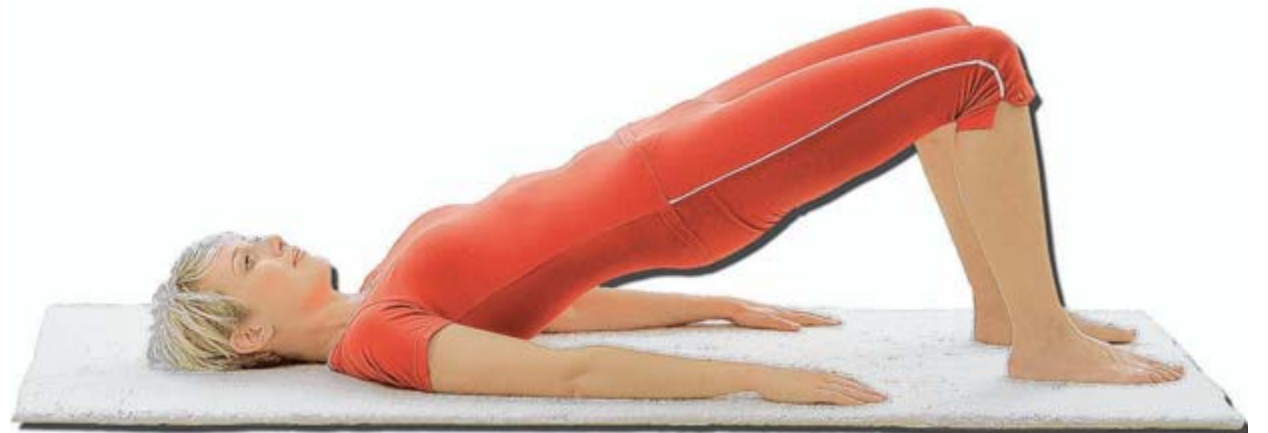




Kräftigung der Hals- und Bauchmuskeln: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Pressen Sie Kreuz, Brust- und Halswirbelsäule auf die Unterlage. Ziehen Sie das Kinn zum Brustbein und recken Sie den Scheitel nach hinten. Beachten Sie die Beckenstellung und die Streckung der Wirbelsäule. Nach zehn Sekunden locker lassen und entspannen, dann wiederholen.



Stärkung der Gesäß- und Rückenmuskeln: Heben Sie das Becken vorn leicht an, halten Sie die Spannung 15 Sekunden und relaxen dann fünf Sekunden. Drehen Sie nun das Steißbein ein, bis das Gesäß abhebt. Halten Sie die Spannung kurz. Heben Sie dann die Wirbelsäule langsam an, bis der Oberkörper von den Knien bis zum Hals eine gerade Linie bildet. Nach zehn Sekunden abrollen.

Ein starker Rücken

Volkskrankheit Rückenschmerzen – mit gezielten Übungen wird die Wirbelsäule gekräftigt und Beschwerden vorgebeugt



Stärkung der Bauchmuskeln: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Drehen Sie die Arme aus und lassen sie an den Körperseiten liegen. Bauen Sie Spannung auf, heben Sie Arme und Kopf leicht an und schieben Sie mit den Händen nach vorn in Richtung Füße. Halten Sie die Spannung etwa zehn Sekunden, relaxen Sie dann kurz. Schieben Sie nun die Hände mit gestreckten Armen links und rechts an den Oberschenkeln vorbei.



Kräftigung aller Muskeln: Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Arme vor. Heben Sie Kopf und Arme leicht ab. Halten Sie die Spannung etwa zehn Sekunden, schieben Sie die Schultern in Richtung Gesäß heraus, legen Sie sich dann zurück und entspannen Sie. Heben Sie nun den rechten Arm und das linke Bein und schieben Arm und Ferse auseinander. Entspannen Sie in der Ausgangsstellung. Nun das andere Arm-Bein-Paar anheben und auseinander ziehen.

Buch-Tipp

Nie wieder Rückenschmerzen – mit Übungen wie denen auf dieser Seite können nicht nur Beschwerden gelindert, sondern



auch der Rücken entspannt und Problemen vorgebeugt werden. Dazu gibt es den Rücken-Check „Wie fit sind Sie?“, Tipps gegen Fehlhaltungen

und zahlreiche Möglichkeiten, wie man den Rücken im Alltag entlasten kann.

