärmende und schmerzlindernde Auflage vor

AUS DER SPEISEKAMMER

Schnelle Hilfe bei Beschwerden dieser Art finden sich tatsächlich in der Speisekammer: Mit gekochten Kartoffeln oder einer Mischung aus Senf- und Weizenmehl kann man sich wohltuend-wärmende Auflagen zubereiten, die die Muskulatur lockern und Verspannungen lösen (s. S. 70). Auch ein Salzpeeling steigert die Durchblutung und regeneriert. Zur äußeren Anwendung eignen sich Salben oder Hautöle, die anregende und aktivierende Wirkstoffe enthalten – etwa von Rosmarin oder Arnika. Gleicher-

maßen bewährt hat sich ein alkoholischer Auszug mit Weidenrinde, die schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen besitzt. Bei der Einnahme muss allerdings auf die Wechselwirkung mit Blutgerinnungshemmern geachtet werden.

HILFREICH BEI ARTHROSE

Bei Arthrose kann diese Tinktur – wie die eben genannten Zubereitungen mit Arnika und Rosmarin – ebenfalls hilfreich sein. Diese Erkrankung tritt meist an Hüftgelen-

ken, Rückenwirbeln, Schultern und Knien auf, kann aber grundsätzlich alle Gelenke betreffen. Aruna Siewert: „Altbewährte Hausmittel zur Linderung solcher Gelenkschmerzen sind Bäder und Auflagen mit Heublumen oder die Einnahme von Hagebuttenpulver. Darüber hinaus ist es wichtig, den Abtransport der Abfallprodukte aus den entzündeten und schmerzenden Gelenken mit einer Teekur zu unterstützen. Ausleitende Heilpflanzen sind beispielsweise Brennnessel, Birke und Ackerschachtelhalm, die in jedem Kräuterladen angeboten werden – wenn man sie nicht selbst sammeln will. Daraus stellt man eine Teemischung her, die bei Gicht häufig ebenfalls gute Dienste leisten kann.“ ●

KONTAKT

Verena Pechstein, Physiotherapeutin
Heilpädagogische Tagesstätte
Ignaz-Perner-Straße 12
80638 München
Mail: verena.pechstein@gmx.de

Aruna Siewert
Heilpraktikerin und Autorin
29472 Damnatz
Mail: info@aruna-siewert.de
Internet: www.aruna-siewert.de



Heublumenbad bei Rheuma

ZUTATEN:

2 Handvoll Heublumen

ZUBEREITUNG:

Die Heublumen mit 1 l heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG:

Den Sud dem Badewasser zugeben und 15–20 Minuten darin baden. Steigert die Durchblutung, lindert Schmerzen und entspannt. Tut auch bei Gelenkverschleiß und Muskelschmerzen gut.



Rosmarin-Wacholder-Öl bei Arthrose

ZUTATEN:

1–2 Handvoll Wacholderbeeren, 1 Handvoll frische Rosmarinnadeln, 500 ml Bio-Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Wacholderbeeren im Mörser etwas anquetschen und zusammen mit dem Rosmarin in ein verschließbares Gefäß geben. Das Olivenöl dazugießen. Das Glas 4–6 Wochen an einem hellen bis sonnigen Platz stehen lassen, dann abseihen. Dunkel und kühl gelagert ist das Öl mindestens 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG:

1–2 Mal täglich in die schmerzenden Gelenke einmassieren. Sorgt für Wärme und gute Durchblutung.



Ingrid trägt eine schmerzlindernde Arnika-salbe auf Ellbogen und Unterarm auf



Verena Pechstein misst vor dem Training den Puls ihrer Schülerin Ingrid



Kräuterjoghurt zur Vorbeugung von Osteoporose

ZUTATEN:

je 1 TL frische Kräuter (z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Petersilie), 1 Becher Joghurt

ZUBEREITUNG:

Die Kräuter klein hacken und unter den Joghurt mischen.

ANWENDUNG:

Täglich als Zwischenmahlzeit essen. Sowohl Milchprodukte auch Kräuter enthalten reichlich Kalzium – das beugt einem Mangel vor und schenkt neue Energie.



Arnikasalbe bei Schmerzen und Verspannungen

ZUTATEN:

2 EL getrocknete Arnikablüten, 200 ml Olivenöl, 35 g Bienenwachs, 3–4 Tr. äth. Öl von Wacholder oder Rosmarin

ZUBEREITUNG:

Blüten und Öl in ein hitzebeständiges Gefäß geben und dieses im Wasserbad erwärmen. Bei 70 Grad etwa 2 Stunden leicht köcheln – wenn es „scheppert“, die Temperatur drosseln. Über Nacht stehen lassen, dann kurz erwärmen und abseihen. Das Arnikaöl erneut im Wasserbad erwärmen und das Bienenwachs darin schmelzen. Etwas abkühlen lassen, das ätherische Öl einrühren und die Salbe in einen sauberen Tiegel einfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist sie mindestens 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG:

Bei Bedarf die schmerzende Körperpartie mit der Salbe einreiben. Lindert rheumatische Beschwerden und Gelenkentzündungen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Durchblutung.



