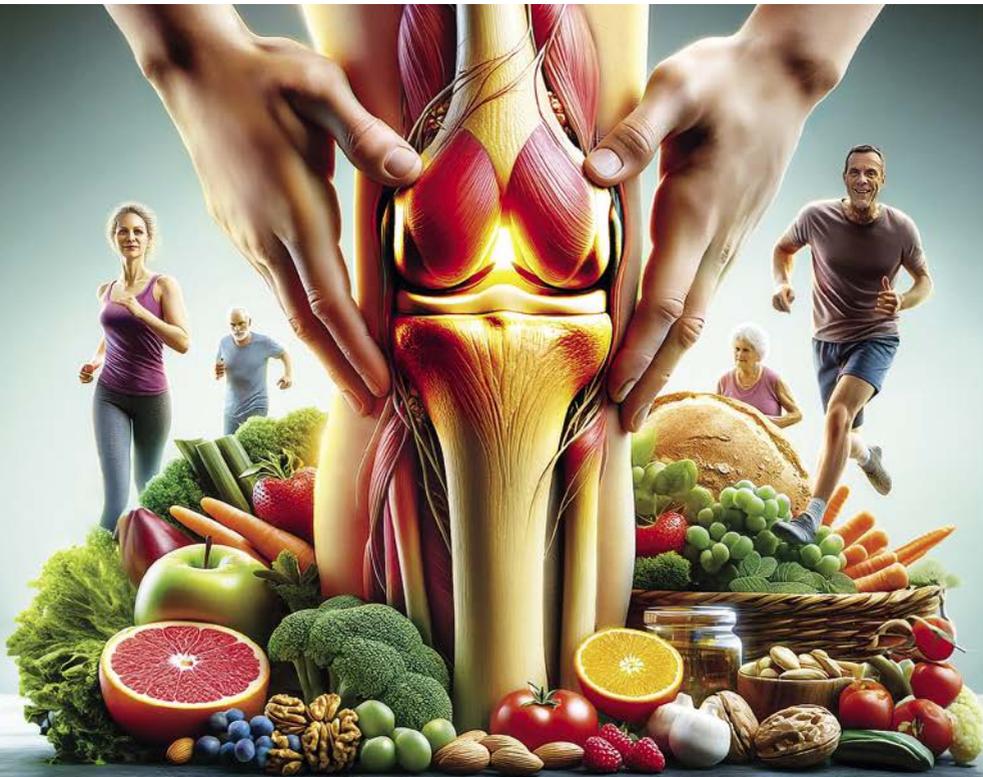


DR. WOLFGANG FEIL | TOBIAS HOMBURG

Ernährung & Bewegung statt Operation und Schmerz



Die Dr. Feil-Strategie



ARTHROSE ENDLICH HEILEN

G|U

BECKENHEBUNG MIT ARMBEWEGUNG

VERBESSERT DIE MOTORISCHE KONTROLLE
DER RUMPFMUSKULATUR



Zwei Bewegungen – Bewegung der oberen Extremitäten und Bewegung des Beckens – werden miteinander kombiniert. Dadurch trainieren Sie, die Bewegungen gleichzeitig, aber unabhängig voneinander auszuführen.

SO GEHT'S

- Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, die Füße stehen dabei nur mit den Fersen auf dem Boden. Achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule circa 1 cm vom Boden entfernt ist.
- Strecken Sie die Arme nach oben.
- Bewegen Sie die Arme nun in schnellem Tempo vor und zurück, wobei der rechte Arm nach vorn geht, der linke nach hinten und umgekehrt.
- Heben Sie nun das Becken an, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Achten Sie darauf, dass die Zehen gerade ausgerichtet sind und Hüfte, Knie und Ferse auf einer gedachten Linie liegen.

- Wiederholen Sie die Beckenhebung 10- bis 20-mal.

TIPP

Für den Bewegungsapparat, aber auch für das Gehirn, ist es äußerst vorteilhaft, wenn Sie die Bewegungen verschiedener Körperteile unabhängig voneinander steuern können. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Arme bewegen können, ohne dass sich dadurch der ganze Rumpf mitbewegt. Diese Fähigkeit trainieren Sie zusätzlich mit dieser Übung – neben Rumpfstabilität, Gesäßaktivierung und Hüftstreckung.



SCANNEN
FÜR VIDEO-
ANLEITUNG



SEITSTÜTZ MIT ARMBEWEGUNG

STABILISIERT DIE SEITLICHE MUSKELKETTE



Eine stabile seitliche Muskelkette sorgt dafür, dass wir sicher auf einem Bein stehen können.

SO GEHT ´S

- Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf die rechte Körperseite, wobei Sie sich mit dem rechten Unterarm am Boden abstützen. Der Ellenbogen befindet sich direkt unter der Schulter.
- Heben Sie nun das Becken vom Boden ab, so weit, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Strecken Sie nun den linken Arm nach oben Richtung Decke und kreisen Sie den Arm.
- Achten Sie darauf, dass sich nur der Arm bewegt, der Rest des Körpers bleibt stabil.
- Machen Sie 10 Kreisbewegungen oder kreisen Sie 20 bis 40 Sekunden lang.
- Wiederholen Sie die Übung dann auf der linken Seite liegend.

TIPP

Wenn Sie die Übung regelmäßig durchführen, werden Sie einen sichereren Einbeinstand entwickeln, was sich positiv auf den Gang auswirkt. Beobachten Sie, wie Sie gehen und wie der Gang sich verändert. So spüren Sie Fortschritte, was wiederum dazu motiviert, mit den Übungen weiterzumachen.

