



Andreas Ulmichers Ge-  
sundheitsratgeber  
„Bindegewebsschwäche“

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

---

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker  
Coverbild: Michelangelos David,  
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>  
Diese Infobroschüre ist kostenlos  
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

**Bitte beachten:** die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!

## **Liebe Leser!**

Ein „schwaches Bindegewebe“ wird ja oftmals - insbesondere von den Herren der Schöpfung - als Ausrede der Damen von Welt für diverse Schönheitsfehler angesehen. Schön wäre es, wenn sich die Auswirkungen von Bindegewebsschwäche nur auf Cellulite beschränken würden! Leider ist dies nicht der Fall, ebenso leider werden auch Männer nicht von diesem Phänomen verschont, und mit einem Dritten „leider“ muss ich feststellen, dass sich auch ernsthaftere Beschwerden als Folge einer Bindegewebe schwächer einstellen können. Man sollte diese größtenteils anlagebedingte, zum Teil aber auch erworbene Gesundheitsstörung nicht überbewerten, aber auch nicht auf die leichte Schulter nehmen. Lesen Sie in dieser Infobroschüre der Naturheilpraxis Ulmicher:

1. Wie kommt eine Bindegewebsschwäche zu Stande?
2. Was sind die Merkmale einer Bindegewebsschwäche?
3. Welche Folgen können sich aus einer Bindegewebsschwäche ergeben?
4. Welche Maßnahmen und Hausmittel können einer Bindegewebsschwäche entgegenwirken?
5. Wie kann man in der Naturheilkunde bzw. Naturheilpraxis eine Bindegewebsschwäche behandeln?

**Herzlich, ihr Andreas Ulmicher**

## 1. Wie kommt eine Bindegewebschwäche zu Stande?

Zu einem großen Teil ist eine Bindegewebschwäche sicherlich anlagebedingt. Verschiedene Eigenschaften der Vorfahren, auch häufig durchgemachte Krankheitsbilder der Vorfahren kommen in der so genannten „Konstitution“ einer Person zusammen und determinieren viele Eigenschaften, besonders aber auch die Anfälligkeit für bestimmte Arten von Erkrankungen. So neigen manche Personen zu Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute. Andere wiederum zu Störungen des zentralen und vegetativen Nervensystems. Und dann gibt es natürlich auch Personen, die von Natur aus an einer Bindegewebschwäche leiden und damit eine gewisse Anlage für verschiedene Störungen und Erkrankungen haben. Cellulite ist dabei nur ein sehr kleiner Teil des zu Grunde liegenden Problems.

Zum Teil wird eine anlagebedingte Bindegewebschwäche auch durch verschiedene Umweltfaktoren verstärkt, ja, es muss nicht einmal eine anlagebedingte Bindegewebschwäche vorhanden sein, dass sich diese im späteren Leben zeigt. In diesem Zusammenhang wird zwar immer wieder gerne auf den Faktor Bewegung (bzw. das Fehlen davon) verwiesen, aber so einfach ist es leider auch nicht. Sicherlich können eine geregelte Bewegung und ein bewusster Umgang mit dem Körper viel dazu beitragen, dass eine Bindegewebschwäche nicht so deutlich in Erscheinung tritt, oder sich sogar abschwächt, aber sie spielen nur eine große, aber nicht die alleinige Rolle.

Zwei weitere wichtige Faktoren, die mit dem Bindegewebe in Zusammenhang stehen, sind die Ernährung und die Umwelt.

Zusätzlich zum Punkt Ernährung ist noch die *Bioverfügbarkeit* von verschiedenen Nährstoffen zu erwähnen, also das, was der Körper daraus macht. Und hier finden wir die folgenden Problematiken:

- a) Nahrungsmittel, die den Lymphfluss und die natürlichen Lymphdrainage schwächen, schwächen das Bindegewebe langfristig. Dazu zählen ein Übermaß an Milchprodukten, ein Übermaß an Eiweiß allgemein sowie Schweinefleisch.
- b) Nährstoffarme, aber kaloriendichte Nahrungsmittel, die kaum oder keine Vitalstoffe liefern, reizen den Darm und behindern seine Fähigkeit, Nährstoffe optimal aufzunehmen. Dazu zählen vorwiegend Zucker und Weißmehl.
- c) Ein Mangel an Vitamin C, Magnesium, Spurenelementen und Aminosäuren, die den Körper tatsächlich zur Verfügung stehen. Bei diesem Mangel ist der Körper nicht in der Lage, Kollagen vom Typ I zu produzieren, welches wichtig für ein straffes, elastisches Bindegewebe ist.
- d) Bei diesen Mängeln und mit zunehmendem Alter wird Kollagen vom Typ III produziert, welches Bindegewebe und Sehnen eine geringere Elastizität verleiht.
- e) Umweltschadstoffe, besonders hormonell wirksame Substanzen wie Bisphenol A, PCB oder PVC, aber auch verschiedene Zusatzstoffe in Kosmetika, Verändern durch Blockade hormoneller Prozesse langfristig die Struktur des Bindegewebes.

