

# Winterschlaf ade!

## Mit frischem Schwung in den Frühling

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht in uns die Lust an mehr Bewegung. Höchste Zeit also, den Körper Schritt für Schritt in Schwung zu bringen. Wie das ohne Startschwierigkeiten geht, verraten Ihnen hier erfahrene Orthopäden und Sportmediziner.



Bewegung heißt das Zauberwort gegen eingerostete Gelenke und müde Knochen. Ganz oben in der Beliebtheitsskala der Bewegungshungrigen steht das Joggen. Doch dabei nur nichts übertreiben, warnen Fachärzte: „Besser als eine ehrgeizig festgelegte Strecke sind anfangs moderate Zeiten, die schonend Woche für Woche gesteigert werden“, empfiehlt Dr. Peter Baum, leitender Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Starten Sie in der ersten Woche mit etwa zehn Minuten. Nach sechs bis acht Wochen kann das Maximal-Ziel von einer Stunde gelenkschonend erreicht werden. Wichtig insbesondere für Anfänger und ältere Menschen: Vor dem Start vom Orthopäden gründlich durchchecken lassen. „Nur so ist erkennbar, ob Gelenke, Herz und Kreislauf den Belastungen

standhalten können“, rät Dr. Baum. Gibt es medizinisch keine Einwände, so kann es – nach intensiver Aufwärmphase und Gymnastikübungen – langsam los gehen. „Diese Übungen reduzieren wesentlich das Risiko von Zerrungen oder Verletzungen“, so der Orthopäde.

Aufgrund der minimalen Gelenkbelastung ist Radfahren für viele der ideale Freiluftsport. Achten sollten Sie dabei auf die richtige Position von Sitz und Lenker (am besten lassen Sie sich von einem Fachmann beraten). Sinnvoll sind Dehnübungen vor jeder Fahrradtour. Der Experten-Tipp: Zunächst langsam vor- und zurückbeugen. Dann beide Handgelenke umfassen, auf Brusthöhe heben und möglichst weit von rechts nach links bewegen, am besten zehnmal. Das entkrampft die Rückenmuskulatur und macht sie geschmeidig.

Spielt das Wetter noch nicht so richtig mit, bietet der Hometrainer eine gute Alternative zum Strampeln in der freien Natur. Und beim Schwimmen muss es nicht unbedingt das Freibad sein: Auch einige regelmäßige Bahnen im Hallenbad fördern die Kondition und stärken





das Immunsystem. Der Vorteil: Im Wasser müssen wir nur zehn Prozent unseres eigenen Gewichts tragen. Die Belastung der Gelenke geht praktisch gegen Null. Besonders empfehlenswert: Rückenschwimmen. Denn das entlastet die Wirbelsäule und stärkt gleichzeitig alle großen Muskeln, vor allem Rücken, Schulter- und Unterarmmuskeln.

Ob Joggen, Schwimmen oder Radfahren – regelmäßige Bewegung hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Schon eine Viertelstunde täglich zeigt Wirkung: Der Kreislauf wird ange-regt, Kalorien verbrannt. Und auch der durch Heizungsluft strapazierten Haut tun frische Luft und erste Sonnenstrahlen sichtbar gut. Sie wird besser durchblutet und erhält einen gesunden Teint. Viel Bewegung an der frischen Luft hilft darüber hinaus auch gegen Verstimmungen. Denn Sauerstoff und Licht kurbeln die Herstellung des Gute-Laune-Hormons Serotonin an. Zudem regt Sonnenschein die Produktion von Vitamin-D an, was den Stoffwechsel fördert und die Knochen stärkt. Feuchtigkeits- und Sonnencremes versorgen die Haut mit pflegenden Wirkstoffen und schützen sie beim Laufen oder Schwimmen in der freien Natur.