- Sie können die Übung auch in der schwierigeren Variante ausführen, nämlich mit gestreckten Beinen.



SCANNEN
FÜR VIDEO-
ANLEITUNG



SPIELERISCHES BÄLLEWERFEN

**SCHULT DIE KOORDINATION, KONKRET DIE REAKTIONS-
UND KOPPLUNGSFÄHIGKEIT**



Mit dieser Übung trainieren Sie nicht nur ihr Koordinationsvermögen, sondern auch Konzentrationsfähigkeit und räumliche Wahrnehmung.

SO GEHT´S

- Nehmen Sie in jede Hand einen Tennis- oder Jonglierball und stellen Sie sich gerade hin.
- Werfen Sie nun die beiden Bälle gleichzeitig überkreuz hoch und fangen Sie sie mit der jeweils anderen Hand wieder auf.
- Die Hände sollten sich vor dem Werfen und beim Fangen möglichst in derselben Position befinden. Nur die Bälle überkreuzen sich.

- Wenn Sie Lust auf mehr Herausforderung verspüren, führen Sie diese Ballübung auf einem leicht instabilen Untergrund, zum Beispiel auf einer gefalteten Gynastikmatte, durch.
- Führen Sie die Übung 15-mal aus.

TIPP

Machen Sie die Übung doch einfach mal zusammen mit Freunden. Sie werden sehen, so macht das Bällewerfen richtig Spaß.



SCANNEN
FÜR VIDEO-
ANLEITUNG



REZEPTE FÜR DEN EINSTIEG

HIER STELLEN WIR IHNEN NUN EINIGE DR.-FEIL-REZEPTE FÜRS FRÜHSTÜCK SOWIE FÜR HAUPTMAHLZEITEN UND DESSERTS VOR. PROBIEREN SIE GLEICH HEUTE ETWAS DAVON AUS UND LASSEN SIE SICH ÜBERZEUGEN, DASS DIE DR.-FEIL-ERNÄHRUNG GESUND UND RICHTIG LECKER IST.



GRIECHISCHER JOGHURT MIT WALNÜSSEN

PROBIOTIKA: DAS BEDEUTET KRAFTVOLLE UNTERSTÜTZUNG
FÜR DARMGESUNDHEIT UND VERDAUUNG.

Für 2 Personen

40 g Walnüsse
300 g griechischer Joghurt
(10% Fett)
Honig

- 1 Die Walnüsse grob hacken, unter den Joghurt mengen und alles glatt verrühren.
- 2 Anschließend das Ganze auf zwei Schälchen verteilen und den Honig mit einer Gabel in Fäden über den Joghurt ziehen.

PRO PORTION

Frolox-Wert: ca. 1400



GEWÜRZ-SPIEGELEI AUF SAUERTEIGBROT

PROTEINE UND BEKÖMMLICHE SÄURE SIND EIN GENIALES
GESUNDHEITSDUO FÜR DIE VERDAUUNG.

Für 2 Personen

2 Eier
1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer
2 Scheiben
Vollkornsauerteigbrot
2 Scheiben Ziegenkäse
10 g Sprossen
(ersatzweise frische Kräuter)
1 EL Sesam
1 Handvoll Cocktailtomaten
2 kleine Gewürzgurken

Außerdem:

20 g Butter für das
Anbraten der Eier
20 g Butter für das
Bestreichen des Brotes

1 Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Die Eier in die Pfanne geben, als Spiegelei goldgelb fertig braten und mit Paprika- und Chilipulver würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Die beiden Scheiben Brot großzügig mit Butter bestreichen, mit Käse belegen und je ein Spiegelei auf jede Brotscheibe geben.

3 Die Brotscheiben auf zwei Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und mit den Sprossen garnieren und sofort servieren. Dazu die Cocktailtomaten und Gewürzgurken reichen.

PRO PORTION

Frolox-Wert: ca. 2700





OFENGEWÜRE MIT FETA UND KRÄUTERVINAIGRETTE

GAREN IM OFEN IST DIE GESÜNDESTE ZUBEREITUNGSART FÜR GEMÜSE.

Für 2 Personen

1 kg Gemüse
(Karotten, Zwiebeln,
Pastinaken, Kürbis,
Brokkoli, Rote Bete,
Kohlrabi)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 TL Gewürze
(Korianderkörner,
Kümmelsamen,
Kreuzkümmel, Anis)
2 Lorbeerblätter

300 g Fetakäse

Für die Vinaigrette:

60 g TK-Biokräuter
2 TL Senf
5 EL Essig
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

PRO PORTION

Frolox-Wert: ca. 2800

- 1 Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen.
- 2 Das Gemüse gründlich waschen und gegebenenfalls von Kernen, Stielansätzen und Schale befreien. Das Gemüse in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden, die Zwiebeln vierteln und den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die Gewürze im Mörser zerkleinern mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3 Backpapier auf das Backblech legen, das Gemüse mit den Lorbeerblättern darauf verteilen und mit dem Öl bepinseln. Alles für 20 Min. in den Ofen schieben.
- 4 Für die Vinaigrette Kräuter mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Honig mischen, das Öl dazugeben, glatt rühren und abschmecken.
- 5 Den Feta zerbröseln und nach ca. 20 Min. über das Ofengemüse verteilen, alles für weitere 5 bis 10 Min. überbacken.
- 6 Das heiße Gemüse auf zwei Tellern anrichten und am Ende die Kräutervinaigrette darüberträufeln.

