



Beim Faszientraining kommen häufig spezielle Rollen und Kugeln zum Einsatz, um die Bindegewebsfasern wieder geschmeidig zu machen. Foto: djd/Trommsdorff/Printemps/stock.adobe.com

Geschmeidig statt steif

Mit Faszientraining und Nervenregeneration gegen Rückenschmerzen

Das ewige Kreuz mit dem Kreuz: Wiederkehrende Rückenschmerzen sind längst ein Volksleiden. Laut Statista-Umfrage leiden 20 Prozent der Deutschen mehrmals im Jahr darunter, 17 Prozent sogar mehrmals pro Woche.

Ungünstige Gewohnheiten wie zu langes Sitzen und ein ungesunder Lebensstil sind die häufigsten Auslöser für chronische Beschwerden. Außer der verspannten Muskulatur sind es vor allem die sie umgebenden Faszien, die für die Schmerzentstehung verantwortlich sind.

Faszien durchziehen den ganzen Körper

Die Bedeutung der Faszien wurde bisher oft unterschätzt. Dabei handelt es sich um ein Bindegewebs-

netz, das den gesamten Organismus durchzieht. Es besteht neben Wasser sowohl aus zugfesten, kaum dehnbaren als auch aus sehr elastischen Fasern. Diese sind miteinander verwoben und umhüllen und verbinden alle Körperstrukturen. Damit erfüllen die Faszien eine Vielzahl wichtiger Funktionen: So sorgen sie für die Verschieblichkeit der Haut und Gewebe, sind für die Ortsstabilität der inneren Organe verantwortlich und schützen Knochen, Gelenkkapseln, Muskelstränge und Nervenbahnen auch mithilfe ihrer Fähigkeit, Wasser und Fett speichern zu können, vor Druck von außen. Doch Bewegungsmangel, Haltungsfelder, einseitige Ernährung, zunehmendes Alter und auch anhaltender Stress können dazu führen,

dass die Faszien weniger Wasser speichern, immer unflexibler werden und ver wachsen oder miteinander verkleben. Dies schränkt die Bewegung der Muskulatur ein und führt durch Druck und Schädigung der Nerven zu mitunter heftigem Schmerz, sehr häufig im Bereich des Rückens.

Der Organismus kann solche Nervenschäden selbst reparieren, braucht dazu allerdings natürliche „Nervenbausteine“, um die Regeneration der betroffenen Zellen zu fördern. Gezielt unterstützen lässt sich dieser Prozess zum Beispiel durch die kombinierte Verabreichung von Uridinmonophosphat (UMP), Vitamin B12 und Folsäure. Diese für den Zellstoffwechsel und die Zellregeneration essenziellen Bausteine tragen zur Verbesserung der körpereigenen Reparaturprozesse bei, wie Studiendaten belegen. In geeigneter Menge enthalten sind UMP, Vitamin B12 und Folsäure etwa in Keltican forte, einem Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Gezielte Übungen für die Flexibilität

Förderlich ist außerdem gezieltes Faszientraining: Bestimmte Übungen fördern das Körpergefühl, kräftigen das Gewebe, steigern die Flexibilität und erhöhen durch Stoffwechseltraining die Wasserbindungsfähigkeit. Diese Bewegungstherapie, bei der häufig spezielle Rollen und Kugeln zum Einsatz kommen, sollte besonders zu Beginn unter professioneller Anleitung durchgeführt werden.

Essen fürs gesunde Herz

Fünf Tipps für eine gute Versorgung des wichtigen Organs

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann allen modernen Erkenntnissen zufolge das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Doch die Auswahl der richtigen Speisen ist bei dem großen Nahrungsmittelangebot heute nicht immer einfach. Bei diesen Lebensmitteln kann man getrost zugreifen:

1. Mehr Ballast: Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Naturreis gehören reichlich auf den Speiseplan. Sie füllen den Magen, unterstützen die Verdauung, tragen dazu bei, Gewicht und Blutzuckerspiegel normal zu hal-

ten, und sollen das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren.

2. Bunte Treiben: Orange Möhren, gelbe Paprika, blaue Heidelbeeren, Rote Beete und grüner Spinat - eine bunte pflanzliche Kost enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Herzgesundheit unterstützen können. Obst und Gemüse, Gegartes und Rohes sollten sich abwechseln, auch ein Glas Saft pro Tag kann dabei sein. Viele pflanzliche Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Knoblauch können ebenfalls das Herz stärken, traditionell wird auch die Heilpflanze Herzgespann zu diesem

Zweck eingesetzt.

