

Maria Dieste

# Hüftarthrose

Vorbeugen und behandeln mit  
Heil-Yoga®



## Impressum

1. Auflage 2015

© Verlag Via Nova

Alte Landstr.12 • 36100 Petersberg

Telefon (06 61) 6 29 73

Fax (06 61) 96 79 560

E-Mail: [Info@verlag-vianova.de](mailto:Info@verlag-vianova.de)

[www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

.....

Umschlaggestaltung:

Guter Punkt • München

Satz und Layout:

Annette Wagner und Sebastian Carl •  
Amerang

Druck und Verarbeitung:

Appel und Klinger • 96277  
Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-311-9

## Inhalt

Vorwort .....	5
Einleitung .....	9
Hilfe zur Selbsthilfe .....	11
<b>Körperliche Übungen.....</b>	<b>19</b>
Beckenbeweglichkeit .....	19
Bewegungen im Alltag .....	21
Hüftbewegungen in der Mittagspause..	29
Hüft-Übungsprogramm für zu Hause..	34
 Hüftgelenksbeschwerden	
innerlich reflektiert .....	51
 Alle Ebenen mit einbeziehen .....	54
 30-Tage-Selbsthilfeprogramm zur	
Gesunderhaltung der Hüften.....	56
Tag 0: Vorbereitung .....	58
1. Woche Thema: Halt und Sicherheit ..	62
2. Woche Thema: Fortschritt und	
Weiterkommen.....	83
3. Woche Thema: Beweglichkeit und	
Leichtigkeit.....	99
4. Woche Thema: Lebensfreude.....	113

Hintergrundwissen.....	130	Tiefe Außenroller, Birnenförmiger Muskel (Piriformis) .....	153
Yoga: Ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Erfüllung.....	131	Schenkelanzieher .....	154
Anatomische und funktionelle Prinzipien .....	138	Oberschenkelmuskeln.....	155
Wissenswertes rund um das Hüftgelenk .....	138	Funktionelle Behandlung der Muskulatur rund um Becken und Hüfte .....	160
Aufbau und Funktion des Hüftgelenks .....	139	Bedürfnisse erforschen .....	163
Erhaltungsreize für eine gesunde Funktion des Hüftgelenks .....	140	Bedürfnisse verstehen.....	165
Erkrankungen der Hüfte .....	141	Grundbedürfnisse der emotionalen Ebene.....	165
Aufbau des Beckens .....	143	Grundbedürfnisse der seelischen Ebene .....	167
Muskulatur rund um Becken und Hüftgelenke .....	146	Zusammenfassung der Bedürfnisse ..	175
Funktion der Becken- und Hüftmuskeln .....	147	Energienenkungen.....	177
Beckenbodenmuskulatur .....	147	Danke .....	180
Lenden-Darmbeinmuskel: Ilio-Psoas .....	149	Quellen .....	182
Gesäßmuskeln .....	151		



# Vorwort



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Über 20 Jahre ist es her, dass ich Yoga für mich als ganzheitlichen Lebensweg kennenlernen durfte!

In einer tiefen Lebenskrise erfuhr ich durch Yoga, dass ich selber sehr viel tun kann, um dem Körper Hilfestellung zu geben, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Insbesondere die Yoga-Philosophie gab mir im Alltag viele Impulse, mein Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten!

Nach meiner Ausbildung leitete ich Yogakurse und begegnete vielen Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen Einschränkungen. Dies führte dazu, dass ich kreative Abwandlungen der traditionellen Yoga-Asanas kreieren musste, damit die Teilnehmer mit Leichtigkeit und ohne Überforderung Yoga üben konnten!

Durch mein eigenes Erleben wurde mir deutlich, dass es nicht nur regelmäßiger

Körperübungen bedarf, sondern dass es darum geht, hinderliche Gewohnheiten, Sicht- und Verhaltensweisen im Alltag zu verändern.

Die philosophischen Ausführungen über den 8-stufigen Weg des Weisen Patanjali bilden für mich die Grundlage, Lösungen zu finden zu den unterschiedlichen körperlichen Beschwerdebildern, die der Mensch erleidet.

Es geht darum, das, was im Außen aus dem Gleichgewicht geraten ist, über die innere Reflexion zu erkennen, zu akzeptieren und sowohl durch innerliche als auch äußerliche Veränderungen wieder in Harmonie zu kommen.