Zusammen mit Mangel an Bewegung kann sich so eine anlagebedingte Bindegewebs-

schwäche verstärken bzw. eine Bindegewebschwäche kann überhaupt erst entstehen! Körperlich arbeitende Personen mit regelmäßiger, abwechslungsreicher Bewegung (eine Spezies, die mittlerweile wohl am Aussterben ist!) hat, was das Bindegewebe angeht, natürlich wesentlich bessere Karten als der Büromensch von heute.

So gesehen kann man eine Bindegewebschwäche direkt als Zivilisationskrankheit betrachten.

## **2. Was sind die Merkmale einer Bindegewebschwäche?**

Es heißt immer, eine Bindegewebschwäche würde sich am ehesten an der Elastizität bzw. fehlenden Elastizität der Haut zeigen, Zeichen wären demnach Dehnungsstreifen, Cellulite, eventuell noch Varizen und Krampfadern. Dies wird aber der Komplexität des Problems bei weitem nicht gerecht, zudem kann sich eine Bindegewebschwäche nicht nur in Erschlaffung, sondern auch in Verhärtung zeigen.

Ein Zeichen einer Bindegewebschwäche sind Ödeme, die an bestimmten Körperregionen immer wieder auftreten und in Abhängigkeit vom Wasserhaushalt (mit einem Fachbegriff als „Diurese“ bezeichnet) zu bestimmten Tageszeiten verstärkt auftreten oder wieder verschwinden. Eine Bindegewebschwäche zeigt sich auch häufig in Form von Hämorrhoiden und Krampfadern. Aber nicht nur diese Probleme können sich aus einer Bindegewebschwäche ergeben, sondern auch ernsthaftere. Denn zum Bindegewebe zählt nicht nur das Gewebe, das die Organe umgibt, puffert und schützt und stützt, sondern auch Teile des Auges, die so genannten Organkapseln, das Fettgewebe und sogar die Sehnen. Deren Schwäche haben natürlich Folgen...

## **3. Was sind die Folgen einer Bindegewebschwäche?**

Viele Funktionen von Halt und Elastizität des Bindegewebes sind bei einer Bindegewebschwäche eingeschränkt. Sehnen sind weniger elastisch, reißen bei extremer Belastung schneller, die Beweglichkeit ist nicht so hoch. Der Wasserhaushalt, aber auch der Säure-Base-Haushalt funktioniert nicht so gut wie bei Personen mit einem sehr guten Bindegewebe.

Es kann zu Hämorrhoiden und Krampfadern kommen. Mit zunehmendem Alter sind Brüche (Leistenbruch, Zwerchfellbruch), Organverlagerungen und -Senkungen und Probleme mit dem Bewegungsapparat vorprogrammiert. Eine Senkung von Organen, wie beispielsweise Gebärmutter und Blase, ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch funktionell zu einem Problem werden. Die optimale Organfähigkeit ist bei Senkungen und Verlagerungen nämlich nicht mehr gegeben. Osteopathen kennen das Problem, dass die so genannte „Organmotilität“ bei Bindegewebschwäche oder bei Stress ausfällt, was zu funktionellen und sogar - wenn die Störung lange genug anhält - zu organischen Krankheiten führen kann. Auch kann es zu Problemen mit dem knöchernen Bewegungsapparat kommen, beispielsweise zu Wirbelsäulenblockaden.

Indirekt kann es durch eingeschränkte Organfunktion auch zu Problemen mit dem Immunsystem kommen. Wenn der Stoffwechsel der Schleimhäute nicht optimal arbeitet, sind die körpereigene Abwehr und das lymphatische System eingeschränkt. Wie Sie sehen, beschränken sich Störungen als Folge einer Bindegewebschwäche nicht nur auf optische Mängel!

