



Unsere 11 für die WM

Es ist endlich so weit! Die Fußball-Weltmeisterschaft beginnt! 32 Nationen schicken ihre besten Mannschaften nach Russland mit dem Ziel, den FI-FA-WM-Pokal „nach Hause“ zu holen. Damit Sie den packenden Wettkampf vollends genießen können und die Nervenanspannung beim Mitfiebern ganz professionell durchhalten, haben auch wir unsere beste Elf für Sie aufgestellt: Unsere 11 Gesundheitstipps für die WM! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Trainingslager: Die Vorbereitungen

Gesunder Snack aus Russland

Beim gemütlichen Fußball-Gucken darf eines natürlich nicht fehlen: Ein leckerer Snack! Die Klassiker, Chips und Süßigkeiten, sind aber nicht nur nicht gerade förderlich für die schlanke Linie, sondern auch ungesund. Wie wäre es daher mit einer gesunden Alternative aus dem Gastgeberland der WM? In Russland wird eine „Energiepaste“ sehr geschätzt. Dafür einfach je nach Geschmack gemahlene Walnüsse, Honig und Rosinen mischen und anschließend z.B. auf Brot streichen und zu kleinen Häppchen schneiden. Man kann auch kleingeschnittene Backpflaumen dazugeben. Die Walnüsse sind gut für den Nervstoffwechsel, der Honig bringt Energie für die anstehenden 90+ Minuten, die Rosinen süßen und entsäuern durch ihren reichhaltigen Mineraliengehalt. [1]

Alternative: Oliven, rote Tomaten und gelbe Paprika auf einem Teller so garnieren, dass ein Snack in Deutschlandfarben entsteht!

Ipanema: Ein erfrischender Cocktail – natürlich ohne Alkohol

Passend zum Snack braucht es selbstverständlich noch eine flüssige Erfrischung. Für den Körper zuträglicher als das typische Bier ist ein ganz besonders erfrischender Cocktail ohne Alkohol. Sie brauchen dazu **2 Limetten**, **2 TL braunen Zucker**, **100 ml Maracujanektar**, **Ginger Ale** und **gestoßenes Eis**. 2 Limetten, das ist schon ganz schön sauer, aber Vitamin C ist eigentlich immer gut, und dafür gibt es auch 2 Teelöffel Zucker. Limetten gründlich mit heißem Wasser waschen oder, noch besser, unbehandelte Bio-Limetten verwenden. 1 Limette in kleine Stückchen schneiden, diese in ein hohes Glas füllen, mit dem Zucker vermischen. Limettenstückchen und Zucker im Glas mit einer Gabel oder einem Löffel zerdrücken bzw. stampfen. Aus der zweiten Limette eine Scheibe ausschneiden, beiseitelegen, verbleibende Fruchthälften auspressen, Saft mit Maracujanektar und gestoßenem Eis zu den ausgedrückten Limettenstücken geben. Jetzt kräftig umrühren, das Glas mit Ginger Ale auffüllen und mit der Limettenscheibe dekorieren. Wohl bekomms! [2]



© Shutterstock | kovop58

Anpiff: Jetzt gilt's!

Die „liegende 8“ (Augenübung)

Das Spiel läuft schon eine Weile und Sie merken plötzlich, dass Sie angespannt und verkrampft auf den Bildschirm starren. Ihre Augen machen sich durch leichtes Brennen bemerkbar, „ziehen“ vielleicht sogar ein bisschen oder tränen. Probieren Sie in der Halbzeitpause doch einmal die sogenannte „liegende 8“ aus: Führen Sie alle drei Schritte in jede Richtung jeweils zehnmal aus.

Schritt 1: Stellen Sie sich vor, ein langer Pinsel befände sich als Verlängerung auf Ihrer Nasenspitze. Mit Hilfe dieses Pinsels malen Sie nun die Form einer vor Ihnen liegenden Acht nach, dabei darf der Kopf zunächst mitbewegt werden.

Schritt 2: Nun umfahren Sie die Figur nur mit Ihren geöffneten Augen, bei stillstehendem Kopf.

Schritt 3: Führen Sie die Übung zum Abschluss mit geschlossenen Augen bei stillstehendem Kopf durch. Diese Übung trainiert die Augenmuskeln und fördert die Zusammenarbeit von rechter (gefühlsgesteuerter) und linker (analytisch denkender) Gehirnhälfte. Nach Durchführung dieser Übung wird subjektiv häufig eine Gesichtsfelderweiterung und eine Klarheit und Frische des Geistes empfunden. [3]

Kneipp'scher Espresso

Für eine weitere kleine Erfrischung zwischendurch sorgt das kalte Armbad, auch „kneipp'scher Espresso“ genannt. Dazu erst den linken und dann den rechten Arm ca. 20 Sekunden in das Waschbecken mit richtig kaltem Leitungswasser tauchen. Die Arme dabei leicht bewegen. Beide Arme danach aus dem Wasser nehmen und nur leicht abstreifen. Lassen Sie den Rest an der Luft trocknen, ganz ohne Handtuch. Das verdunstende Wasser hat einen kühlenden Effekt. Danach sind Sie wieder fit für die zweite Halbzeit!

