tz
MEHR ZEITUNG
www.tz.de
0,80 €
MÜNCHEN, MONTAG, 2. MÄRZ 2015
REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-666
45. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,20 · ITALIEN € 1,50 SPANIEN € 1,20 · I.C. € 1,35 GRIECHENLAND € 1,30 · TÜRKEI YTL 2,25 UNGARN HUF 390 · KROATIEN KN 12 SLOWENIEN € 1,40
80282 MÜNCHEN NR. 050/10

Fotos: Michael Westermann, Markus Götzfried, fkn, Klaus-Dietmar Gabbert

Jackman

tz trifft Superstar

Seite 14

Macheten-Angriff im Allgäu!

Seite 9

Franziskaner
Wirtshaus und Biergarten
NEU: Unsere Alm im Biergarten für Ihr Fest
Haxnwoche
ab heute bis Sonntag, 8. März 2015
Unsere alljährlich beliebte Haxnwoche ist wieder da! Öffentliche Haxn'n vom Schwein, Lamm oder Kalb gibt's neben unseren weiteren bayerischen Schmankerln!
Do miaßt's haxn'n, dass no was dawischt'st!!!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Friedenspromenade 45 · 81827 München · Tel. 089/4 30 09 96
www.franziskanergarten.de

Fünf ganz einfache Übungen für daheim oder für das Büro

So machen Sie Ihren Rücken fit

Seite 6

MVG

Chefkontrolleur packt in der tz aus

Seite 3

Jetzt einliefern
Schmuck·Antiquitäten·Kunst
Unsere Experten nehmen Ihre Einlieferung mit Schmuck und Uhren gerne entgegen
Montag - Freitag
9.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 17.30 Uhr
Telefonische Voranmeldung erbeten.
URSULA NUSSER AUKTIONSHAUS
Nordendstr. 46-48 · 80801 München
Tel. 089 27825150 · Fax 089 27825150
www.nusser-auktionen.de

So geben Sie Ihrem Rücken Kraft

Weniger Schmerzen, mehr Schutz

1 Übung

Der schleppende Storch

Sie stellen sich auf ein Bein und halten das andere einige Zentimeter über dem Boden in der Luft. Dann verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust – so als würden Sie einen Kreis bilden oder jemanden umarmen. In dieser Stellung beugen Sie Ihren Rumpf seitlich nach unten – abwechselnd nach links und nach rechts. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal. Dann wechseln Sie das Bein und machen mit diesem 15 Wiederholungen.

Es ist schon ein Kreuz mit dem Rücken: 40 Prozent aller Deutschen haben immer mal wieder Schmerzen – sagen wir's mal grob so – zwischen Hals und Hinterteil. Häufig steckt die Bandscheibe buchstäblich dahinter, allein in Deutschland werden jedes Jahr 800 000 sogenannte Vorfälle diagnostiziert. Viele dieser Patienten landen unterm Messer. „Aber so weit müsste es oft gar nicht kommen", sagt der Wirbelsäulen-Spezialist Christian Wagner vom Apex-Spine-Center am Münchner Olympiapark. „Denn durch eine gute Muskulatur ließen sich viele Bandscheiben-Operationen vermeiden. Und um die zuständige Muskulatur in Form zu bringen, reicht in der Regel schon ein einfaches Training aus."

Wirbelsäulen-Experte Christian Wagner

Damit kann man vor allem die Streckmuskulatur in Form bringen, die die Wirbelsäule stützt. „Besonders geht's um die skelettnahe kleine Muskulatur", so Wagner. „Im gesunden Zustand kann man sich die Muskeln vorstellen wie lauter kleine Therabänder, die einen natürlichen Stützverband um die Wirbelsäule bilden. Aber wenn diese Muskeln erschlaffen, dann sind sie genauso uneffektiv wie lasche Gummibänder."