#### **4. Welche Maßnahmen und Hausmittel können einer Bindegewebsschwäche entgegenwirken?**

Natürlich lässt sich eine anlagebedingte Bindegewebsschwäche nicht komplett beseitigen. Man kann ihr allerdings entgegenwirken.

Kneipp-Anwendungen, die Sie auch zuhause durchführen können, straffen und entwässern das Gewebe. Als da wären:

- a) Bürstenmassagen, in Richtung des Lymphflusses.
- b) Wechselduschen. Und nein! - Sie müssen nicht ihren ganzen Körper dem eiskalten Wasser aussetzen! Alles, was sich unter der Gürtellinie befindet, zu „behandeln“, wäre aber schon gut!
- c) Auf dem Trampolin gehen. Das hat einen Effekt auf den Lymphfluss in ihrem ganzen Körper! Das ist wichtig, denn die Lymphe ist das Organ, welches das Bindegewebe „entstaut“. Wasserhaushalt und Schlackenabtransport stimmen wieder!

Die Arbeit der Lymphe lässt sich aber nicht nur über physikalische Maßnahmen optimieren. Es klingt zwar merkwürdig, aber es ist so: Ernährung spielt eine weitere, wichtige Rolle. Hier geht es zunächst einmal um Nahrungsmittel, die sie meiden oder zumindest reduzieren sollten. Milchprodukte, Zucker und Weißmehl, koffeinhaltige Getränke und - dies gilt besonders für Frauen, die unterhalb der Gürtellinie wesentlich kräftiger gebaut sind als oberhalb davon - scharfe Gewürze aus der Familie der Nachtschattengewächse sollten reduziert bzw. bei entsprechender Ausgangslage auch ganz vermieden werden.

Neben den Nahrungsmitteln, die die Arbeit der Lymphe beeinträchtigen können und so indirekt das Bindegewebe negativ beeinflussen gibt es auch Nahrungsmittel, die das Gegenteil tun. Natürlich auch Nahrungsergänzungsmittel, allerdings hier gleich eine Einschränkung:

Kieselerde wird als Nahrungsergänzung zur Straffung des Bindegewebes leider etwas überschätzt. Sicherlich ist Kieselsäure wichtig, um das Bindegewebe zu optimieren. Man sollte allerdings nicht glauben, das ist das größte, was Sie tun können, jeden Tag löffelweise Kieselerde in sich hinein zu stopfen. Denn: Kieselerde wird nur zu maximal 0,5 bis 1% vom Körper aufgenommen. Möchten Sie wirklich Nahrungsmittel verzehren oder eine Nahrungsergänzung zu sich nehmen, die mittel- bis langfristig einen positiven Einfluss auf das Bindegewebe hat, empfehle ich Ihnen nicht, zu reiner Kieselerde zu greifen.

Nehmen Sie stattdessen gemahlene, wilde Braunhirse, achten Sie allerdings darauf, dass Sie ein Produkt ohne Kleie verwenden. Braunhirse enthält neben natürlicher Kieselerde auch verschiedene Spurenelemente, die erstens wichtiger Bestandteil von Enzymen sind und zweitens dazu beitragen, das Bindegewebe zu stabilisieren. Außerdem ist sie reich an natürlichem Magnesium, und Magnesium sollten Sie in jeder möglichen Form verzehren, um ihr Bindegewebe zu verbessern. In anorganischer Form (zum Beispiel als dreiprozentige Magnesiumchlorid-Trinklösung) unterstützt sie den Körper bei der Entschlackung und Entsäuerung von Milchsäure. In der organischen Form verbessert es die Elastizität von Sehnen und Gewebe in Zusammenarbeit mit Typ-I-Kollagen.

Hierzu könnte man beispielsweise Magnesiumcitrat oder -orotat empfehlen, das idealerweise abends eingenommen wird.

**Tipp:** egal was Sie sonst an Nahrungsergänzungen einnehmen. Wenn Sie etwas Positives für ihr Bindegewebe tun wollen (und dazu zählen auch die Sehnen!), Dann sollten Sie Magnesium und Vitamin C ergänzen!

Neben den Maßnahmen, die der Kräftigung des Bindegewebes dienen, sollten Sie auch einige Dinge einschränken oder meiden. Dazu zählen Nahrungsmittel, die das Bindegewebe besonders dann schwächen, wenn Sie bereits anlagebedingte Probleme mit Cellulitis haben. Das betrifft zu 97 % die Damen der Schöpfung.

