

## FIT TRAINIEREN MIT DEM TRAINER DER STARS (2)

Hollywoods Startrainer Gunnar Peterson arbeitet beim Muskelaufbau und Fettabbau im wesentlichen mit 13 Grundübungen. GESUND stellt heute und in der nächsten Ausgabe je drei dieser einfachen Übungen vor, die man auch zu Hause machen kann. Jeweils mit Variante gegen Langeweile.



**Rudern** Aufrecht hinstellen, dann nach vorn beugen bis der Rücken fast parallel zum Boden verläuft. Beugen Sie die Knie. Die Arme dicht am Oberkörper halten und die Kurzhanteln gerade nach oben ziehen, bis sie die Brustseiten berühren. Position kurz halten, dann langsam absenken und wiederholen. Variante: Medizinball statt Hanteln zur Brust ziehen.

**Schulterdrücken** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, fassen den Medizinball mit den Handflächen nach innen und halten ihn auf der Brust. Die Ellbogen zeigen dabei zum Boden. Jetzt den Ball gerade nach oben drücken. Variante: Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball und drücken mit einer Hand eine Kurzhantel nach oben. Die andere Hand liegt dabei auf der Brust. Seitenwechsel.

**Trizepsstrecken** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der Rücken ist gerade. Greifen Sie eine Kurzhantel mit beiden Händen und heben Sie sie hoch über den Kopf. Die Hantel hängt senkrecht, das obere Ende liegt sicher in den Handflächen, Daumen umschließen den Griff. Nun das Gewicht hinterm Kopf absenken bis die Unterarme parallel zum Boden sind. Danach die Arme wieder nach oben strecken. Variante: Mit leichtem Gewicht jeden Arm einzeln trainieren oder Medizinball statt Hantel verwenden.

» **QUELLE** Gunnar Peterson: „Das Workout“, riva Verlag 2009, ca. 288 Seiten, 19,90 Euro

## KOMPAKT

### AUSDAUERTRAINING Vorbeugung gegen Migräne

Bislang gingen Ärzte davon aus, dass körperliche Belastung Migräne auslösen kann. Und aus Sorge vor Kopfschmerzattacken meiden viele Betroffene anstrengende körperliche Aktivitäten. Nun prüften Mediziner der Universität Göteborg den Effekt eines speziell entwickelten Ausdauertrainings, das die Sauerstoffaufnahme von Migränepatienten steigert. Die schwedischen Forscher ließen 26 Patienten drei Mal wöchentlich auf einem Trimmrad trainieren. Im letzten Monat des zwölfwöchigen Programms sanken bei den Teilnehmern die Zahl der Migräneanfälle, die Intensität der Kopfschmerzen und die Menge der benötigten Medikamente. Gleichzeitig besserte sich die Sauerstoffaufnahme.

» **Quelle:** „Headache: The Journal of Head and Face Pain“, Vol. 49, S. 563-570

# Natürliche Balance

**ROLFING** Durch sanften Druck soll der Körper sein Gleichgewicht wiederfinden



Beim Rolfing sollen tiefliegende Verspannungen gelöst werden

FOTO: EUROPEAN ROLFING ASSOCIATION

VON SABINE ABEL

Der zehnjährige Philip litt häufig unter Migräne, immer öfter musste er starke Schmerzmittel einnehmen. Da fiel seiner Mutter Inge Dammann ein Flyer einer Rolfing-Praxis in die Hände. Sie beschloss, es mit dieser, bei uns noch wenig bekannten Methode der Körperarbeit zu versuchen. „Nach zehn Behandlungen hat sich Philips Haltung wesentlich verbessert. Er hat keine Kopfschmerzen mehr und muss vor allem keine Schmerzmittel mehr schlucken“, berichtet die Berlinerin. Dass das nach seiner Erfinderin Dr. Ida Rolf benannte Rolfing wirkt, bestätigen inzwischen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Eine Studie aus den USA mit Patienten, die Probleme an der Halswirbelsäule hatten, zeigte zum Beispiel, dass eine 10er-Serie Rolfing-Behandlungen die Schmerzen deutlich bessern konnte.

Inge Dammann geht inzwischen selbst auch zur Behandlung zu Rolfing-Praktikerin Harriet Grzondziel. „Ich hatte oft Schmerzen in Schulter und Nacken sowie im Lendenwirbelbereich“, sagt sie, „außerdem nach einer Verletzung einen steifen Zeh und dadurch Probleme beim Laufen.“ Auch sie spürt nach einigen Sitzungen bereits eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden.