3. Bessere Fette: Fett ist keinesfalls „böse“, sondern wird vom Körper genauso benötigt wie andere Nahrungsbestandteile. Es darf aber nicht zu viel und sollte vor allem das Richtige sein. Allgemein gilt: Lieber ungesättigte als gesättigte und lieber pflanzliche als tierische Fette zu sich nehmen. Besonders gut für Herz und Gefäße sind Omega-3-Fettsäuren, die den Blutfluss verbessern und Arterienverkalkung entgegenwirken können. Sie sind reichlich in fetten Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch enthalten, aber auch in Nüssen und Leinöl.

Meiden sollte man dagegen versteckte Fette, die oft in Wurst, Käse und Fertigprodukten enthalten sind.

4. Weiß statt Rot: Bei den Eiweißlieferanten sollte man weißes Fleisch - also Geflügel - und Fisch sowie fettarme Milchprodukte bevorzugen. Rotes Fleisch sollte möglichst nur einmal in der Woche und in eher magerer Variante auf den Tisch kommen. Gute, gesunde Eiweißlieferanten sind außerdem Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen.

5. Viel trinken tut gut - vor allem Wasser, ungesüßte Kräutertees oder Saftschorlen.



Vielfältig - eine herzgesunde Ernährung.

Foto: djd/www.ascopharm.de/Alexander Rath - stock.adobe.com

Superfood aus der Heimat

Äpfel sind vielseitig und aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken

Es müssen nicht immer Goji-Beeren oder Chiasamen sein - heimisches Obst kann beim sogenannten Superfood aus fernen Regionen locker mithalten. Äpfel beispielsweise sind richtige Kraftpakete.

Sie versorgen unser Immunsystem mit B-, C- und E-Vitaminen sowie Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Zudem sollen die Früchte dank des Pektins, von dem im Apfel besonders viel enthalten ist, bei Verdauungsproblemen helfen. Der sekundäre Pflanzenstoff Quercetin wiederum wirkt antioxidativ und soll die Zellen schützen. Auch fürs Abnehmen

sind die Früchte ideal. Mit ihrem Mix aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen sättigen sie lange und wirken wie eine Hungerbremse.

Praktischer Erntehelfer

Am besten schmecken Jonagold, Elstar, Cox Orange und Co. unbehandelt aus dem heimischen Garten. Allerdings kann das Ernten der Äpfel schnell mühsam werden. Praktische Helfer sind daher Auflesegeräte. Dieser wird an einem Stiel über den Rasen gerollt und sammelt dabei das Obst automatisch in einen Drahtkorb. So können die Früchte ohne anstrengendes Bücken aufgesammelt werden. Die Handhabung des hochwertigen Geräts ist

leicht und macht schon Kindern Spaß. Übrigens: Nicht alle Apfelsorten sind nach der Ernte direkt genussreif. Einige Sorten müssen bis zum Verzehr ein paar Monate lagern. Anschließend können sie in der Küche vielseitig zubereitet werden - als Marmelade, Mus, Chips oder Kuchen.

Apfelrezepte von süß bis pikant

Apfelrezepte gibt es in Hülle und Fülle. Wer gerne süß isst, kann die Früchte zum Beispiel kleingeschnitten in Pfannkuchen, zu süßer Polenta, im Strudel oder Kaiserschmarrn verwenden. Morgens schmecken sie im Müsli und mittags als Belegter zu herzhaften Ge-

richten, etwa einer Apfelsellerie-Suppe oder einem Apfel-Linsen-Salat - mit Belugalinsen, Lauchzwiebeln, Apfelschnitten und einem Dressing aus Apfelsaft, Pflanzenöl und Balsamicoessig. Wer möchte, kann auch einmal die Zubereitung getrockneter Apfelfringe versuchen. Dafür das Kerngehäuse vom Apfel entfernen und anschließend den Apfel in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Apfelfringe in Wasser mit ein paar Spritzern Zitronensaft kurz eintauchen, das verhindert später eine braune Verfärbung. Dann die Ringe auf einem Backblech etwa vier bis fünf Stunden bei 50 Grad Umluft im Herd trocknen.