Ich möchte einen Beitrag dazu leisten, dass der Mensch im ganzheitlichen Sinne „Hilfe zur Selbsthilfe“ bekommt, sich selbst „heil“ werden zu lassen.

Ich sehe die Ausführungen in diesem Buch nicht als Ersatz für schulmedizinische

sche Diagnose und Behandlung, sondern möchte sie als Ergänzung verstanden wissen.

Mein Anliegen ist es, die Menschen zu ermutigen, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und ihnen neue Perspektiven und Tipps zu geben, im Alltag selber etwas für sich zu tun, um neues Wohlbefinden zu erlangen!

In diesem Leitfaden möchte ich einen erweiterten, ganzheitlichen Ansatz bieten, wie Betroffene mit „Hüftgelenksbeschwerden“ umgehen können. Diese Anleitungen sind aus eigenem Erleben entstanden.

### Meine eigene Geschichte:

Vor einigen Jahren litt ich selber an chronischen Schmerzen in meiner linken Hüfte. Als ich kaum noch laufen konnte und auch meine Kurstätigkeit immer schwieriger wurde, suchte ich einen Orthopäden auf, um eine Diagnose zu bekommen.

Nach umfassenden Untersuchungen wurde festgestellt, dass ich unter einer chronischen Coxarthrose leide, bedingt

durch eine Fehlstellung des Oberschenkelkopfes in der Hüftgelenkspfanne. Außerdem wurden die Schmerzen durch eine Schleimbeutelentzündung ausgelöst. Der Arzt riet mir zu Medikamenten, um die Entzündung abklingen zu lassen.

Auf dem Röntgenbild war klar ersichtlich, dass nur wenig Knorpelmasse zwischen den Knochen übrig war und ein Teil des Knochens schon Abnutzungerscheinungen zeigte.

Er teilte mir mit, dass ich sicherlich in absehbarer Zeit eine neue Hüfte brauchen würde!

Ich war zunächst fassungslos! Danach bin ich auf die Suche gegangen, wie ich mir selbst helfen könnte.

Zunächst begann ich mit gezielten täglichen Körperübungen die Hüfte ohne Belastung zu bewegen. Ich fand für mich passende Übungen, die ich mehrmals täglich wiederholte. Gleichzeitig absolvierte ich viermal in der Woche ein 20-minütiges Hüftübungsprogramm. Die Beschwerden besserten sich langsam.

In vielen Aus- und Weiterbildungen erhielt ich vielfältige Anregungen, meine

Denk- und Sichtweisen, eingefahrene Muster, Glaubenssätze und Gewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Ein wichtiger Schlüssel zur Verbesserung meiner Beschwerden war die „Integrale Life-Management“-Ausbildung bei Veit Lindau. Von ihm lernte ich, die Bedürfniserforschung auf die unterschiedlichen Lebensbereiche zu beziehen. Dies wendete ich auf mein eigenes „Hüftproblem“ an. Ich ordnete meinen Tagesablauf neu, installierte förderliche Gewohnheiten in den unterschiedlichen Lebensbereichen, die ich täglich anwendete, und beobachtete achtsam meine Gedanken, Worte und Handlungen zu den Themen der Hüfte, die ich für mich herausfand.

Nach einem Jahr ging ich nochmals zum Orthopäden.

Durch Überlastung beim Wandern im Urlaub hatte sich wieder ein Schleimbeutel am Gelenk entzündet. Er machte eine neue Aufnahme von meiner Hüfte und stellte fest, dass sich die Knorpelmasse vermehrt und sich das umliegende Gewebe deutlich regeneriert hatte.

Gegen die Entzündung nahm ich dann wieder Medikamente ein. Seither habe ich keine Beschwerden mehr.

Nur temporär erinnert mich meine Hüfte an frühere Beschwerden, wenn ich mich unsicher fühle oder die Leichtigkeit in meinem Leben fehlt!

Diese Signale erkenne ich immer besser und weiß genau, wie ich damit umgehen kann.

Der Hüfte sei Dank!

Aufgrund dieser eigenen Erlebnisse ist dieses Buch als „Selbsthilfeprogramm zur Gesunderhaltung der Hüftgelenke“ entstanden!

