

11

## Fasten

senkt den Blutdruck

Tipp von Professor  
Andreas Michalsen

Der Naturheilkunde-Spezialist empfiehlt zweimal jährlich eine Heilfastenkur.

Patienten mit Bluthochdruck sollten dafür eine spezielle Fastenlinik aufsuchen, damit die Blutdruckwerte überwacht und die Medikamente angepasst werden können. Zudem kann man dort begleitende Therapien wie Leberwickel, Kneipp-Güsse, Entspannungs- und Bewegungstherapie wahrnehmen.

Eine Alternative für Menschen mit wenig Zeit ist das intermittierende Fasten. Das heißt: über Nacht soll eine Essenspause von 14 Stunden eingehalten werden.



12

## Training ohne Fitnessstudio

trainiert das Herz-Kreislauf-System

Tipp von Jürgen Reif, Sportlehrer und Rehatrainer

Neben Ausdauer und Koordination ist Krafttraining ein wesentlicher Bestandteil eines ausgewogenen Herz-Kreislauf-Trainings. Zweimal die Woche sollte man daher auch die Muskulatur fordern. Doch dafür muss man keineswegs in ein Fitnessstudio gehen. Unsere Umgebung bietet jede Menge Alltagsgegenstände, an denen man ein Workout starten kann. Sportlehrer und Rehatrainer Jürgen Reif hat „Hauptsache Gesund“-Moderator Carsten Lekutat einige Übungen an der frischen Luft gezeigt.



**Klimmzüge:** Ein Fahrradständer ist perfekt für ein Armkrafttraining. Bei den Klimmzügen kommt es allerdings nicht nur auf das Hochziehen an: „Wichtig ist es, langsam runterzugehen“, empfiehlt Jürgen Reif.



**Liegestütze:** Liegestütze sind für viele ein Problem. Die Anfängervariante: Einfach an der Lehne einer Bank aufstützen und los geht's. Für die Profivariante kann man die Füße auf einer Bank aufstellen.



**Bauchmuskeln:** Bauchmuskeln stabilisieren auch den Rücken und bringen den Kreislauf auf Touren. Auf eine Bank legen. Die Beine anwinkeln. Langsam Kopf und Schultern hochrollen, sodass die Lendenwirbelsäule noch unten liegen bleibt.



**Treppentraining:** „Die Treppe ist ein super Trainingsgerät“, betont Jürgen Reif. Mittleres Anspruchslevel: Mit kleinen Sprüngen nach oben springen. Wer nicht springen kann – läuft. Das gibt Power für die Oberschenkel und Ausdauer fürs Herz.