Rolfing arbeiten mit einem bestimmten Teil des Bindegewebes, mit den sogenannten Faszien. Das sind zum Beispiel Sehnen, Bänder, Muskelumhüllungen, Hüllen von

Organen oder die Knochenhaut. Die Faszien bilden im Körper ein Netzwerk, sie halten Muskeln und Organe zusammen und sind mit verantwortlich für die Form des Körpers.

### Spannungen im Bindegewebe als Folge von Verletzungen oder Stress

Lange wurden die Faszien als passives Gewebe angesehen. Doch inzwischen weiß man, dass sie eng mit Schmerzsensoren besetzt sind. Dr. Robert Schleip, Leiter des „Fascia Research Project“ an der Universität Ulm, stellte in einer Studie fest, dass Faszien sich auch selbst aktiv zusammenziehen und entspannen können. Für ihn spielen

Faszien zudem eine wichtige Rolle bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers.

„Das Bindegewebe verändert sich im Laufe des Lebens, es wird fest, es bilden sich Spannungen“, sagt die Berliner Rolfing-Praktikerin Harriet Grzondziel. Solche Spannungen können zum Beispiel durch Fehlhaltungen, Verletzungen oder Stress entstehen. „Rolfing spüren mit ihren Händen Verhärtungen im Bindegewebe auf und lösen sie mit sanftem Druck“, beschreibt Harriet Grzondziel. „Und wenn man an einer Stelle etwas verändert, wirkt sich das auch an anderen Punkten im Körper aus.“ Sie betont, dass beim Rolfing nicht die Behandlung bestimmter Beschwerden oder Krankheiten im Vordergrund steht, sondern der Mensch als Ganzes.

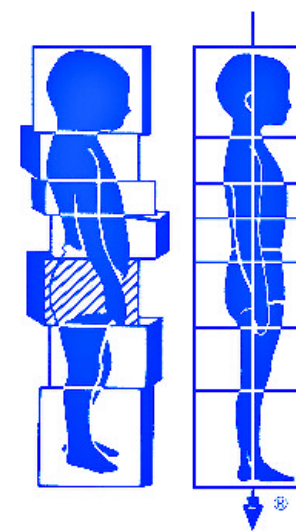
Entwickelt wurde die Behandlungsmethode in den 50er-Jahren von der Amerikanerin Dr. Ida Rolf. Die Biochemikerin beschäftigte sich intensiv mit dem menschlichen Körper und studierte zahlreiche medizinische und physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten von der Homöopathie über Osteopathie und Chiropraktik bis zu Yoga. Mit den so gewonnenen Erfahrungen erarbeitete sie das Konzept der Strukturellen Integration. Später gab sie ihre Technik, die weltweit unter dem Namen „Rolfing“ bekannt wurde, auch an andere weiter. In den 70er-Jahren gründete sie das „Rolf Institute“ in Boulder (Colorado). Heute gibt es weitere Zentren, an denen Rolfing ausgebildet

### ROLFING-WOCHE

**INFOS** Weitere Informationen über die Rolfing-Methode gibt es bei der 1. Europäischen Rolfing Woche vom 19 bis 26. April. Geboten werden Vorträge, Filme, Workshops und kurze Gratis-Probesitzungen.

**TERMINE** Auskunft über die Termine in Hannover gibt es im Internet unter [www.rolfingwoche.de](http://www.rolfingwoche.de). Auf der deutschen Webseite der European Rolfing Association [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org) findet man zahlreiche Informationen rund ums Rolfing, Termine der Rolfing-Woche in ganz Deutschland sowie eine Datenbank mit Suchfunktion, die alle Rolfing-Praktikerinnen und Rolfing-Praktiker enthält.

le, an der Schwerkraft orientierte natürliche Aus- und Aufrichtung hat. Rückenschmerzen, ständige Müdigkeit und andere Beschwerden können nach ihrem Verständnis ein Hinweis darauf sein, dass der Körper außer Balance geraten ist. Die Rolfing-Behandlung soll dazu dienen, diese natürliche Balance wieder herzustellen: Das Ziel ist eine entspannte aufrechte Haltung, der Mensch wird wieder beweglicher, die Atmung leichter. Dafür hat Ida Rolf ein System von zehn Sitzungen entwickelt, die aufeinander aufbauen und in denen nach und nach der gesamte Körper bearbeitet wird. „Aber das ist kein starres Konzept“, sagt Harriet Grzondziel, „jeder Mensch braucht eine persönliche Herangehensweise.“ Und schon die erste Sitzung könne manchmal viel bewirken.



