

Schneller erschöpft? Leicht außer Atem?

Crataegutt® NOVO 450 mg

Stärkt das Herz und gibt Ihnen mehr Kraft

Wenn die tägliche Leistungskraft nachlässt, gibt Ihnen ein starkes Herz neue Kraft.

Crataegutt® stärkt das Herz

- verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung jeder Zelle Ihres Körpers
- gibt Ihnen **spürbar mehr Kraft**
- wirkt rein pflanzlich

www.crataegutt.de

SERIE

„Tanzen macht mich fit und glücklich“

Das tut mir gut

Paula Becker (50) wollte ihren Körper stärken - aber nicht im Fitness-Studio

Text: Anni Völker Fotos: Gunnar Geller

Warum sich mit Sit-ups und Gerätetraining quälen, wenn Hüftkreisen denselben Effekt hat?, dachte ich, als mir eine Bekannte einen Flyer in die Hand drückte. Auf dem Prospekt ging es um einen Kurs für orientalischen Tanz. Mehr für meine Fitness wollte ich ja schon länger tun. Aber auf ein normales Fitness-Studio hatte ich einfach keine Lust mehr. Aber etwas mit Musik und Rhythmus - das klang verlockend.

Beruf: Kauffrau; Motto: „Hier und jetzt“; Schwäche: selten nachgeben; ihre Entdeckung: orientalischer Tanz

Takte, bis mir richtig warm wurde. Fasziniert beobachtete ich Linda. Unglaublich, wie sie ihren Körper bewegte. Hals, Oberkörper, Arme, Becken und Beine machten alle völlig unterschiedliche Bewegungen. „Das ist nur Übungssache“, lachte sie und erklärte uns die Technik. Und wirklich. Von Minute zu Minute fiel es mir leichter, mich vom Rhythmus mitreißen zu lassen und Lindas Anweisungen zu folgen. Ich lachte so viel mit den anderen Frauen und empfand beim Tanzen ein ungeheures Glücksgefühl.

Nämlich eher nach Spaß als nach hartem Training. Ich schaute auf die Adresse. Das Tanzstudio lag ganz in der Nähe meiner Wohnung. Ich atmete einmal durch. Jetzt oder nie, sagte ich mir - und ging zum Probetraining. Ich kam in einen großen, unglaublich freundlichen und hellen Raum mit ganz vielen Fenstern. Die Tanzlehrerin Linda Mameri begrüßte mich freundlich. Sie trug einen roten Tellerrock und einen Hüftgürtel mit Perlen, die bei jeder Bewegung fröhlich klimperten. In dem Raum waren schon zehn Frauen im Alter von 20 bis 50 Jahren. Die meisten trugen Leggings, Gymnastikschlappchen und T-Shirts, über die sie sich ein Hüfttuch gebunden hatten. Frau Mameri lächelte mich an und reichte mir auch ein solches Tuch. „Nur Mut, mach einfach mit. Es ist gar nicht schwer!“

Nach ein paar Dehnübungen wurde die Musik schneller. Wir schlangen die Hüften, schlängelten die Arme. Puh. Es dauerte nur wenige

Voller Energie, entspannt und im wahrsten Sinne beschwingt verließ ich das Studio. Was soll ich sagen? Seit diesem Abend tanze ich jetzt einmal pro Woche. Mein Körpergefühl hat sich deutlich verbessert. Ich kann inzwischen sogar Muskeln erspüren und bewegen, von denen ich bis vor Kurzem nicht einmal wusste, dass es sie gibt. Es ist so schön, meine Weiblichkeit ausleben zu können und meine Zartheit zu entdecken. Orientalischer Tanz ist für mich die pure Freude. Er hält mich jung - und das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Wo finde ich einen Kurs? Paula Becker trainiert bei Linda Mameri in Hamburg (www.orientalischer-tanz-hamburg.de). Bundesweite Kurse für orientalischen Tanz finden Sie im Internet unter www.citysports.de



So leicht kann man sich fühlen: Paula Becker improvisiert ein paar Schritte zur Musik



Zusammen mit ihrer Tanzlehrerin übt Paula Becker geschmeidige Bewegungen



Das Tanzen schenkt ihr Energie, entspannt und beschwingt

Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen?

Welche Ursachen und Auswirkungen kann das haben?

Muskelkrämpfe und die daraus resultierenden Muskelschmerzen haben oft die gleiche Ursache: Eine Störung der Ionenkonzentration von dem Nerven auf die Muskelfasern. Schmerzempfindung, Ionenkonzentrationen in den Geweben, übermäßig dieses Ionen. Die Muskelkrämpfe können sehr starke Schmerzen verursachen. So können Muskelkrämpfe in den Beinen häufig auch beim Eisenmangel (Symptome übermäßige Muskelermüdung, Anämie) entstehen. Die Schmerzen bei nicht-entzündlichen Wadenkrämpfen, wenn sich die Muskeln so langsam, unwillkürlich und heftig anspannen, sind ein Zeichen.



Zur Befeuchtung der Wadenkreisläufe reicht bereits eine warme Dusche aus. Ergänzen mit dem Wirkstoff Chitosulfat (Limpar®) Ihre Rezepturen in Apotheken erhältlich.

Chitinsulfat: Entkrampfend und somit schmerzlindernd

Zur Vorbeugung und Behandlung sind das besonders empfehlenswert, mit dem Naturstoff Chitin enthält er als Chitinsulfat in Limpar® dieses am Ort des Geschehens an, d.h. am Muskel selbst. Der übermenschlichen Belastungsfähigkeit Wadenkrämpfen wird gezielt begegnet, indem die Muskelkrämpfe nachhaltig gelöst, der Schmerz spürbar gemindert und die Müdigkeit und Schmerzintensität deutlich reduziert werden.

Zusatz-Tipp bei Bewegungsschmerzen Bei starken Schmerzen vor allem im Bereich der Rücken- und Nackenmuskulatur sowie bei Verletzungen, hat sich zudem die speziell entwickelte pflanzliche Schmerzmittel "Traumaplant" (Traumaplant, Apotheke) auf Basis von hochdosiertem Gamma-Benzoesäure als sehr wirksam erwiesen. Dies wurde aktuell bestätigt.

Grafik: Gunter Völkner

Chitinsulfat entkrampft den schmerzenden Muskel

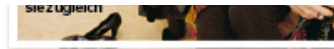
- Schnell wirksam
- Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung



Nur in Apotheken

Limpar® enthält Chitinsulfat, ein Naturstoff, der in Krustentieren vorkommt. Er ist ein natürliches Antikoagulum und hat eine hohe biologische Aktivität. Er wirkt als Schmerzmittel und ist ein wirksames Schmerzmittel bei Wadenkrämpfen.

Apotheker Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
Karlsruhe, Stand: 01/2009
C/33/09



Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung der Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung der Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung der Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.