Schränken Sie bitte folgende Nahrungsmittel ein: Milchprodukte, Zucker, Weißmehl, koffeinhaltige Nahrungsmittel, besonders Energiedrinks, und, falls sie zum schönen Geschlecht gehören sollten, zusätzlich auch noch Gewürze aus der Familie der Nachtschattengewächse. „Einschränken“ meint hier nicht, dass sie diese Nahrungsmittel bzw. Getränke überhaupt nicht mehr verzehren sollten, sondern es besagt, dass Sie sich beim Verzehr nicht übernehmen sollten. Ein Naturjoghurt pro Tag mit einigen Früchten oder Beeren darin ist sicherlich nicht verkehrt. Wenn es nicht gerade ein 500-Gramm-Becher ist. Dass sie den Verzehr von Zucker und Weißmehl einschränken sollten im Sinne der Gesundheit, wissen Sie sicher sowieso. Und auch bei Gewürzen aus der Familie der Nachtschattengewächse, was im Übrigen Frauen betrifft, die sowieso schon mit der Thematik Probleme haben, müssen Sie sich nicht völlig enthalten, sondern den Verzehr nur einschränken.

Wir gehen davon aus, dass Milchprodukte durch ihre recht komplexe Eiweißstruktur die Fähigkeit des lymphatischen Systems, Schlackenstoffe abzutransportieren, einschränken. Energiedrinks und scharfe Gewürze wirken auf die hormonelle Sphäre dergestalt ein, dass die Ausschüttung weiblicher Geschlechtshormone vorübergehend verstärkt, langfristig aber entscheidend geschwächt wird. Die mögliche Konsequenz ist eine deutliche Gewichtszunahme mit nachlassen der hormonellen Tätigkeit vor Beginn der Wechseljahre.

##### **5. Wie kann man in der Naturheilkunde bzw. in einer Naturheilpraxis eine Bindegewebsschwäche behandeln?**

Eine Bindegewebsschwäche an sich findet sich eher selten zur Behandlung in der Naturheilpraxis ein, es sei denn es handelt sich zusätzlich noch um einen Schönheitssalon. Sicherlich können Sie die Folgen einer Bindegewebsschwäche mit ausgeklügelten kosmetischen Maßnahmen mildern oder egalisieren. Das ist aber nicht der Punkt einer naturheilkundlichen Behandlung. So werden sich in der Naturheilpraxis eher Patienten einfinden, die an den Folgen einer Bindegewebsschwäche zu leiden haben. Beispielsweise Krampfadern. Oder Hämorrhoiden. Oder eine ausufernde Cellulite oder Gewichtszunahme an unerwünschten Stellen. Oder Einschränkungen in der Tätigkeit von inneren Organen oder des Bewegungsapparates, wenn es ganz massiv kommt. Diese müssen natürlich durch ein entsprechend auf das Individuum abgestimmtes, naturheilkundlich-ganzheitliches Behandlungskonzept angegangen werden. Die klassischen Behandlungen zur Milderung der Symptome (Krampfadern, Hämorrhoiden etc.) sind hier nur die halbe Miete.

Hier ein klassisches, ganzheitliches Behandlungskonzept:

a) Konstitutionsbehandlung

Die Konstitutionsbehandlung geht nach der Iris- und Antlitzdiagnose und erfasst die Schwächen des einzelnen Patienten. Hier gibt es vier Haupttypen, die auf die ein- oder andere Weise Probleme mit schwachem Bindegewebe bekommen können.

**Der neurogen-vegetativ sensible Typ** ist den Folgen von Stress, ob der nun von außen (psychologischer Stress) oder von innen, von nicht korrekt ablaufenden Stoffwechselfvorgängen kommt, wesentlich stärker ausgesetzt als ein robuster Typ. Im Falle von Stressreizen werden Bindegewebe und Schleimhäute sowie einige innere Organe, die ihre Rolle in der Stoffwechselaktivität und Entgiftung spielen (Leber, Nieren, Darm) aufgrund der Ausschüttung von Stresshormonen schlechter durchblutet. Dadurch wiederum werden sie schlechter mit Sauerstoff versorgt und müssen situationsbedingt ihre Energie aus anaerober Gärung beziehen. Dadurch kommt es zur Anreicherung von Milchsäure im Gewebe, das Gewebe wird saurer, die Bindegewebsschwäche verstärkt sich. Natürlich müssen wir hier auch „entsäuern“. Aber vor allen Dingen müssen wir die Wirkung von Stressfaktoren auf das gesamte System (wen es interessiert: wir sprechen hier von „Pischinger Raum“) neutralisieren, damit die Durchblutung gefördert wird und das Gewebe mehr Sauerstoff enthält. Auf den Punkt der Entsäuerung und Entschlackung komme ich gleich noch einmal bei einem anderen Typus zu sprechen.