Um die Zuggurte amlädierten Rücken wieder in Spannung zu bringen, muss man weder unbedingt ins Fitness-Studio gehen noch zu Hause für teures Geld eine Mucki-Bude einrichten. „Sie brauchen nur eine Trainingsmatte, und zur Not tut's sogar eine Decke", erläutert Marcel Roth, Sporttherapeut im Apex-Spine-Center. Auch der Zeitaufwand hält sich in Grenzen. „Schon 20 Minuten Gymnastik alle zwei Tage können ausreichen, um Rückenbeschwerden zu lindern und die Wirbelsäule besser vor Verletzungen wie Bandscheibenvorfällen zu schützen", berichtet Roth weiter.

Und das Training hat sogar noch einen positiven Nebeneffekt: „Es stärkt auch das Herz-Kreislauf-System und kann dabei helfen, ein bisserl abzunehmen beziehungsweise das Gewicht in Schach zu halten. Man tut also nicht nur etwas für seinen Rücken, sondern auch für seine Lebensqualität insgesamt", betont der Mediziner Wagner, „das lohnt sich gerade in der Winterzeit, wenn man meistens weniger sportelt als das restliche Jahr über."

Für die tz-Leser hat das Apex-Spine-Team fünf Übungen zusammengestellt, die man beliebig kombinieren und ausbauen kann. Unsere „Vorturnerin" Vebaite (36) zeigt, wie einfach es geht. Viel Spaß beim Mittrainieren!

ANDREAS BEEZ

Unsere „Vorturnerin" Vebaite zeigt, wie man den Rücken mit gezielten Übungen stärkt Fotos: Markus Götzfried

Video

2 Übung

Der einbeinige Hofknicks

Die Grundposition funktioniert wie bei Übung eins: Sie stehen auf einem Bein und verschränken die Arme kreisförmig vor Ihrer Brust. Nun machen Sie eine einbeinige Kniebeuge. Während Sie in die Knie gehen, öffnen Sie Ihre Arme und strecken diese seitlich vom Körper weg – sodass die Finger auf den Boden zeigen. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal.

Das Video auf www.tz.de

3 Übung

Das flache Brett

Sie legen sich zunächst einfach flach auf den Bauch – das ist die Grundposition. Winkeln Sie nun Ihre Arme an und stützen sich auf den Ellenbogen ab. Gleichzeitig stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen und heben das Gesäß an – so dass Ihr Körper wie ein flaches Brett einige Zentimeter über dem Boden liegt. Ellenbogen und Fußspitzen können Sie sich vorstellen wie zwei Pfeiler, die Ihren Körper tragen. Halten Sie diese Position anfangs über 30 Sekunden. Später können Sie die Belastungszeit auf bis zu 180 Sekunden ausdehnen. Wiederholen Sie die Übung zwei Mal.

4 Übung

Der Fallschirmsprung

Sie gehen zurück in die Grundposition, legen sich bäuchlings flach auf den Boden. Ihr Becken bleibt während der gesamten Übung auf der Matte beziehungsweise Decke liegen. Sie heben Ihre Beine an, lassen Sie dabei ausgestreckt. Gleichzeitig schrauben Sie Ihren Oberkörper in die Luft und schieben Ihre angewinkelten Arme wie Hendlflügel nach hinten. Harren Sie 10 bis 15 Sekunden in dieser Position aus und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung etwa 15 Mal.

5 Übung

Der Rücken-Klatscher

Diesmal ist die Ausgangsposition etwas anstrengender. Sie liegen auf dem Bauch, das Becken bleibt immer auf dem Boden. Beine und Arme heben Sie an und halten Sie einige Zentimeter über dem Boden. Führen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken zusammen – so als würden sie in die Hände klatschen. Erneut gilt: Endposition zehn Sekunden halten. Wenn Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchten, dann heben Sie einfach den Oberkörper ein Stückerl weiter an. Machen Sie insgesamt 15 Rücken-Klatscher.