

**L**aufen oder radeln Sie, um Ihre Muskeln und Gelenke in Schuss zu halten? Das ist gut! Es gibt aber noch andere Strukturen, die sie trainieren sollten: die Faszien. Nie davon gehört? Kein Wunder.

**HAUT-DELLEN**  
Cellulite verstärkt sich, wenn Bindegewebsfasern verkleben



► **Starker Halt** Erst seit Kurzem ist dieses weißliche Bindegewebe, das unter anderem aus Kollagen, Elastin und Wasser besteht, in den Fokus der Forschung gerückt. Dabei sind die Faszien letztlich das, was den Körper im Inneren ebenso stark wie flexibel zusammenhält.

**Verklebungen wieder lockern**

► **Gut vernetzt** Faszien durchziehen den Körper wie ein Netzwerk, verbinden alle Gewebe. Sie umhüllen jeden Muskel, jedes einzelne seiner Faserbündel und jede Muskelfaser.

**Schmerzen wegwrollen und beweglich bleiben**  
**Mit diesen Tricks stärken Sie Ihr Bindegewebe**

► **Schmerzen drohen** „Da sie über Muskeln und Gelenke an allen Bewegungen beteiligt sind sowie sämtliche Nerven umschließen, spielen Faszien immer eine Rolle, wenn uns bei bestimmten Aktivitäten etwas weh tut“, sagt der Experte Kay Bartrow, Physiotherapeut aus Balingen. Warum? Obwohl Faszien äußerst strapazierfähig sind, muss man sie

gezielt anregen, um ihre volle Funktion zu erhalten. ► **Fasern verkleben** Trainiert man sie nicht oder werden sie falsch belastet, verfilzen und verkleben sich die normalerweise parallel zueinander verlaufenden Faszien-Fasern. Das Bindegewebe wird daraufhin spröde. Folgen sind u.a. Schmerzen und Verspannungen. Auch un-

schöne Dellen auf der Haut entstehen, wenn die Fasern sich verdrehen und dadurch ihre elastische Spannung verlieren. ► **Selbst-Massage** Alle diese Probleme kann man mit einem Training, das die geschädigten Strukturen wieder auflockert, lösen. Gezieltes Dehnen, Wippen und Hüpfen sowie Übungen auf speziellen Faszienrollen in unterschiedlichen Größen hel-

fen dabei. Das exakte Mobilisieren von Füßen, Beinen und des Oberkörpers auf diesen Rollen wirkt wie eine stimulierende Selbst-Massage. Es regt die Durchblutung an, bewegt einzelne Faszien-schichten gegeneinander und entspannt sie: Dadurch lassen sich Balance und Muskelkraft steigern, die Haltung verbessern sowie Schmerzen mindern.

**INFO Mobilisieren Sie Ihre Faszien und die Mittelfußknochen**



**Eine praktische Übung für den Alltag**  
Sie möchten was für Ihr Bindegewebe tun? Hier ist eine kleine Übung: Rollen Sie Ihren Fuß von der Ferse bis hin zu den Fußballen über eine kleine Rolle oder einen Tennisball. Steigern Sie dabei langsam den Druck, den Sie aufs Trainingsgerät geben. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf acht Mal pro Fuß. Dadurch werden die Mittelfußknochen mobilisiert, wovon gerade Läufer, Radler und High-Heel-Trägerinnen sehr profitieren. Weitere Übungen gibt's im Ratgeber „Blackroll: Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl“ von Kay Bartrow.

▲ **RATGEBER** aus dem TRIAS Verlag, 14,99 €

Fotos: A1Pix, Fotolia (2), TRIAS (2)

**Stark gegen Nagelpilz**



**Ciclopoli**  
Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de  
rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Wochenlang beschwerdefrei dank einer Spritze**  
**Asthmamittel lindert chronische Nesselsucht**

**R**und 800000 Deutsche leiden unter chronischer Nesselsucht. Das Problem: Fast die Hälfte der schwer geplagten Betroffenen spricht auf die bisher gängigen Medikamente nicht richtig an. Jetzt kann ihnen geholfen werden. ► **Quälende Quaddeln** Es juckt, es brennt, die Haut rötet sich, ist plötzlich von Quaddeln übersät. Etwa jeder Vierte entwickelt irgendwann im Leben eine Nesselsucht (Urtikaria) mit derart quälenden Symptomen. Bei den meisten klingt die Überempfindlichkeitsreaktion der Haut – welche unter anderem durch Infekte, Allergien oder Stress hervorgerufen wird – zum Glück binnen einiger Wochen wieder ab.



STARKER JUCKREIZ und Quaddeln beeinträchtigen die Lebensqualität

**Ein kleiner Pikser unter die Haut**

► **Botenstoff schwächen** Wer eine sogenannte chronisch spontane Urtikaria hat, schlägt sich jedoch immer wieder mit den Quaddeln herum – und das meist ohne erkennbaren Grund. Zur Linderung verschrieben Ärzte den Betroffenen bisher in der Regel Antihista-

minika. Das sind Medikamente gegen Allergien, welche die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Histamin abschwächen. Letzterer fördert Entzündungen und verursacht die Schwellungen sowie den Juckreiz. ► **Alle vier Wochen** Bei beinahe jedem zweiten der chronisch Erkrankten lassen sich die typischen Beschwerden so jedoch nicht ausreichend eindämmen. Solchen Patienten kann jetzt ein Medikament mit dem Wirkstoff Omalizumab helfen, das bisher nur gegen

schweres allergisches Asthma eingesetzt wurde. Studien zufolge wirkt es ausgezeichnet und auch schnell. Omalizumab ist ein künstlich hergestelltes Eiweiß: Es blockiert u.a. eine vom Körper selbst produzierte Substanz (IgE), die bestimmte Stoffe abwehrt. Zudem hemmt es die Histamin-Ausschüttung. Das Mittel wird Menschen mit chronischer Nesselsucht alle vier Wochen unter die Haut gespritzt. Bei den meisten bessern sich die Symptome dann erheblich oder verschwinden sogar ganz.

**Medikamente lassen sich jetzt zielgerichtet einsetzen**

**Lungenkrebs – ein Gentest steigert die Chance auf bessere Behandlung**

**H**äufig ist Lungenkrebs nicht heilbar. Doch die Therapiechancen haben sich verbessert.

■ Allein in Deutschland führt Lungenkrebs zu etwa 50000 Todesfällen pro Jahr. Denn in der Regel wird er erst entdeckt, wenn er bereits gestreut sowie weitere Organe befallen hat. Vorrangiges Behandlungsziel ist es dann, die Lebens-

zeit Betroffener bei möglichst guter Lebensqualität zu erhalten. ■ Die gute Nachricht: Zur Therapie der häufigsten Lungenkrebsart, des nicht-kleinzelligen Lungenkarzinoms, stehen heute ganz zielgerichtet wirkende Medikamente zur Verfügung, welche die Chancen auf eine effektive Behandlung erheblich erhöhen. Voraussetzung für den Einsatz dieser Mittel ist, dass der Tumor auf bestimmte Gen-Veränderungen hin getestet wird. Denn im Erbgut lassen sich mitunter Angriffspunkte für spezifische moderne Wirkstoffe finden.



◀ **RÖNTGENBILD** Es hilft bei der Suche nach verdächtigen Veränderungen

**Natürlich gegen Sodbrennen**



**Luvos**  
HEILERDE

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf, www.luvos.de.