Heike Höfler: Workouts für einen starken Rücken. Knauer-Verlag, ISBN: 978-3-426-64312-9, 9,95 Euro

AusGeruht



Seine volle Wirkung entfaltet Thalasso am besten am Meer.

BILD: DPA

Alles Gute kommt aus dem Meer

Die Thalasso-Therapie nutzt das enorme Potenzial der Natur

Wohlfühl-Tipp

Ein bisschen Thalasso lässt sich leicht in die heimische Badewanne holen. Geben Sie dafür eine 500-Gramm-Packung Meersalz, zum Beispiel aus der Drogerie, ins Badewasser. Damit sich dessen Wirkung voll entfalten kann, sollte die Temperatur 35 Grad Celsius nicht übersteigen. Baden Sie 20 Minuten und ruhen Sie sich anschließend eine Viertelstunde lang aus. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Haut wird sofort straffer, vitaler und strahlender.

VON NICOLE GÜNTHER

Ein Körperpeeling mit Sand, eine Packung aus Algen und Schlick, ein Bad in reinem Meerwasser – das ist Thalasso. Seit mehr und mehr Menschen die Vorzüge von Wellness für sich entdecken, sind besonders die Anwendungen mit allem Guten aus dem Meer gefragt denn je.

Der Modeschöpfer Karl Lagerfeld und die Schauspielerin Cathérine Deneuve gehören zu den bekennenden Fans der Behandlungen mit Meerwasser, Algen, Schlick und Sand. Hunderttausende kuren wie sie jährlich an der Küste des Atlantiks, an Mittelmeer, Nord- und Ostsee. Das ist stilschlecht, denn hundertprozentig original sind Thalasso-Anwendungen – abgeleitet vom griechischen Wort „thalassa“, Meer – nur, wenn sie auch an ebenjenem durchgeführt werden.

Der Begriff Thalasso ist in Deutschland nicht geschützt, der Europäische Heilbäder-Verband verlangt von Wellness-Einrichtungen jedoch nicht nur die Verwendung von echten Produkten aus dem Meer, so wie Salz und Schlamm, die man mittlerweile auch in jedem gut ausgestatteten Drogeriemarkt kaufen kann, sondern noch viel mehr. Idealerweise liegt das jeweilige Institut an der Meeresküste, so dass auch maritimes Reizklima und Sonnenlicht ihre wohltuende Wirkung entfalten können.

Seeklima und Bewegung sind zentrale Bestandteile der klassischen Thalasso-Therapie, der Heilbehandlung durch das

Meer. Wer eine komplette Kur macht, wird außerdem mit Sprudelbädern und Strahlduschen verwöhnt, kann sich mit reinem Meersalz massieren und die Haut von Schlick- und Algenpackungen straffen lassen. Die Mineralien und Spurenelemente aus dem Meer mildern Stresssymptome, helfen bei Knochen- und Gelenksbeschwerden, bei Herz-Kreislauf- und Stoffwechsellstörungen, bei Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Sportverletzungen, und sie fördern sogar das Entschlacken und Abnehmen. Bewegung gehört ebenfalls ins Programm: Im Idealfall ist das Wassergymnastik, ein Krafttraining gegen die Schwerelosigkeit im salzigen Wasser – das strafft und stärkt die Muskeln, ohne die Gelenke zu strapazieren. Viele Einrichtungen bieten sogar eine Rundum-Therapie an: Auf dem Speiseplan stehen dann nur Algen und Meeresfrüchte.

Wer die Kraft des Meeres mit seinem enormen Potenzial an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die in Meerwasser, -salz, -algen und -schlamm enthalten sind, zu Hause nutzen möchte, bekommt Meersalz, -schlick und Algenpräparate mittlerweile auch in Drogerien und Naturkostläden. Das Salz allein enthält jedoch nicht alle Mineralstoffe des Meeres. Deshalb sind für zu Hause Kombinationsprodukte aus Algen oder Schlick mit Meersalz empfehlenswert. Diese eignen sich besonders für Bäder. Abduschen sollte man sich hinterher nur mit klarem Wasser. Denn Seife würde die positive Wirkung der Meeresprodukte auf die Haut wieder aufheben.