Senfauflage bei Verspannungen

ZUTATEN:

2 Teile Senfkörner oder gelbes Senfmehl, 1 Teil Mehl

ZUBEREITUNG:

Wer Senfkörner verwendet, mahlt sie fein zu einem Pulver. Das gelbe Senfmehl mit dem Mehl vermischen. Mit mit etwas lauwarmem Wasser zu einem zähen Brei verrühren.

ANWENDUNG:

Den Brei auf ein dünnes Leinentuch streichen und dieses so falten, dass der Brei mit nur einer Tuchlage abgedeckt ist. Auf die schmerzende Körperpartie auflegen. Ein Prickeln auf der Haut ist normal. Wenn es anfängt zu brennen, die Auflage abnehmen und etwas Öl auf die Haut auftragen. Wem die Auflage zu sanft ist, mischt das Senfmehl mit weniger Mehl. Aber Vorsicht, immer eine Lage Tuch zwischen Haut und Mehlbrei lassen, es kann sonst zu Verbrennungen kommen. Die Auflage wärmt, fördert die Durchblutung und hilft dabei, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu mildern.



Kartoffelaufgabe bei Verspannungen

ZUTATEN:

3–4 Kartoffeln

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen und auf einem Teller mit der Gabel zerdrücken.

ANWENDUNG:

Den Brei wie links angegeben in ein Tuch einschlagen und etwas abkühlen lassen. Dann das warme Paket auf die schmerzende Körperpartie legen. Vor dem Auskühlen der Kartoffeln die Auflage abnehmen. Die Anwendung wärmt, fördert die Durchblutung und hilft dabei, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu mildern.



Salzpeeling zur Regeneration und Muskelentspannung

ZUTATEN:

Fichten-, Tannen- oder Kiefernadeln, grobes Salz, ätherisches Öl von Tanne oder Kiefer

ZUBEREITUNG:

Die Nadeln mit einem Messer oder Wiegemesser zerkleinern. Abwechselnd Salz und Nadeln in ein Glas schichten. Das Öl dazutropfen und alles gut vermischen. Dunkel und kühl gelagert ist das Peeling mindestens 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG:

Beim Duschen, Saunieren oder im Dampfbad das Peeling in die feuchte Haut einmassieren. Kurz einwirken lassen und anschließend kühl abduschen. Durchblutet schmerzende Muskeln und Gelenke und regeneriert bei Erschöpfung.



Weidenrindetinktur bei Muskelschmerzen und Verspannungen

ZUTATEN:

1 Handvoll frische oder getrocknete Weidenrinde, 500 ml Wodka

ZUBEREITUNG:

Die Weidenrinde grob zerkleinern und ein verschließbares Glasgefäß damit zur Hälfte füllen. Großzügig Wodka dazugießen, sodass alle Pflanzenteile gut bedeckt sind. Das Glas 4 Wochen an einem warmen, sonnigen Ort stehen lassen und einmal am Tag kräftig durchschütteln. Danach in ein frisches Schraubglas abseihen. Dunkel und kühl gelagert ist die Tinktur mindestens 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG:

Erwachsene nehmen täglich 3 Mal 10–15 Tropfen der Tinktur ein – nach Belieben in einem Glas Wasser. Wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Arthrose, Gicht und Verspannungen. Nicht anwenden bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern.



Teemischung bei Gicht

ZUTATEN:

50 g Brennnessel, 50 g Birke, 50 g Ackerschachtelhalm, 50 g Weide

ZUBEREITUNG:

Die Kräuter mischen. 1 gehäufte TL der Mischung mit 150–200 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG:

Als Kur 3 Mal täglich 1 Tasse trinken. Nach 6 Wochen pausieren. Die Kräutermischung regt die Nierenfunktion an und fördert den Stoffwechsel – was auch bei Gicht hilfreich ist. Nicht verwenden bei Ödemen aufgrund eingeschränkter Herz- und/oder Nierentätigkeit und bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern.



Übungen



FÜR ARME UND SCHULTERN

Wandliegestütz

Frontal vor eine Wand stellen, etwa eine Armlänge entfernt. Mit beiden Händen an der Wand abstützen und die Arme beugen und wieder strecken. Den Bauchnabel bewusst nach innen ziehen und versuchen, im Rücken ganz gerade zu bleiben. Diese Übung trainiert Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur.



Armkreisen

Die Arme gestreckt zur Seite nehmen. Dann mit den Armen kleine Kreise in die Luft zeichnen. Zunächst vorwärts, anschließend rückwärts. Jeweils 10 Mal. Das Training dient der Mobilisation.

