

# Schöne Beine im Alltag

**SCHRITT FÜR  
SCHRITT UND  
MIT KLEINEN  
ÜBUNGEN!**



## Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem Schritt für Schritt und mit kleinen Übungen!

- ✓ Mit Bewegung können Sie sehr viel für Ihr Lymphsystem tun. Durch Ausdauertraining beziehen Sie die Atmung gleich mit ein. Beim Laufen und sogar beim Gehen werden die Muskeln bereits so stark kontrahiert, dass sie auch den so wichtigen Lymphfluss anregen. Damit beugen Sie genauso Ödemen vor.
  - ✓ Auch Krafttraining ist eine prima Unterstützung.
  - ✓ Betätigen Sie genauso im Sitzen, zum Beispiel am Schreibtisch, Ihre Fuß- und Beinmuskulatur. Kreisen Sie z. B. die Füße oder gehen Sie im Sitzen wiederholt auf die Zehenspitzen und bringen die Ferse wieder zurück auf den Boden.
  - ✓ Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, dadurch kommt beim Gehen mehr Bewegung in die wesentliche Muskulatur.
  - ✓ Kneippanwendungen wie kaltwarme Wechselgüsse, Knieguss und Wassertreten unterstützen den Lymphfluss.
  - ✓ Die Lymphdrainage ist eine das Lymphsystem aktivierende Massagetechnik. Wichtig: Eine Lymphdrainage ist für manche Menschen nicht geeignet, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Jungbrunnen-Coach über das Angebot.
- Tipp:** Diese Anwendung können Sie vom Profi durchgeführt, auch in Ihrem Jungbrunnen-Club genießen.
- ✓ Trinken Sie ausreichend! Ohne genügend Flüssigkeitszufuhr kommt die Lymphe ins Stocken.
  - ✓ Etwas weniger Salz in der Ernährung, viel Gemüse und Obst sowie Flüssigkeit unterstützen Sie nicht nur beim Erreichen Ihrer Wohlfühlfigur, sondern auch den Lymphfluss.



## Die Venenpumpe

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer einfachen Übung mehr Bewegung in Ihren Kreislauf bringen können.

Wie das Lymphsystem hilft, schädliche Stoffe aus dem Körper zu befördern.

1. Rutschen Sie auf Ihrem Stuhl leicht nach vorne, halten Sie den Oberkörper aufrecht.
2. Ihre Füße positionieren Sie in einem 90° Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper, sowie Unter- und Oberschenkel. Die Sohle bleibt ganzflächig auf dem Boden.
3. Stellen Sie den Fuß auf die Verse, indem Sie Ihre Zehen bis zur höchstmöglichen Position anheben.
4. Halten Sie diese Spannung für 30 Sekunden und lassen Sie ab.
5. Geben Sie nun die Verse an und halten Sie die Position für 30 Sekunden.
6. Stellen Sie den Fuß wieder vollständig und locker auf dem Boden ab.
7. Machen Sie eine Pause von 10 Sekunden.
8. Wiederholen Sie die Übung 4-mal für jede Seite.

## Das tut gut!

- Versuchen Sie, die volle Streckung zu erreichen. Ziehen Sie die Zehen soweit es geht an und gehen Sie so weit wie möglich auf die Zehenspitzen.
- Atmen Sie gleichmäßig und langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Sie können auch die Augen schließen, um sich besser zu spüren, kurz in sich zu gehen und auf die Übung zu konzentrieren.

## So bitte nicht!

- Schauen Sie nicht nach unten, um den Nacken nicht unnötig zu belasten. Achten Sie allgemein auf Ihre Haltung, diese Einheit hilft auch, Haltungsschäden entgegenzuwirken.







## Gehen auf der Stelle

Lockerung und Durchblutungsförderung für zwischen-durch. Sie benötigen lediglich etwas zum Festhalten, zum Beispiel eine Stuhllehne. Nutzen Sie sie nur zur Unterstützung für besseren Halt.

1. Nehmen sie einen lockeren und bequemen Stand ein, die Füße hüftbreit voneinander entfernt, der Rücken ist gerade.
2. Drücken Sie Ihren Körper nach oben. Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf die Zehen. Der linke Fuß bleibt vollständig auf dem Boden.
3. Rollen Sie den rechten Fuß ab, zurück in die Ausgangsposition, und begeben Sie sich zeitgleich mit dem linken auf die Zehen. Es ist also immer nur das Bein mit dem Sie auf den Zehen stehen angewinkelt; das Knie leicht gebeugt.
4. Wiederholen Sie die Übung für ca. 60 Sekunden.

## Das tut gut!

- Achten Sie darauf, dass eine fließende und zügige Bewegung entsteht, so, als würden Sie locker auf der Stelle gehen.
- Ihr Blick sollte stets geradeaus ausgerichtet sein.
- Denken Sie daran, den Rücken gerade zu lassen.

## So bitte nicht!

- Stützen Sie sich nicht zu sehr an der Lehne ab, damit Sie für diese Übung Ihr gesamtes Körpergewicht nutzen können.



## Venenpumpe für die Arme

Diese Übung können Sie im Sitzen ausführen und ist prima als tägliche, spontane Gesundheitseinheit für zwischendurch. Damit können Sie mit geringem Aufwand den Rücktransport des Blutes zum Herzen unterstützen.

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, locker und bequem. Beide Fußsohlen berühren den Boden und die Zehen zeigen geradeaus.
2. Heben Sie beide Arme über den Kopf, die Handflächen sind geöffnet, die Finger gestreckt. Halten Sie diese Position.
3. Machen Sie mit beiden Händen eine Faust und öffnen Sie sie wieder, lassen Sie die Bewegung fließen.
4. Führen Sie diese Übung für eine Minute aus.

## Das tut gut!

- Machen Sie die Faust so kräftig, wie es für Sie noch angenehm ist.
- Am effektivsten ist diese Übung, wenn Sie sie täglich durchführen. Sie brauchen nur eine Minute.

## So bitte nicht!

- Spannen Sie Ihren Körper nicht zu sehr an.

**Tipp:** Auch Yoga und ein sanftes Herz-Kreislauf-Training können Ihr persönliches Jungbrunnen-Detox-Programm abrunden und für Abwechslung sorgen.