**Der lymphatische Typ** hat, wie der Name schon sagt, seine Schwäche im lymphatischen System.

Regelmäßige Lymphdrainage und die oben genannten Maßnahmen (Kneipp'sche Anwendungen) sind hier sicherlich empfehlenswert, dabei sollte eine „innerliche Lymphdrainage“ allerdings nicht vernachlässigt werden. Dies erreicht man entweder mit Tees oder einer passenden, Komplexmittelhomöopathischen Lymphmischung.

**Der venöse Typ** oder **hämatogene Konstitutionstyp** ist ein eher dunkler Typ, der bei einer vorliegenden Bindegewebsschwäche am wahrscheinlichsten mit Gefäßleiden sowie Hämorrhoidaliden reagieren wird. In diesem Fall ist es am effektivsten, über naturheilkundliche und homöopathische Maßnahmen die Leber als Organ zu stärken und auf Enzyme und Gefäßstraffende Heilpflanzen bzw. Homöopathika zu setzen. Klassiker in diesem Falle wären Ruta, Avena sativa bzw. Aesculus (Weinraute, Hafer, Rosskastanie).

Der **dyskrasische** Konstitutionstypus ist eine Mischung aus dem lymphatischen und dem hämatogenen Typus. Er zeichnet sich durch ein Blau-grünlisches Auge mit braunen Pigmentflecken aus. Bei ihm ist besonders Wert auf entgiftende Maßnahmen zu legen. Neben der konstitutionellen Behandlung sind weitere, naturheilkundliche Maßnahmen überwiegend Umweltmedizinisch orientiert.

**Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen für jeden Typus:**

Vegetativ sensibler Typus: Zink, Calcium phosphoricum, Avena sativa, Baldrian, Hopfen, Herzgespann, Melisse, sibirischer und echter Ginseng, S-Adenosylmethionin und 5-Hydroxytryptophan, Kampfer bei Erschöpfung und Kreislaufschwäche, Schafgarbe, falls noch Verdauungssymptome hinzutreten sollten.



Lymphatischer Typus: Ehrenpreis, Scrophularia, Blutwurz, Gelbwurz, Labkraut, Kleblabkraut, Vergissmeinnicht, Erdrauch, Ackerschachtelhalm, Gamander, Calcium phosphoricum, Natrium sulfuricum, Storchenschnabel, Taubnessel, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Salbei und Echinacin (bei Abwehrschwäche).

Hämatogener bzw. venöser Typus: Weinraute, Papain, Bromelain, Rosskastanie, Weinblatt, Löwenzahn, Artischocke, Oregano, Rosmarin, Thymian, Enzian, Schöllkraut, allgemein Bitterstoffe, Enzyme.

Dyskrasischer bzw. Mischtyp: im Prinzip können alle vorgenannten Homöopathika und Heilpflanzen zum Einsatz kommen, auch Enzyme, darüber hinaus allgemein entgiftende Maßnahmen. Zusätzlich kommen noch Schachtelhalm, Zinnkraut und Brennessel als Heilpflanzen oder als Teemischung infrage.

#### b) Ernährungstherapie

Auch hier gelten die immer wieder gebrachten Allgemeinplätze nur bedingt. Verschiedene Typen haben verschiedene Anforderungen an Ernährung, die sie optimal gesund und schlank erhält und das Bindegewebe im Rahmen der durch Konstitution, Alter et cetera gegebenen Möglichkeiten möglichst straff.

Die Frau mit den breiten Becken, verstärkten Unterkörper, Neigung zu Cellulite und demgegenüber schlankem Oberkörper sollte vor allen Dingen Milchprodukte und scharfe Gewürze wie Cayennepfeffer reduzieren, nicht zu viel Salz verzehren und ansonsten eine relativ ausgewogene Diät, mit durchschnittlichen Mengen an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten pflegen.

Der Typ mit Venenleiden bzw. Hämorrhoiden sollte Eiweiß und Fett reduzieren, auf leicht verdauliche Fette achten und den Anteil an Grün und Bitterstoffen erhöhen. Der grüne Smoothie ist für diesen Typ die optimale Zwischenmahlzeit, aber auch Horsd'oeuvre und bittere Blattsalate tun ihm gut.

Der reine lymphatische Typus mit den strahlend blauen Augen, dem blonden Haar, der hellen Haut und dem allgemeinen aufgefallenen Gewebe sollte mit Zucker, Weißmehl, „schnellen Kohlenhydraten“ sehr zurückhaltend sein und Eiweiß- und Fettzufuhr relativ gleichmäßig halten. Bei ihm sollten Kohlenhydrate aus viel Gemüse, etwas Obst und nur wenig Getreideprodukten bzw. Teigwaren bestehen.

Alle drei Typen sollten auf Zucker und Weißmehl achten.

#### c) Bewegung

Sicher sollte man sich bewegen, wenn man an einer Bindegewebsschwäche leidet. Allerdings gibt es ja auch einige Regeln zu beachten. Die, die für Sie wahrscheinlich am angenehmsten ist: die Regel „je mehr, umso besser!“ gilt *nicht*. Sobald sie übertrainieren, bildet sich in der Muskulatur verstärkt Milchsäure, die durch das lymphatische System abgebaut werden muss. Dadurch wird dieses zusätzlich belastet, Störungen im Säure-Base-Haushalt sind vorprogrammiert. Moderate Bewegung, welche die Lymphe aktiviert, ist daher wesentlich empfehlenswerter als Leistungssport oder langer Ausdauersport.

Die zweite Regel: sollte sich die Bindegewebsschwäche in Problemen mit dem Bewegungsapparat zeigen, ist Muskeltraining unerlässlich.

Und hier achten Sie bitte besonders darauf, dass Sie die Gegenspieler von besonders belasteten Muskeln ihres Körpers verstärkt trainieren. Beispiel: bei vielen Personen ist die vordere Oberschenkelmuskulatur (der Beinstrecker) wesentlich stärker belastet und daher auch stärker trainiert als der hintere Oberschenkelmuskel, der Beinbeuger. Dadurch straffen und verkürzen sich die Sehnen, die am vorderen Teil des Kniegelenks ansetzen, während die Sehnen, die am hinteren Teil des Kniegelenks ansetzen, überdehnt werden und eventuell sogar erschlaffen. In Kombination mit schwachem Bindegewebe führt das zu einer Instabilität der Kniegelenke. Schmerzen sind vorprogrammiert. Deswegen sollten in einem Krafttraining besonders die Muskeln gestärkt werden, die im normalen Alltag kaum belastet werden, damit es nicht zu Ungleichgewichten zwischen den Vorder- und Rückseiten der Muskulatur kommt. Empfehlenswerte Bewegungsformen bei Bindegewebsschwäche sind:

- Schwimmen, besonders in natürlichen Gewässern und erst recht im Meer
- Yoga
- spazieren gehen und Nordic walking (wenn es denn richtig gemacht wird!)
- „No-impact“ Aerobic, sprich: Aerobic ohne Sprünge
- gehen auf dem Trampolin (die optimale Lymphpumpe!)

- Krafttraining, das besonders schwache Muskeln und die Stütz-muskulatur stärkt und stabilisiert
- Fahrradfahren ist dann zu empfehlen, wenn die entgegengesetzte Muskulatur (die Beinbeuger) durch Krafttraining ausreichend trainiert wird!

### **Wie finden Sie die richtige Balance in punkto Bewegung?**

Ich habe bei mir selber vor allen Dingen eines realisiert: bis zur Entspannung trainieren, aber nicht bis zur Erschöpfung. Denn wenn Sie sich wirklich in einem negativen Sinne erschöpft fühlen nach der Bewegung, tappen Sie in die „Milchsäurefalle“. Dadurch werden Erscheinungen einer Bindegewebsschwäche eher verstärkt.

Vor allen Dingen brauchen Sie Zeit. Da Bindegewebsschwäche zumindest zum Teil anlagebedingt ist, benötigen Sie etwa sechs Monate Zeit, um zu ersten konkreten Ergebnissen zu kommen. Mit konkreten Ergebnissen meine ich, dass sie sich nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft besser fühlen.

Bei Beschwerden können zusätzlich noch Osteopathie, die Dorn-Methode sowie ausleitende Verfahren, beispielsweise Baunscheidt-Anwendungen, zum Einsatz kommen.

**Ihnen hat dieses kleine E-Book gefallen? Dann empfehlen Sie meine Webseite weiter!**

**Hier klicken!**

**Möchten Sie einen Beratungstermin vereinbaren? Dann klicken Sie hier!**

**Hier klicken!**