



Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Wenn Bewegung in der Natur für Sie vom Vergnügen zur Anstrengung geworden ist und Sie dadurch schnell aus der Puste kommen, liegt das häufig nicht nur am Alter, sondern am Herzen. Doch dagegen können Sie natürlich etwas tun!

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezial-extrakt WS® 1442 (Wirkstoff von Crataegutt® novo):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/08/16/02

Serie: Folge 24 **+** Beim Hausarzt // Rückenschmerzen

„Was hilft sofort gegen meine Rücken schmerzen, Herr Doktor?“

Schon beim Hereinkommen in mein Sprechzimmer sehe ich, was die Frau quält: Sie läuft, als habe sie einen Stock verschluckt. Die sonst so agile Patientin lässt sich langsam auf den Stuhl sinken. Bloß keine unkontrollierte Bewegung. Der Oberkörper wirkt steif, wie in ein Korsett gepresst. Der sonst mir ihr verbundene Schwung scheint aus ihrem Leben verschwunden zu sein.

Nur eine Verspannung oder doch ein Bandscheibenvorfall?

„Ich kann mich nicht mehr bewegen, Herr Doktor“, sagt sie, als sie endlich sitzt. „Noch nicht mal meine Arme kann ich heben. Es tut höllisch weh. Hier, zwischen beiden Schulterblättern.“ Ich bitte sie, die Bluse auszuziehen und sich umzudrehen. Schon beim Abtasten der Rückenmuskulatur spüre ich die Verhärtungen. Zur Sicherheit klopfe ich die Wirbelsäule ab. „Da tut Ihnen nichts weh?“, möchte ich wissen. „Nein.“ Gut. Klingt alles nach einer muskulären Verspannung. Ich frage dennoch: „Haben Sie Lähmungen in den Beinen oder Füßen bemerkt, hat sich das Gefühl auf der Haut irgendwo verändert – wie laufende Ameisen? Haben Sie die Kontrolle über Blase und Darm verloren?“

Sie verneint alles. Ich bin erleichtert. Kein Hinweis auf Nervenschäden im Rückenmark oder in dessen Nähe, etwa durch einen Bandscheibenvorfall. Ich bespreche mit ihr meinen Plan. Sie arbeitet als Verkäuferin im Einzelhandel. Da muss sie funktionieren. Das erlebe ich oft. „Ich schreibe Ihnen jetzt ein Schmerzmittel auf. Naproxen ist die wirkungsvollste Waffe gegen akute Rückenschmerzen. Das belegt eine aktuelle Studie des Montefiore Medical Center und des Albert Einstein College of Medicine in New York City. Davon nehmen Sie alle zwölf Stunden 500 Milligramm. Damit Sie erst mal wieder Ihren Alltag schaffen. Okay?“ Sie nickt.

„Zweitens: Bewegen Sie sich möglichst viel. Vor allem auch, sobald die Schmerzen durch die Medikamente nachlassen, damit Sie nicht in eine Schonhaltung verfallen. Zusätzlich sollten wir

bald an Physiotherapie und Übungen für zu Hause denken. Jeden Tag.“

Schnelle Selbsthilfe für den Rücken

Sie sieht mich fragend an. „Was für Übungen soll ich denn machen?“, möchte sie wissen. „Machen Sie den Schulterheber, um in wenigen Sekunden zu entspannen: dafür den Oberkörper im Sitzen oder Stehen aufrichten, die Schultern hängen lassen. Dann beide Seiten so weit wie möglich langsam nach oben ziehen, zehn Sekunden verharren, ruhig weiteratmen. Beim Ausatmen die Schultern langsam wieder fallen lassen (2- bis 3-mal). Das hilft akut gegen Verspannungen im Rücken und Nackenbereich.“ Und noch etwas ist hilfreich zur Lockerung verspannter Muskeln: Stellen Sie sich an eine Wand und klemmen Sie dabei einen Tennisball zwischen sich und die Mauer. Nun bewegen Sie sich langsam hin und her. Diese Selbstmassage machen Sie morgens und abends jeweils mindestens fünf Minuten.

Nach vier Wochen ist meine Patientin wieder bei mir. Sie strahlt! Eigentlich muss ich nicht fragen. Es ist ihr anzusehen, dass es ihr gutgeht. „Die Schmerzmittel und die Physiotherapie haben sofort geholfen. Die Übungen mache ich jeden Tag. Seitdem: nichts mehr. Danke.“

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN



Rücken? Nervensache!

Wie bei einem Stromkabel können auch beschädigte Nerven blank liegen.

- Keltican® forte unterstützt die Regeneration geschädigter Nerven
- Es versorgt den Körper mit wertvollen Bausteinen
- Mit nur einer Kapsel täglich

Keltican® forte.
Trifft den Nerv. Regeneriert den Nerv.



www.keltican.de