**Ob das Training zuhause oder mit Unterstützung in der Sportgruppe, wichtig ist es, dran zu bleiben und sich nicht zu überfordern. Weniger, aber regelmäßig bringt mehr!**

Wer's eine Gangart langsamer angehen möchte, dem empfehlen Orthopäden Barfuß laufen bei jeder passenden Gelegenheit. Das tut nicht nur Kreislauf und Füßen gut: Auch bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen kann sich der Verzicht auf Schuhe positiv auswirken. Denn Füße und Wirbelsäule bilden beim Gehen eine systematische Einheit. Erwiesen ist: Regelmäßiges Laufen mit nackten Füßen fördert gesunde Stellung von Zehen und Fußgewölben und kann somit Schäden wie Senk- und Spreizfüße vorbeugen bzw. verhindern. Und auch auf die Bandscheiben wirkt die „Freiluft-Bewegung“ wohltuend.



Hobby-Gärtner blühen im Frühjahr natürlich regelrecht auf. Wenn alles sprießt und grünt, gibt es auch für sie kein Halten mehr. Rasenmähen, Unkraut jäten, Beete umgraben – für Rücken und Gelenke ist die plötzliche Schwerstarbeit wahrlich kein reines Vergnügen. Doch schon ein paar kleine praktische Tipps vermeiden, dass Muskelkater und Hexenschuss nach der Gartenarbeit gedeihen: Lassen Sie es auch hier langsam angehen. Hilfreich sind Dehnungs- und Streckübungen zum Aufwärmen des Körpers. Und achten Sie immer darauf, dass Gießkannen und Eimer nicht zu schwer sind, gegebenenfalls nur halb voll machen. Eine Schubkarre macht den Transport von Blumenerde und Pflanzen erträglicher und schont somit die Bandscheiben. Erleichterung bringen auch ergonomische Gartengeräte, möglichst mit Teleskop-Stielen,



die sich der individuellen Körpergröße anpassen lassen. Und noch ein guter Orthopäden-Tipp: Arbeiten Sie länger im Stehen, etwa beim Heckenschneiden, so beugen Sie leicht die Knie. Das wirkt Rückenschmerzen entgegen und stärkt die Bauchmuskeln. Gift für den Rücken ist es übrigens, sich beim Bäume oder Pflanzen schneiden mit rundem Rücken vorzubeugen. „Kommt dann noch eine falsche Drehung hinzu, sind eingeklemmte Nerven und eine verspannte Muskulatur sozusagen programmiert“, warnt Dr. Baum.

Nicht nur in der Freizeit, sondern auch im Büro ist Mobilität gefragt: Stehen Sie öfter auf, reckeln und strecken Sie sich. Und genießen Sie hin und wieder am offenen Fenster das Frühlingserwachen – am besten bei einigen entspannenden Kniebeugen. „Regelmäßig durchgeführt, sind straffe Oberschenkel und Waden die Belohnung“, sagt Dr. med. Bernhard Dickreiter, Facharzt für Rehabilitative Medizin und Naturheilkunde. „Darüberhinaus profitieren auch unsere Kniegelenke davon.“ Denn: Jede Bewegung fördert die Verteilung von Gelenkschmiere. Diese stärkt die Knorpelschicht und schützt die Gelenke vor Schäden. Apropos: Der beste Schutz der Gelenke ist nach wie vor ein moderates Gewicht. Deshalb in der Mittagspause statt einer deftigen Mahlzeit besser einen gesunden Snack zu sich nehmen. „Ideal sind zudem über den Tag verteilt frisches Obst und Gemüse“, rät Dr. Dickreiter. „Das liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe und fördert Gesundheit, Energie und Vitalität.“

**Auf dem Speiseplan wird es jetzt leicht und bunt. Eine vitaminreiche, vollwertige Ernährung trägt zu einem gesunden Stoffwechsel bei. Reichlich Obst und Gemüse, knackige Salate und frische Kräuter bringen den Aromakick auf den Tisch.**



Text: Pressebüro Brenneke, djd/  
Fotos: djd\_Traumeel/Corbis, djd\_Cefamagar/thx, DAK-Gesundheit (3), DAK-Gesundheit\_iStock, BWT, TK-Pressfoto (2), 123RF