Schneller erschöpft?
Leicht außer Atem?

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 Nährstoff-Versorgung jeder Zelle Ihres Körpers
- gibt Ihnen spürbar mehr Kraft
- wirkt rein pflanzlich

www.crataegutt.de

Crataegutt®
Mehr Kraft fürs Leben.

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerdende Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder

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. 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, Gymnastikschläppchen 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 schwangen die Hüften, schlängelten die Arme. Puh. Es dauerte nur wenige 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.

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

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 entstehenden Muskelschmerzen haben oft die gleiche Ursache:
Eine Störung der Kommunikation von den Nerven auf die Muskelfasern. Schmerzempfinden, viele Nervenerregungen in den Gewebern, übermäßig belastet. Die Verletzungsfolgen sehen Krämpfe Muskelbeschwerden können zu teilweise sehr starken Schmerzen führen.
So kommen Muskelkrämpfe in den Beinen häufig auch beim Fibromyalgie Syndrom (Ursache Muskelschmerzen) vor. Am Unterarm sind die Schmerzen beim nächtlichen Wadenkrämpfen, wenn sich die Muskeln schlagartig anspannen und besonders heftig zusammenziehen.

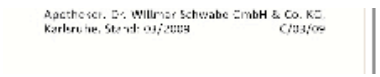
Chininsulfat: Entkrampfend und somit schmerzlindernd
Zur Vorbeugung und Behandlung setzt das besondere, hervorragend mit dem Naturstoff Chinin (enthalten als Chininsulfat in Limptar®N) direkt am Ort des Geschehens an, d.h. am Muskel selbst.
Der übermäßige Schmerzreiz bei nächtlichen Wadenkrämpfen wird gezielt begegnet, indem die Muskelkrämpfe nachhaltig gelöst, der Schmerz spürbar genommen und die Häufigkeit und Schmerzintensität deutlich reduziert werden.

Zur Entfaltung der Wirksamkeit reicht schon eine geringe Dosierung aus. Das enthaltene mit dem Wirkstoff Chininsulfat (Limptar®N) eine rezeptfreie nur in Apotheken erhältlich.

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 Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei, Apotheke) auf Basis von Arnikatinktur „Traumat-Beweis“ als sehr wirksam erwiesen. Dies wurde aktuell bestätigt.

Chininsulfat entkrampft den schmerzenden Muskel
» Schnell wirksam
» Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
» Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung

www.limptar.de
Nur in Apotheken


Apotheker Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
Karlsruhe, Stand: 01/2009
C/34/09

sie zugleich