Es müssen nicht immer Goji-Beeren oder Chiasamen sein - heimisches Obst wie der Apfel kann beim sogenannten Superfood aus fernen Regionen locker mithalten. Foto: djd/www.rollblitz.de/lisalucia

LOKALANZEIGER

Bestellschein für Kleinanzeigen

Bitte die gewünschte Belegung ankreuzen

Erscheinung: jeden Mittwoch

Anzeigen-Annahmeschluss: Fr. 15 Uhr, evtl. Abweichung bei Feiertagen

<input type="checkbox"/> Private Kleinanzeige H oder F	<input type="checkbox"/> Immobilien Gesuche Häuser	<input type="checkbox"/> Stellengesuche
Bis 4 Zeilen 11,50 € inkl. MwSt.	<input type="checkbox"/> Immobilien Gesuche Wohnungen	<input type="checkbox"/> Tiermarkt
ca. 120 Zeichen inkl. Leerstellen	<input type="checkbox"/> Immobilien Häuser	<input type="checkbox"/> Unterricht
Jede weitere Zeile 2,20 € inkl. MwSt.	<input type="checkbox"/> Bekanntschaften	<input type="checkbox"/> Veranstaltungen
ca. 30 Zeichen inkl. Leerstellen	<input type="checkbox"/> Geldmarkt	<input type="checkbox"/> Vermietungen Häuser
<input type="checkbox"/> Private Kleinanzeige Z	<input type="checkbox"/> Geschäftsanzeigen	<input type="checkbox"/> Vermietungen Wohnungen
Bis 4 Zeilen 19,90 € inkl. MwSt.	<input type="checkbox"/> Grundstücke Ankauf	<input type="checkbox"/> Verschiedenes
ca. 120 Zeichen inkl. Leerstellen	<input type="checkbox"/> Reisen / Erholung	<input type="checkbox"/> Versicherungen
Jede weitere Zeile 3,30 € inkl. MwSt.	<input type="checkbox"/> Grundstücke Verkauf	
ca. 30 Zeichen inkl. Leerstellen	<input type="checkbox"/> Stellenangebote	
<input type="checkbox"/> Gewerbliche Kleinanzeige H oder F		
Bis 4 Zeilen 26,90 € zzgl. MwSt.		
ca. 120 Zeichen inkl. Leerstellen		
Jede weitere Zeile 4,30 € zzgl. MwSt.		
ca. 30 Zeichen inkl. Leerstellen		
<input type="checkbox"/> Gewerbliche Kleinanzeige Z		
Bis 4 Zeilen 47,90 € zzgl. MwSt.		
ca. 120 Zeichen inkl. Leerstellen		
Jede weitere Zeile 6,45 € zzgl. MwSt.		
ca. 30 Zeichen inkl. Leerstellen		

Bitte deutlich schreiben! Pro Kasten ein Buchstabe, gilt auch für Satzzeichen und Leerräume.

Name / Vorname	Telefon
Straße / PLZ / Ort	
E-Mail	Bank
(wichtig für den Versand der SEPA Vorabinformation lt. Gesetzgebung, bei fehlender E-Mail-Adresse zzgl. 2€ Portogebühr)	
IBAN	BIC

SEPA-Basis-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Verlag für Anzeigenblätter GmbH von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Verlag für Anzeigenblätter GmbH auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Verbreitungsgebiet H
Andernacher Kurier, Rhein-Wied Kurier, Neuwieder Rundschau, Weißenthurmer Kurier, Koblenzer Schängel
Auflage: 210.662

Verbreitungsgebiet F
Westerwald-Post (Nord und Süd), Westerwald Rundschau, Rhein-Lahn Post, Bad Camberg, Lahn-Post
Auflage: 283.572

Verbreitungsgebiet Z
Andernacher Kurier, Rhein-Wied Kurier, Neuwieder Rundschau, Weißenthurmer Kurier, Koblenzer Schängel, Westerwald Post (Nord und Süd), Westerwald Rundschau, Rhein-Lahn Post, Bad Camberg, Lahn-Post
Auflage: 494.234

Erscheinungsweise einmal zweimal ____mal
Chiffre Ja Abholung 3€ Zusendung 5€

Kleinanzeigen nur gegen Barzahlung oder Abbuchung. Keine Belegzusendung. Keine Rechnungszusendung.

Rechnungsbetrag in Euro Unterschrift

Senden an: **Verlag für Anzeigenblätter GmbH** | Hinter der Jungenstraße 22 | 56218 Mülheim-Kärlich
 Telefon: 0261 92810 | Fax: 0261 928129 | Online inserieren: www.der-lokalanzeiger.de
 E-Mail: kleinanzeigen@der-lokalanzeiger.de