Ein neunjähriger Junge vor und nach der Rolfing-Behandlung. Die einzelnen Körpersegmente sind wieder harmonisch ausgerichtet. Die Schemazeichnung wurde nach Fotos angefertigt

ILLUSTRATION: EUROPEAN ROLFING ASSOCIATION

### Behandlung kann sich auch auf die Seele auswirken

Manchmal werden auch kleine Übungen für die Zeit zwischen den Behandlungen mitgegeben. „Es soll aber kein Leistungsdruck entstehen“, betont Harriet Grzondziel, „es sind eher Wahrnehmungsübungen, die zum Beispiel beim Laufen oder Sitzen gemacht werden, kombiniert mit Entspannung.“

Angestrebt sei eine tief greifende Lösung von Verspannungen, so die Berliner Rolfing-Praktikerin, das könne sich auch auf die Psyche auswirken. Dies kann Inge Dammann aus ihrer eigenen Erfahrung bestätigen:

„Manchmal kommen mir bei der Behandlung einfach die Tränen, und einmal spürte ich eine diffuse Angst hochkommen, die ich erst mal für mich verarbeiten musste. Aber anschließend waren meine Rückenschmerzen verschwunden.“

Doch nicht nur für Schmerzgeplagte ist Rolfing hilfreich. Audrey Mei ist Cellistin und lernte Rolfing während ihrer Studienzzeit kennen. „Ich wurde dadurch einfach entspannter, das Spielen fiel mir leichter. In zwei Stunden Üben konnte ich auf einmal das erreichen, wozu ich vorher vier Stunden gebraucht habe“, berichtet sie. Nachdem sie viele Jahre in Orchestern gespielt hatte, machte sie die Rolfing-Ausbildung und behandelt heute in Berlin und Hamburg hauptsächlich Künstler, Musiker und Schauspieler.

Eine Rolfing-Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten und kostet ca. 80 Euro. Rolfing ist bislang nicht von den gesetzlichen Krankenkassen als Therapie anerkannt und wird daher auch nicht bezahlt. Privatversicherter sollten eine eventuelle Kostenübernahme mit ihrer Kasse abklären. ■

## Sport hilft besser als Cremes

**CELLULITE** Gegen die ungeliebte Orangenhaut gibt es keine Wundermittel, aber viel Bewegung kann sie lindern

Cellulite ist ein Schreckgespenst. Selbst junge, schlanke Frauen leiden unter der verpönten Orangenhaut an Po und Oberschenkeln. Eine Fülle von Produkten verspricht Abhilfe. Experten zufolge helfen gesunde Ernährung und Bewegung aber weit aus besser.

„Die Veranlagung, Cellulite zu entwickeln, haben alle Frauen“, erklärt Hautarzt Christoph Liebich aus München. Männer bleiben meist verschont. Der Grund liegt in der Struktur des weiblichen Bindegewebes: Die Haut einer Frau ist dehnbarer und hat in der Unterschicht mehr Fettzellen. Außerdem sind die Kollagenfasern des Bindegewebes parallel zueinander und senkrecht zur Haut angeordnet – und nicht, wie bei Männern, netzartig verwoben und schräg zur Haut. Fettzellen können sich so an den Kollagenfasern vorbeizwängen und die ungeschönen Dellen an der Oberfläche erzeugen. Wird also das Bindegewe-

be schwächer, während Fettzellen wachsen, entsteht Cellulite.

„Viel Bewegung, richtige Ernährung mit viel Obst und Gemüse, schnell abbaubaren Kohlenhydraten, wenig Fett und ausreichend Flüssigkeit sind die effektivsten Maßnahmen gegen Cellulite“, sagt Hautärztin Anne Hundgeburt aus Köln. Drei Ziele würden so erreicht: Die Gewebedurchblutung verbessert sich, es werden weniger Schlackestoffe eingelagert, die Fettzellen schrumpfen. „Sport hilft außerdem, die muskuläre Struktur im Untergrund zu straffen“, sagt Liebich.

