

Die ganze WOCHEN gesünder

Nr. 31/13

Ob Schwimmen, Plantschen oder nur am Ufer liegen



WASSER macht uns & SCHÖN & GESUND

Dieser Sommer macht seinem Namen alle Ehre. Seit Tagen treibt die Sonne die Temperaturen über die 30-Grad-Marke hinaus. Wer kann, genießt die Abkühlung im Wasser. Das tut mehrfach gut, denn ein Aufenthalt im Wasser kräftigt Muskeln, Bindegewebe und das Immunsystem. Aber selbst das Verweilen am Ufer ist Balsam für unsere Seele.

Aufgrund der Sahara-Hitze hegen wir seit Tagen nur einen Wunsch. Raus aus den Kleidern und rein ins kühle Nass. Nur zu, meinen Mediziner und Gesundheitsexperten. Das Eintauchen ins Wasser kommt einem Aufenthalt in einem Jungbrunnen gleich. Zumindest im Hinblick auf die Gesundheit. „Allein der Aufenthalt im Wasser steigert die Herzfrequenz um zehn Schläge pro Minute. Dank Kältereiz und Wasserdruck von außen

muss unser Herz mehr pumpen, und das fördert das Herz-Kreislaufsystem sowie die Durchblutung“, verrät Mag. Gerald Riedmüller, Schwimmtrainer im mza-Medizinzentrum Alserstraße in Wien. Noch besser wird es, wenn wir uns im Wasser bewegen. „Wasser hat eine tausend Mal höhere Dichte als Luft und einen natürlichen Auftrieb. Diese Kombination macht Schwimmen und Wassergymnastik

Bitte blättern Sie um!

Aus dem Inhalt

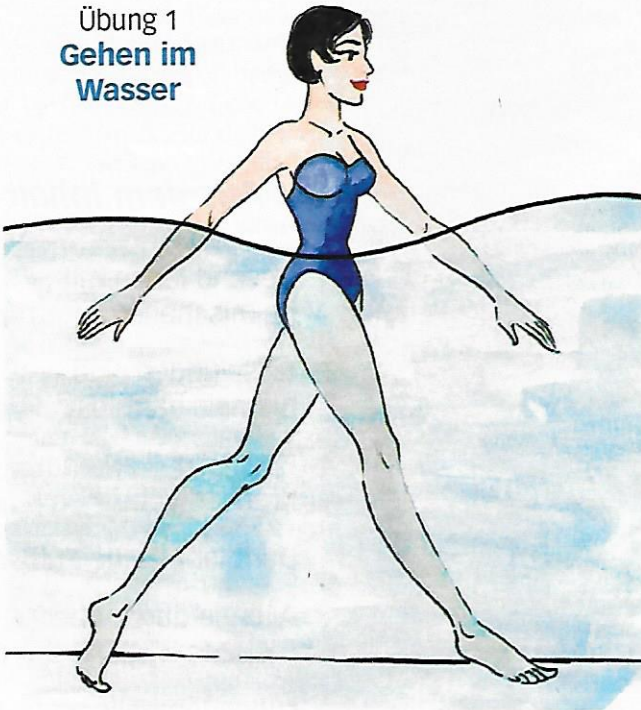
	Seite
Gesund leben mit heimischen Kräutern	65
Bisswunden sind niemals harmlos	66
Ein Skalpell erkennt Krebsgewebe	67
Der diabetische Fuß	68
Allergie durch übertriebene Hygiene	68
Lungenembolie	68
Korrektur von Brandnarben	70
Venenleiden naturnah behandeln	70
Zecken entfernen	70
Klima-Therapie	71
Ihr BIO-Wetter	71
Hartnäckige Warzen	71
Schmerzen an der Ferse	71

zu gelenkschonenden, aber muskelkräftigenden Sportarten. Vor allem beim Schwimmen bewegen wir auf natürliche Art fast alle Muskeln.“ Nebenbei massiert das Wasser beim Schwimmen unser Bindegewebe und mindert Cellulite. Für Menschen mit Hautproblemen ist das Bad im Meer eine Wohltat. Das Salzwasser löst abgestorbene Hautschuppen, die Haut wird geschmei-

diger. Substanzen, die Entzündungen anheizen, werden ausgewaschen und kleine Wunden heilen schneller. Ist Schwimmen nicht möglich, kann das zehnmütige Waten durch ein Bachbett eine Alternative sein. „Das fördert die Durchblutung, belebt auf schonende Art das Herz-Kreislaufsystem und stimuliert den Gleichgewichtssinn“, erklärt Riedmüller. Wie gut auch das Ver-

