

Durch Bewegung. Ein paar Minuten Gymnastik täglich stärken den Rücken. Die Bandscheiben können ihre Funktion, die Wirbel abzufedern, nur dann erfüllen, wenn

sie ausreichend Nährstoffe erhalten. Und die bekommen sie bei ausreichend Bewegung. Vier einfache Übungen, die man täglich ohne jegliche Hilfsmittel durchführen kann:

1 Kreuzen Sie das linke Bein vor das rechte und strecken Sie Ihren linken Arm in die Luft. Den rechten Arm stützen Sie in Ihre Taille. In dieser Position neigen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts, ohne dass sich Ihr Becken mitbeugt. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden, anschließend führen Sie die gleiche Übung zur anderen Seite durch.



2 Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen (Becken und Fuß bilden eine Linie), angespanntem Bauch und geradem Rücken hin. Die Arme heben Sie angewinkelt über Ihren Kopf, so dass sich Ihre Fingerspitzen wieder berühren. Atmen Sie tief durch, fühlen Sie, wie Sie „den Himmel tragen“. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wiederholen Sie sie nach Belieben.



3 Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne. Ihre rechte Hand stützen Sie auf das rechte Bein, die linke an die Hüfte. Schieben Sie Ihr Becken vor. Halten Sie diese Position, wechseln Sie anschließend das Bein.



4 Zur Kräftigung Ihres Brustbeines sowie zur Dehnung Ihrer Brustmuskulatur stellen Sie sich ebenfalls aufrecht, mit leicht geöffneten Beinen hin, Knie leicht gebeugt. Drehen Sie sich nun mit Ihrem rechten Fuß um neunzig Grad zur rechten Seite und halten Sie Ihre Arme, als würden Sie „einen Bogen spannen“. Der Blick folgt dem Pfeil. Halten Sie diese Übung einige Sekunden, atmen Sie ruhig, wechseln Sie anschließend die Seite.



Durch richtige Ernährung. Sparsam umgehen mit rotem Fleisch, Butter, geschältem Reis, Weißbrot, Kartoffeln, Teigwaren und Süßigkeiten. Milchprodukte oder Kalkpräparate ein- bis zweimal täglich. Fisch, Geflügel, Eier bis zu zweimal täglich. Nüsse und Hülsenfrüchte ein- bis dreimal täglich. Gemüse überreichlich. Früchte zwei- bis dreimal täglich. Vollkornprodukte zu den meisten Mahlzeiten. Pflanzenöle (einschließlich Olivenöl, Raps-, Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Erdnuss- und anderen pflanzlichen Ölen). Und: mäßiger Alkoholgenuss.

Vollwert-Ernährung. Die Grundidee stammt aus der Antike von Hippokrates und Pythagoras. Die Vollwert-Ernährung nach von Koerber, Männle und Leitzmann basiert auf den Erfahrungen von Werner Kollath, der die Grundideen weiterentwickelte.

Hauptsächlich verwendet man Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte. Zudem können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Unerhitzte Frischkost sollte reichlich verzehrt werden, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge.

Diese Ernährungsform berücksichtigt im Sinne der Nachhaltigkeit nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern auch ökologische, soziale und ökonomische. Das bedeutet: Es werden Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte verwendet. Man achtet auf umweltverträgliche Verpackungen. Außerdem werden Lebensmittel aus fairem Handel mit Entwicklungsländern empfohlen.

REZEPTE:

Für das vollwertige Frühstück: Frischkornmüsli aus ganzen Getreidekörnern.

Zutaten für 1 Person:

2-3 EL Nackthafer und Buchweizen

Wasser zum Einweichen

100 g Milchprodukte (Jogurt oder Milch)

100-150 g Obst

1 TL Honig mit Geschmack

1 EL Sonnenblumenkerne

Einige Haselnüsse

Sahne nach Geschmack

Zubereitung: Das Getreide am Vorabend einweichen und abgedeckt über Nacht, aber wenigstens vier Stunden stehen lassen. Morgens die übrigen Zutaten mit dem Getreide vermischen.

Zwischenmahlzeiten: Wer auf Zwischenmahlzeiten verzichtet, riskiert Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Nervosität. 20 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs sollten durch Zwischenmahlzeiten gedeckt werden. So empfehlen es Ernährungswissenschaftler. Einige Tipps für den gesunden, schnellen Snack zwischendurch.

Gefülltes Fladenbrot:

1 Fladenbrot, 2 Tomaten, 2 Paprikaschoten, 1/2 Salatgurke, 1 Zwiebel. 250g Schafskäse, 8 schwarze Oliven, Pfeffer, Paprika.

Zubereitung: Fladenbrot vierteln, die Viertel aufschneiden, Tomaten, Paprikaschoten, Salatgurke und Zwiebel klein schneiden. Schafskäse würfeln. Die Brotaschen mit Gemüse, Zwiebel, Schafskäse und Oliven füllen, würzen.

Müsli-Jogurt:

3-4 Esslöffel Haferflocken, 1 Teelöffel Sesam, 1 Teelöffel gehackte Mandeln, 100g Obst (nach Jahreszeit), 150g Jogurt.

Zubereitung: Haferflocken, Sesam und Mandeln mischen, Jogurt und kleingeschnittenes Obst erst vor dem Verzehr dazugeben.



Bildarchiv: Aktion gesunder Rücken e.V.