Misteltrunk gegen Bluthochdruck

Die Schlussphase beginnt. Im Idealfall liegt das eigene Team souverän vorn. Doch leider ist das ja nicht immer so. Manchmal muss eine knappe Führung mit Ach und Krach verteidigt oder gar ein Rückstand mit allen Mitteln aufgeholt werden. Das geht dem Zuschauer an die Nerven! Dass der Blutdruck dabei kurzfristig steigt, ist normal. Wer jedoch sowieso schon (chronisch) unter erhöhtem Blutdruck leidet, für den ist vielleicht ein altes Rezept einer Ordensschwester hilfreich! Sie brauchen lediglich **2 TL Mistelkraut (aus der Apotheke)**, **2 TL Apfelessig** und **1 TL Honig**. Das Ganze setzen Sie mit einer großen Tasse Wasser kalt auf, lassen es über Nacht ziehen und morgens durchsiehen. Diesen Misteltrunk im Kühlschrank aufbewahren und über den Tag verteilt jeweils 1 Schnapsglas voll trinken. Mistelkraut hat eine blutdrucksenkende Wirkung, Apfelessig einen günstigen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt. [4]

Achtung: Lassen Sie Ihren Bluthochdruck aber auch immer ärztlich abklären!

Atemübung für den Kreislauf

Mit tiefen Atemzügen durchlüften Sie Ihre Lunge bis in die Spitzen hinein und stabilisieren Ihren Kreislauf. Stellen Sie Ihre Füße parallel und ungefähr hüft- bzw. schulterbreit auseinander, so dass Sie sicher stehen. Mit der Einatmung heben Sie die Arme nach vorne hoch und mit der Ausatmung senken Sie Ihre Arme wieder. Machen Sie die Bewegungen so groß oder klein, wie es für Sie angenehm ist. [5]

Meridiane klopfen und ausstreichen

Die Meridiane sind in der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin „Energiebahnen“, in denen die „Lebensenergie“ fließt. Mit dieser Übung regen Sie den Kreislauf und die Atmung an. Mit der linken Hand beginnen Sie oberhalb der rechten Brust mit flacher oder zur Faust geballter Hand zu klopfen, gehen weiter an der Innenseite des rechten Armes hinunter über die Handinnenfläche bis zu den Fingerspitzen und klopfen hinauf über den Handrücken, die Außenseite des Armes zurück bis zum Schulter-Nacken-Bereich. Diesen Vorgang wiederholen Sie zweimal. Anschließend klopfen Sie über die Brust zum linken Arm, wechseln die Seite und aktivieren auf die gleiche Weise die Meridiane des linken Armes. Auch diese Seite klopfen Sie insgesamt dreimal.

Danach klopfen Sie mit beiden Händen entlang des Brustbeins nach unten über den Bauch zu den Hüften und zum Gesäß, an den Außenseiten der Beine hinunter, wenn möglich bis zu den Fußrücken, um die Füße herum und über die Beininnenseiten wieder hinauf zum Gesäß zurück. Wenn Sie an den Beinen hinunter klopfen, gehen Sie in die Knie und achten Sie dabei auf einen möglichst geraden Rücken. Diesen Vorgang wiederholen Sie zweimal. Nach dem Abklopfen der Meridiane können Sie die Arme, den Rumpf, die Hüften und die Beine noch ausstreichen und auf diese Weise „negative Energien“ abstreifen. [5]

Quittenkernwasser für den Hals

Sind wir ehrlich: Gerade in engen Spielen wird der eine oder die andere auch schon mal laut und findet sich ggf. anfeuernd oder fluchend vor dem Fernseher wieder. Das kann ganz schön auf die Stimme schlagen! Manchmal bleibt sie weg oder der Hals fängt an zu kratzen, bis hin zu Husten. Ein altes Hausmittel aus dem Iran: Quittenkerne in warmem Wasser über Nacht einweichen. Das Wasser wird schleimig, die Kerne auch. Das Wasser trinkt man dann löffelweise, die Kerne kann man einzeln lutschen, so für 10 Minuten, wie ein Hustenbonbon. Quittenkerne enthalten Schleimstoffe, die – wie beschrieben – als Heilmittel eingesetzt werden und die gereizte Schleimhaut im Hals beruhigen.