Schulterkreisen

Abwechselnd die rechte und die linke Schulter mit hängenden Armen nach vorn und hinten kreisen. Dabei den Oberkörper mitbewegen. Auf jeder Seite jeweils 8 Mal wiederholen. Die Übung dient der Mobilisation.

Windrad

Im stabilen Stand die gestreckten Arme im Wechsel rückwärts kreisen lassen. Auf jeder Seite 10 Mal wiederholen. Dient der Mobilisation.

Wasserträger

In jede Hand eine volle Plastikwasserflasche (0,5 l) nehmen und die Arme gestreckt nach unten hängen lassen. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Nun die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern dabei tief halten. Dann zurück in die Ausgangsstellung. 2 Mal 6 Durchgänge. Dient der Kräftigung.

Flaschenlift

Die Arme gestreckt nach vorn und unten hängen lassen. Die Handrücken zeigen zum Körper. Die Unterarme mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken. Wer will, kann den linken und rechten Arm abwechselnd heben. 10 Mal wiederholen. Dient der Kräftigung.

FÜR BEINE UND PO

Beinspreizen

An einem Stuhl festhalten. Nun das äußere Bein gestreckt seitlich abspreizen und wieder senken. Dabei aber nicht auf dem Boden absetzen. 8 Mal wiederholen. 2 Durchgänge, dann die Seite wechseln. Dient der Mobilisation der Hüfte und kräftigt die Beinmuskulatur.

Beinpendeln

An einem Stuhl mit der linken Hand festhalten. Die rechte Hand stützt sich auf der Hüfte ab. Das rechte gestreckte Bein nach vorn und hinten schwingen. Darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. 8 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln. Dient der Mobilisation der Hüfte und kräftigt die Beinmuskulatur.

Zügel

Mit geradem Rücken auf die Stuhlkante setzen. Das Gymnastikband mit beiden Händen nehmen und einen Fuß mit angewinkeltem Knie in die Mitte des Bands stellen. Nun

abwechselnd das Bein gegen den Widerstand des Bands nach vorn strecken und wieder anwinkeln, strecken und anwinkeln. 10 Mal wiederholen, danach die Seite wechseln. Kräftigt die Oberschenkelinnen- und -außenseite.

Fußwippe

Wer sich unsicher fühlt, hält sich bei dieser Übung an einem Stuhl oder einer Wand fest. Bei gestreckten Beinen die Fersen anheben und auf die Zehenspitzen stellen. Die Position kurz halten, dann vom Ballenstand wieder auf die Fersen zurückrollen. 10 Mal wiederholen. Dient der Kräftigung der Wade und der Mobilisation des Sprunggelenks.

Beinexpander

Ein Gymnastikband zu einer etwa hüftbreiten Länge zusammenknoten und um beide Fußgelenke legen. An einem Stuhl festhalten und das äußere Bein gegen den Widerstand des Bands abspreizen. Langsam wieder so weit senken, dass das Band gerade noch gespannt bleibt. 10 Mal wiederholen, dann das Bein wechseln. Dient der Mobilisation der Hüfte, kräftigt die Oberschenkelaußenseite und das Gesäß.



FÜR DEN RÜCKEN

Katzenbuckel – Schweinebauch

Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien aufstellen. Einen Buckel machen und dabei mit beiden Händen auf den Knien abstützen. Der Kopf ist nach unten gerichtet. Danach ins Hohlkreuz gehen und Kopf und Oberkörper langsam aufrichten. Vorsicht: Kopf nicht nach hinten strecken. Im Wechsel 10 Mal wiederholen. Zwei Durchgänge. Dient der Mobilisation.

Expander

Ein Gymnastikband mit beiden Händen und gestreckten Armen etwa schulterbreit auf Schulterhöhe von sich entfernt halten. Das Band auf beiden Seiten so weit wie möglich nach außen ziehen und es damit um etwa das Doppelte verlängern. 1 Mal wiederholen. 2 Durchgänge. Diese Übung dient der Kräftigung der Muskulatur.

Schere

Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen, den Oberkörper etwas nach vorne beugen. Mit den gestreckten Armen vor dem Körper nach oben und unten Scherenbewegungen ausführen. 10 Mal wiederholen. Dient der Kräftigung.

Seitneige

Im Stand den Körper nach links beugen und den rechten Arm weit über den Kopf zur linken Seite bewegen. Dabei versuchen, sich in die Länge zu ziehen. Dann die Seite wechseln. Die Übung 2 Mal pro Seite durchführen. Dient der Mobilisation.



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

In Ihrem **dm** erhältlich

NEU
Natürlich aktivierend schon beim Auftragen

STARKE BLÜTEN, ENTSPANNTER RÜCKEN.
Der Arnika Roll-On entspannt Rücken, Schulter und Nacken.

www.klosterfrau.de

Arnika Roll-On
für Rücken, Schulter & Nacken
Lockert bei Verspannungen
• Belebt und aktiviert
• Zieht schnell ein
Massage-Effekt