Einfache und wirkungsvolle Übungen im Wasser. Jede Ü

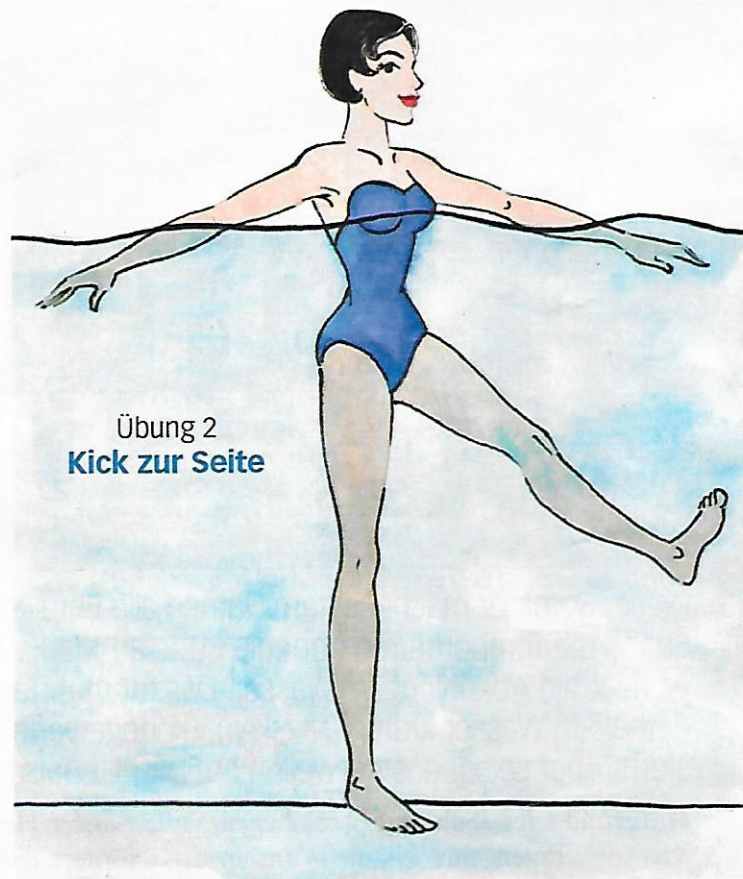
Übung 1
Gehen im
Wasser



Übung 1: Machen Sie zehn bis 15 große Ausfallsschritte durch das hüfthohe Wasser. Die Arme gestreckt im Wasser schwingen und die Finger geschlossen halten.

Übung 2: Auf einem Bein stehen, das andere heben und damit zur Seite kicken. Dafür die Zehen anziehen, den Unterschenkel nah zum Körper heben und explosionsartig zur Seite strecken. Die Arme stabilisieren die Position. Nach zehn Kicks die Seite wechseln.