### Massage fördert Durchblutung

Weil vor Training und eiserner Essdisziplin aber der innere Schweinehund lauert, lockt die Kosmetikindustrie mit einem großen Angebot an Cremes und Gels. Mal sollen Koffein und Meeressalgen die „Mikrozirkulation“ der Haut unterstützen und sie fest und elastisch machen. Mal

sollen Birkenblätter, Öle und Mäusedorn Flüssigkeitsstauungen im Gewebe entgegen wirken. Andere Pflegeserien wollen die Durchblutung verbessern oder die Vermehrung der Fettzellen stoppen. Experten haben jedoch Zweifel: „Bisher hat man in keinem Test eine Creme gefunden, die wirklich hilft“, sagt Hanne Vedder von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Die Ärzte verweisen darauf, dass Cremes, Gels und Öle nicht tief genug in die Haut eindringen, um dort zu wirken, wo Cellulite entsteht. Wichtig sei aber der Massageeffekt, der beim Auftragen erzeugt wird, sagt Liebich. „Eine ordentliche Massage regt die Durchblutung und damit den lymphatischen Abfluss an.“ Schlackestoffe werden abtransportiert, weniger Wasser eingelagert, die Durchblutung gefördert. „Das ist wichtig, um Cellulite zumindest einzudämmen.“ Dafür brauche es aber keine teure Cellulitecreme. ■

## KOMPAKT

### NASSRASUR

#### Besser vor dem Frühstück

Nass sollten sich Männer immer „auf nüchternen Magen“ rasieren. Denn mit der Frühstücksverdauung nehmen die Herzfrequenz und damit die Durchblutung der Haut zu, berichtet das Portal [haut.de](http://haut.de), das von mehreren Verbänden und Organisationen aus Gesundheit und Kosmetik betrieben wird. Das steigert die Verletzungsgefahr für die dicht unter der Haut liegenden Äderchen. Außerdem sollte das Barthaar für die Nassrasur gut angefeuchtet werden. Denn es quillt dann fast wie ein Schwamm auf und ist leichter zu schneiden, heißt es. Trocken rasieren sich Männer dagegen besser vor dem Gang unter die Dusche. Denn für den Rasierapparat darf das Haar nicht zu weich sein.

» **Internet:** [www.haut.de/maennerkosmetik](http://www.haut.de/maennerkosmetik)

### HAARPFLEGE

#### Erst färben, dann waschen

Werden Haare in Eigenregie gefärbt, sollten sie bereits einen Tag vorher nicht gewaschen werden. So schützt das natürliche Hautfett die Kopfhaut etwas vor den Färbechemikalien, heißt es in der Zeitschrift „Öko-Test Ratgeber Kosmetik & Wellness“ (Ausgabe 2009). Außerdem sollten Handschuhe getragen werden. Wichtig sei es außerdem, die Kleidung mit einem Handtuch und das Gesicht und die Ohren mit einer Fettcreme sowie eventuell mit Watte zu schützen.

„Ich bin kein Typ fürs Fitnessstudio. Ich halte mich fit, indem ich lange Spaziergänge mache“

SCHAUSPIELERIN ELENA UHLIG

### FREIZEITSPORT

#### Regelmäßige Trinkpausen

Freizeitsportler sollten sich beim Sport mit stillem Mineralwasser erfrischen. Spezielle Sportgetränke bringen nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes (DGK) nur Leistungssportlern Vorteile. Beim Mineralwasser ist auf einen hohen Mineralstoffgehalt zu achten. Alternative sind selbstgemischte Saftschorlen mit reinem Fruchtsaft. Limonaden, Cola, Energydrinks oder pure Säfte sind als Erfrischung beim Sport dagegen ungeeignet. Während des Sports sollten regelmäßige Trinkpausen eingelegt werden – nicht erst trinken, wenn der Durst kommt, warnt das DGK. Bei körperlichen Aktivitäten über 30 Minuten sollten Sportler etwa 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit in der Stunde zu sich nehmen. Bei längerer Anstrengung über eine Stunde empfehlen sich alle 15 Minuten Trinkpausen. Anderenfalls drohen Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder nächtliche Wadenkrämpfe durch größeren Flüssigkeitsverlust.