

plus
Magazin

plus

Magazin

**Schnelle
Mütze**

An einem
Abend
fertig

Ins Ausland für die Zähne?

- Wann sich das lohnt
- Wie Sie Tausende Euro sparen

bayard

Ein Haus voller Erinnerung

Was den Abschied
vom Elternhaus
leichter macht



9x

**GESUNDER
GENUSS**

Sekt und Wein
ohne Alkohol

Wechseljahre und die Zeit danach

Hormone oder sanfte Mittel?
Das raten Ärzte heute

Jetzt was Neues lernen

→ **Tanzen, studieren,
im Chor singen:** Warum
uns Herausforderungen
glücklich machen





BEWEGUNG MACHT GESUND

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder
Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere neue Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen
bei verschiedenen körperlichen Beschwerden –
begleitet von renommierten Experten

FOLGE 1: BANDSCHEIBEN



Alexandra Weinl (48) aus München bekam
2013 starke Schmerzen im unteren Rücken –
eine Operation kam für sie nicht infrage

Das Problem Bandscheiben-Vorfall

Die Lösung Physiotherapie, Aqua-Gym

Den ganzen Tag zu stehen und zu gehen ist eine große Belastung für die Wirbelsäule. Bei Alexandra Weinl führte ihr damaliger Beruf als Mode-Verkäuferin nach kurzer Zeit zu starken Schmerzen im unteren Rücken. „Wenn ich eine Weile gesessen hatte, konnte ich kaum noch aufstehen“, erzählt die 48-Jährige. Ihr Orthopäde stellte einen Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule fest. Eine Operation wollte Alexandra Weinl nicht, also entschied sie sich für den konservativen Weg und begann mit einer Physiotherapie. „Bis heute mache ich täglich gezielte Übungen. Ich habe auch Aqua-Gymnastik und Yoga für mich entdeckt. Heute geht es mir gut, allerdings kommen die Schmerzen sofort wieder, wenn ich mein Sport-Pensum reduziere. Ich habe gelernt, wie wichtig ein konsequenter Muskelaufbau ist“, sagt die Münchnerin.

GUTE ÜBUNGEN BEI BANDSCHEIBEN-VORFALL ➔



RUMPF STABILISIEREN

Aus dem Vierfüßlerstand heraus langsam einen Arm und das entgegengesetzte Bein anheben, bis eine gerade Linie mit dem Rumpf entsteht. Position für 5 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangslage, Seite wechseln. Wer mag, legt ein kleines Kissen oder Handtuch unter das Knie. [10 - 15x pro Seite]

➤ **Tipp von Physiotherapeutin Christina Karl:**
„Die Wirbelsäule sollte ihre neutrale Stellung während der gesamten Übung stabil beibehalten. Legen Sie sich anfangs zur Kontrolle ein Buch auf den Rücken – es darf nicht herunterfallen.“



„BAND-SCHEIBEN SIND DIE STOSS-DÄMPFER UNSERES RÜCKENS“



Physiotherapeutin Christina Karl arbeitet in der PhysioT6-Praxis im orthopädischen Marianowicz Zentrum für Diagnose und Therapie in München

HÜFTE BEUGEN MIT EINER STANGE

Im aufrechten Stand einen Stab oder Besenstiel längs in der Mitte des Rückens positionieren. Kontakt-Punkte sind Gesäß, oberer Rücken und Hinterkopf. Nun aus der Hüfte heraus langsam nach vorne beugen, ohne die Kontakt-Punkte zu verlieren – und nur so weit, dass der Rücken neutral bleibt. Position kurz halten, wieder aufrichten. [10 - 15 Wiederholungen]

➤ **Tipp der Physiotherapeutin:**
 „Das Beugen der Hüfte ist eine sehr gute Vorbeugung gegen einen erneuten Bandscheibenvorfall.“



Fotos: Stefanie Aumiller (19), Daniel Schwarzc, privat, Shutterstock; Mode: Decathlon

Beim Drehen die Hüfte mitnehmen und die Bauchmuskeln anspannen



OBERKÖRPER ROTIEREN

Aufrecht stehen, Arme auf Schulterhöhe waagrecht links und rechts vom Körper ausstrecken. Bauch anspannen. Langsam mit dem Rumpf zu einer Seite drehen. Hüfte und Kopf gehen mit, der Blick zielt über die Handflächen. Position für 3 Atemzüge halten. Bei jeder Ausatmung ein bisschen weiter eindrehen. Seite wechseln. [3 - 4x pro Seite]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Durch die Drehung saugen sich die Bandscheiben mit neuen Nährstoffen wieder voll.“



BAUCHMUSKELN STÄRKEN

In Seitenlage Beine und Füße aufeinanderlegen. Einen Arm unterhalb der Schulter platzieren. Rumpf anspannen, Hüfte vom Boden abheben, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet. Position 10 Sekunden halten, wieder absenken. [10x pro Seite]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Eine großartige Übung, die die schräge Bauchmuskulatur stärkt, ohne die Wirbelsäule zu sehr zu komprimieren.“

WIRBELSÄULE STRECKEN

Auf den Bauch legen und die Muskeln im Rücken bewusst entspannen. Nun den Oberkörper vorsichtig aufrichten und erst einmal auf die gebeugten Unterarme abstützen. Fühlt sich diese Position gut an, die Arme vorsichtig durchstrecken, soweit es geht. Die Handflächen dabei schön fest in den Boden drücken. Der Rücken bleibt entspannt, den Nacken nicht überstrecken. Position 10 - 15 Sekunden halten und ruhig weiteratmen. [3 - 4 Wiederholungen]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Eine ruhige Atmung ist ein gutes Indiz für das Maß der Belastung. Wenn die Position zu sehr anstrengt, den Oberkörper ruhig wieder etwas absenken.“



NÄCHSTE AUSGABE →

ÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN