

Pressemappe: Agrar-PR

09.01.2024 | 15:35:00 | ID: 38581 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Fitness für Ihre Hände

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *So bleiben Sie kräftig und beweglich*

Wenn die Hände Probleme machen, wird der Alltag zur Herausforderung. Und obwohl jede Krankheit anders behandelt wird, gibt es eine Gemeinsamkeit: Patientinnen und Patienten können selbst aktiv werden und mit gezielten Stärkungs-, Mobilisations- oder Entspannungsübungen ihre Therapie unterstützen. Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" gibt einen Überblick, was Sie gegen Beschwerden tun können und wie Ihre Hände wieder fit werden.

Die Hände beweglich halten

Zur Stärkung der Hände hilft es, mit einer kleinen Hantel nur das Handgelenk nach oben und unten zu rollen und von rechts nach links zu bewegen - das Ganze etwa 10 Mal wiederholen. Auch das Wringen eines Handtuchs stärkt die Hände: Ein Handtuch greifen und in beide Richtungen so fest es geht auswringen (5 Mal pro Drehrichtung). Auch empfehlenswert: Einen Haushaltsgummi um zwei Finger spannen, dann die Finger abspreizen, um den Gummi auf Spannung zu bringen. Nacheinander mit allen Fingern mehrmals üben.

Wichtig ist es auch, die Hände beweglich zu halten, sie zu mobilisieren. Führen Sie dazu beispielsweise nacheinander die Daumenspitze zu jeder anderen Fingerspitze, tippen Sie kurz an und wandern einen Finger weiter (beide Seiten 5 Mal). Oder legen Sie beide Hände auf den Tisch, so dass sich Daumen und Zeigefinger jeweils berühren und ein großes Dreieck bilden. Drücken Sie etwa 10 Mal die Finger gegeneinander, ohne sie zu bewegen. Oder klemmen Sie einen Bleistift zwischen die Finger und versuchen, ihn kreisen zu lassen. Runterfallen ist erlaubt - einfach mit allen Fingern weiterprobieren.

Gleiten aller Nerven bis in die Fingerspitzen

Schließlich ist auch Entspannung wichtig für gesunde Hände. Zum Beispiel mit folgender Übung: Schütteln Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang in alle Richtungen. Oder lockern Sie die Finger, indem Sie sie mit der anderen Hand einzeln greifen, sanft in die Länge ziehen, fünf Sekunden halten. Auch wirkungsvoll: die Arme dehnen. Dazu die Arme auf Schulterhöhe, Schultern locker fallen lassen, Handfläche zur Decke drehen. Kopf 5 Mal von links nach rechts und zurück neigen. Entspannt die Muskulatur, verbessert das Gleiten aller Nerven bis in die Fingerspitzen. Weitere Übungen für die Hände finden Sie in der aktuellen Ausgabe des "Senioren Ratgeber".

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation
Katharina Neff-Neudert, PR-Manager
Tel.: 089/744 33-360
E-Mail: presse@wubv.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)