Aber Achtung: Die Kerne dürfen nicht zerkaut oder heruntergeschluckt werden, da sie wie Aprikosen oder Mandeln Glykoside enthalten, aus denen sich Blausäure bildet. Daher ist das Lutschen der Kerne auch für Kinder nicht empfehlenswert. [1]

Böses Foul!

Leberaufgabe zur Entgiftung

Wer sich doch das eine oder andere Gläschen Bier genehmigt hat und am nächsten Morgen wie gerädert aufwacht, kann sich mit einer Auflage für die Leber behelfen. Dazu ein großes Stofftaschentuch in heißem Wasser tränken, gut auswringen und auf den rechten Oberbauch legen. Darauf ein Handtuch legen und sich anschließend eng mit einem Duschtuch einwickeln. Vom Kater Heimgesuchte legen sich dann hin, verstärken die Wärme von außen durch eine Wärmflasche, decken sich zu und entspannen. Feuchte Leberauflagen fördern die Durchblutung der Leber und führen damit zu einer Anregung der Verdauung und einer verstärkten Entgiftung.

Achtung: Keine Anwendung bei akuter Leber-oder Gallenblasenentzündung. [6]

Verlängerung: Spielverlagerung nach draußen

FIFA 11+ Training

Egal ob an den wenigen spielfreien Tagen der WM, oder einfach zwischen den einzelnen Spielen – es den Stars nachzumachen und an der frischen Luft selbst vor den Ball zu treten, ist immer eine gute Idee! Wichtig ist dabei das systematische Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Die FIFA hat hierzu das sogenannte 11+-Training entwickelt, das kostenfrei einsehbar ist. Eine brasilianische Forschergruppe wertete die bisher hierzu veröffentlichten randomisierten klinischen Studien in einer systematischen Übersichtsarbeit und Meta-Analyse [7] aus. Im Vergleich zu den Kontrollpersonen hatten die Ballsportler mit FIFA 11+ Training signifikant weniger Verletzungen und eine deutlich bessere dynamische Balance und Agilität. Das Sprung- und Sprintvermögen war bei diesen Fußballern ebenfalls besser als bei den Kontrollgruppen. Das FIFA 11+ Training ist damit für aktive Fußballfans eine gute Methode, mit zielgerichteten Übungen die körperliche Fitness und damit die spielerische Leistungsfähigkeit zu steigern und lästige Verletzungspausen zu vermeiden. Die fünfzehn Lauf- und Kräftigungsübungen lassen sich in 10-15 Minuten absolvieren und erfordern kein zusätzliches Equipment. [8]

Arnikaauflage bei Sportverletzungen

Natürlich kann es bei aller Vorbereitung doch einmal passieren, dass etwas schief geht – das bleibt schließlich selbst bei den Profis nicht aus. Auch hierzu haben wir einen Tipp: Bei Prellungen, Verstauchungen oder Bluterguss geben Sie auf 0,5 L abgekochtes Wasser **2 EL Arnikaessenz**, tränken ein Geschirrtuch darin, wringen es leicht aus und legen es auf den betroffenen Bereich. Mit einem großen Handtuch fixieren Sie die Auflage. Wenn die Auflage trocken ist, kann sie erneuert werden. Die Inhaltsstoffe der Arnika wirken entzündungsmindernd und fördern die Wundheilung.

Achtung: Keine Anwendung bei Arnika-Allergie oder offenen Wunden. [6]

Literatur

- 1) Kerckhoff A, El Masri CC. Hausmittel aus aller Welt. 2. Auflage. Essen: KVC Verlag, 2016.
- 2) Kerckhoff A, Elies M, Eckert M. Die Jugendfibel. Essen: KVC Verlag 2017.
- 3) Schüler B, Frühwald M. Grauer Star und Altersweitsichtigkeit. 2. Auflage. Essen: KVC Verlag, 2015.
- 4) Kerckhoff A, Elies M. Tee zum Heilen und Genießen. Essen: KVC Verlag, 2015.
- 5) Paul A, Kerckhoff A. Bewusst atmen – besser leben. Essen: KVC Verlag, 2014.
- 6) Kerckhoff A, Knaub I. Wickel, Auflagen, Kompressen. 2. Auflage. Essen: KVC Verlag, 2016.
- 7) Gomes Neto M, Conceicao CS, de Lima Brasileiro AJA, de Sousa CS, Carvalho VO, de Jesus FLA. Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and performance in football players: A systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil 2016 [Epub ahead of print].
- 8) Koczy P. Fit und verletzungsfrei durch die Fußballsaison. In: Studien kurz und knapp. Carstens-Stiftung.de, Zugriff: 12.06.2018.