

MEDIZIN NEWS

Schritt für Schritt gesunde Füße

Auch wenn man nicht gleich den Zusammenhang sieht: Kopfschmerzen oder Probleme mit Hüfte und Knie können ihre Ursache in den Füßen haben. Denn die sind die Basis für eine korrekte Haltung.

Deshalb ist es so wichtig, auf gesunde Füße zu achten und Verletzungen zu vermeiden. Wie das geht, zeigt die Autorin Heidi Schewe in ihrem Ratgeber „Starke Füße, da steh ich drauf“

(Trias Verlag, 14,95 €). Mit ihrem Übungsprogramm stärkt man die Fußmuskulatur und beugt Verletzungen vor.



Brokkoli schützt vor Sonnenbrand

Bald könnte es eine wirksamere Alternative zu Sonnencremes geben. Der US-Pharmakologe Paul Talalay hat jetzt in Studien nachgewiesen, dass der aus Brokkoli gewonnene Wirkstoff Sulphoraphan die Haut vor Sonnenbrand und Hautkrebs bewahrt – und zwar von innen: Der auf die Haut aufgetragene Stoff stärkt die Produktion von Enzymen, die vor UV-Strahlung schützen. Und damit bleibt der Schutz sogar über mehrere Tage bestehen!



◀ HEILENDE KRÄFTE Riona Antje Friedemann (40) zeigt Manuela Klaus (45) eine durchblutungsfördernde Beckenübung

SANFTE HILFE BEI KRÄMPFEN
Luna Yoga gegen Unterleibsprobleme

Manuela Klaus (45) litt unter Zyklusstörungen – und wurde sie ganz ohne Hormone wieder los

Das Problem tauchte erstmals vor vier Jahren auf: „Obwohl ich normalerweise meine Periode regelmäßig bekomme, setzte sie erst zwei Wochen später ein – und viel stärker als üblich“, erzählt Manuela Klaus (45) aus Hamburg.

Die Schmerzen schwanden mit Beckenübungen

In den kommenden Monaten wurde der Zyklus der Bürokauffrau immer unregelmäßiger. „Dabei hatte ich krampfartige Unterleibsschmerzen.“

Der Frauenarzt vermutete Wechseljahre als Ursache und wollte ihr Hormone verschreiben. Das jedoch lehnte sie ab – und meldete sich stattdessen bei einem Luna-Yoga-Kurs an, einer speziellen Yoga-Art, die auch

bei Beschwerden während der Menstruation helfen soll.

Luna-Yoga-Lehrerin Riona Antje Friedemann (40) erklärte ihr den Sinn der Übungen: „Sie sprechen gezielt Muskeln, Gelenke und Organe im Bauch- und Beckenbereich der Frauen an. Dadurch werden die Beckenorgane stimuliert und besser

durchblutet. Die Hormone kommen wieder ins Gleichgewicht.“

Folge: Bei regelmäßigen Übungen schwinden prämenstruelle Störungen, Zysten und Myome verkleinern sich. Durch die Atemübungen wird die Sauerstoffzufuhr verbessert und die Hirnanhangdrüse zur Hormonproduktion angeregt.

Jede Unterrichtsstunde (eine pro Woche) beginnt mit Atemübungen, dann folgt durchblutungsförderndes Beckentraining. Zum Schluss stehen rituelle Tänze auf dem Programm.

Nach vier Monaten und täglichen Übungen zu Hause (ca. 15 Min.) spürte Manuela Klaus, dass sich der Zyklus normalisierte. „Heute habe ich wieder eine regelmäßige Blutung“, freut sie sich, „und das ganz ohne Hormone!“

Der Kurs umfasst vier bis sechs Unterrichtsstunden à 90 Minuten und kostet 50 bis 75 € (einige Kassen zahlen).



▶ BITTE GERADE! Bei Luna Yoga muss die Haltung stimmen

INFO ZUM THEMA

Hormone steuern die Regel

● Den Monatszyklus haben wir hauptsächlich zwei Geschlechtshormonen zu verdanken: Östrogen und Progesteron. Diese steuern den Auf- und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut. Gerät dieser Zyklus z.B. im Vorfeld der Wechseljahre ins Wanken, kann es zu Beschwerden kommen. Die Regel wird unregelmäßig, Krämpfe tauchen auf.

Mehr Infos: Riona Antje Friedemann, 22527 Hamburg, Telefon: 040/43277583