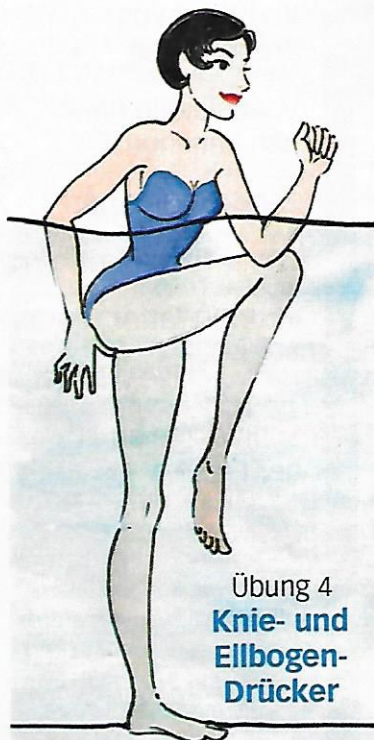
Übung 2
Kick zur Seite



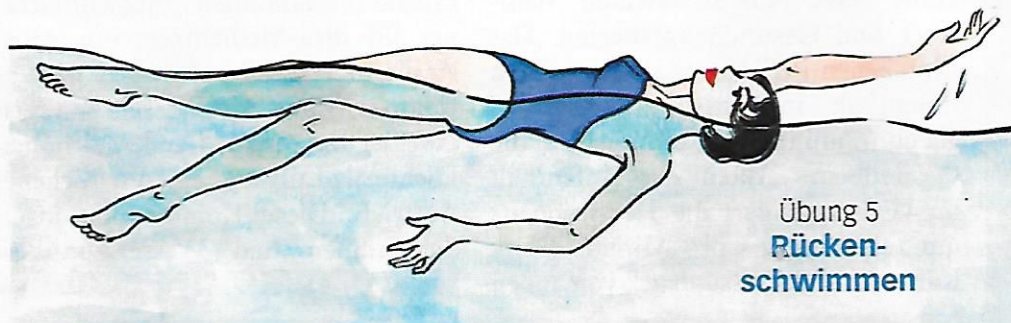
Übung 4: Das angewinkelte linke Bein hinaufziehen, den rechten Ellbogen daran vorbei ins Wasser drücken. Bauch anspannen. Nach zehn Mal Seiten wechseln.

Übung 5: Rücken gestreckt halten und mit dem ganzen Bein schlagen (nicht zappeln).

Übung 4
Knie- und
Ellbogen-
Drücker



Übung 5
Rücken-
schwimmen



weilen an einem Ufer ist, fanden Forscher des Human Research-Instituts in Weiz heraus. „Bei einer Untersuchung an Kärntner Seen zeigte sich, dass Menschen, die am See liegen, spazierengehen und ab und zu ins Wasser springen, nach dem Urlaub weniger gestresst waren, besser schliefen und weniger Kreislaufprobleme hatten“, bestätigt Dr. Max Moser, Leiter des Instituts.

ing zehn Mal wiederholen.



Übung 3
Kick nach hinten und vorn

Übung 3: Die Arme strecken, immer im Wechsel mit einem Fuß unter die Handfläche kicken. Vorher mit dem Bein weit nach hinten ausholen. Das Bein gestreckt halten, die Zehen anziehen. **Übung 6:** Kleine Trippel-Schritte auf dem Ballen, Knie heraufziehen. Arme anwinkeln, im Rhythmus schwingen.



Übung 6
Im Wasser trippeln



„Sport im Wasser schont die Gelenke und kräftigt die Muskeln.“
Schwimmtrainer Gerald Riedmüller

Foto: zvg / Illustrationen: Bohacek

Gesund leben mit HEIMISCHEN KRÄUTERN

Kräuter und Gewürze aus unseren Gärten tun viel für unsere Gesundheit. Sie liefern Vitamine, Spurenelemente, regen die Verdauung an, helfen bei akuten und chronischen Beschwerden. Wie Sie die heimischen Kräuter und Gewürze richtig in der Küche einsetzen, erfahren Sie hier.



Foto: Diana Tallum/Fotolia

Majoran

Die Pflanze: Majoran ist eine zirka ein Meter hochwachsende Pflanze. Majoran ist äußerst würzig und hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen. Majoran liebt einen sonnigen Standort.

Sammelzeit: Mai bis September

Sammelgut: Blätter und Blüten

Seine Wirkung: krampflösend, schleimlösend, hustendämpfend, Kopfschmerz lösend, anregend, aphrodisierend

Verwendung: Majoran ist ein beliebtes Gewürz für Wurst- und Fleischspeisen („Wurstkraut“). Majoran eignet sich auch als Badezusatz sowie zum Inhalieren bei Husten; Umschläge aus Majoran helfen bei Kopfschmerzen; als Tee wirkt er menstruationslösend.

Heilendes Rezept:

Majoran-Tee: 1 bis 2 gehäufte Teelöffel Majoran, ¼ Liter kochendes Wasser. Übergießen Sie den Majoran mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen und seihen Sie den Satz ab. 1 bis 2 Tassen täglich schluckweise trinken.

Schnelles Rezept:

Erdäpfelsuppe: 2 große Erdäpfel, 2 TL Butter oder Öl, 1 TL Majoran, 1 Lorbeerblatt, Salz, Galgant, ev. 1 kl. gehackte Zwiebel, ev. 2 EL Rahm zum Garnieren. Die gehackte Zwiebel in Butter oder Öl anrösten. Mit 1/2 l Wasser aufgießen, die gewürfelten Erdäpfel und die Gewürze dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vor dem Servieren mit Rahm verfeinern.