Es beinhaltet sowohl einfache Alltagsübungen, Übungen für die Mittagspause bei berufstätigen Personen, eine 20-minütige Praxis für zu Hause sowie ein 30-tägiges Programm zur Veränderung hinderlicher Muster, die zu der Erkrankung geführt haben können.

In der Gesamtheit liegt hier ein ganzheitlicher Leitfaden vor, die Ursachen für sich zu erkennen und sie umfassend zu verändern, damit die Beschwerden sich verbessern können.

Viel Erfolg mit diesem Ratgeber und für die Hüfte gute Besserung!

Maria Dieste

# Einleitung

Ich schreibe bewusst in der „Du“-Form! Bitte werte das nicht als „respektlos“! Ich wende mich damit auch an das „Unterbewusstsein“! Dein Unterbewusstsein erfasst mehr als Dein bewusster Verstand und kennt nur die „Du“-Ansprache!

## Wie das Buch aufgebaut ist

Das Buch besteht aus 3 Teilen:  
Der erste Teil beschreibt eine große Auswahl an einfachen Körperübungen.

Im zweiten Teil findest Du ein Selbsthilfeprogramm, welches sich 30 Tage mit den 4 Hauptthemen der Hüfte beschäftigt und sie in 7 Lebensbereiche einbezieht.

Im dritten Teil erhältst Du ausführliches Hintergrundwissen zu Themen wie der Philosophie des Yoga, anatomische Prinzipien und der Bedürfniserforschung. Abschließend erkläre ich noch die Energielenkungen und die Funktion des Atems.

Damit Du sofort beginnen kannst, Deiner Hüfte Gutes zu tun, findest Du zunächst eine Aufstellung mit vielen Tipps zur ganzheitlichen Selbsthilfe. Es folgt eine Auswahl an einfachen Körperübungen, die Du in Deinem Alltag einsetzen kannst.

Falls Du berufstätig bist, kannst Du Dich auch in Deiner Mittagspause mit Deiner Hüfte beschäftigen.

Ein Praxisprogramm für zu Hause sollte wenigstens zwei- bis dreimal in der Woche geübt werden. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Ruhephase mit Atemlenkung, damit auch die energetische Ebene versorgt ist!

Für die innerliche Auseinandersetzung mit der Ursache Deiner Hüftschmerzen ist das 30-tägige Selbsthilfeprogramm gedacht. Damit kannst Du sofort beginnen. Für jeden Tag findest Du in Kurzform die Körperübungen erklärt!

Ich wünsche Dir eine fruchtbare Auseinandersetzung mit Dir und Deiner Hüfte! Es gilt hier der Leitspruch:  
Es gibt nichts Gutes – außer man

TUT es!

Ich möchte Dich motivieren und ermutigen, nicht lange zu warten, sondern am besten sofort zu starten! Dein Körper wartet bereits darauf, dass Du Dich ihm zuwendest, und es ist kein Zufall, dass Du dieses Buch jetzt in der Hand hältst!





# Hilfe zur Selbsthilfe

## Was kannst Du selber für Deine Hüften tun?

### Grundsätze für ein ganzheitliches Übungsprogramm rund um die Hüften

#### 1. Finde die geistig-seelische Ursache für Dich heraus

Aus meiner Erfahrung heraus geht es zunächst darum, Verantwortung für all das zu übernehmen, was Dir geschieht und was Du erlebst! Wenn Du im Augenblick Schmerzen hast, dann hat es eine Ursache, die von Dir ausgeht.

**Bitte fühle Dich dafür jetzt nicht „schuldig“!  
Du hast nichts falsch gemacht!**

Mir hat hierbei sehr geholfen, die Erkrankung als Chance für Weiterentwicklung, Erkenntnis und Wachstum zu sehen!  
Für mich gilt das Gesetz von Ursache und Wirkung. Für jede Auswirkung gibt es eine Ursache.

Weiterhin bin ich der Überzeugung, die Realität entsteht aus dem, was ich gedacht, gefühlt und mir vorgestellt habe, und dass sie die Auswirkung meiner Gedanken, Gefühle, Vorstellungsbilder der Vergangenheit ist.

Und natürlich gehört auch dazu, was ich glaube, wovon ich überzeugt bin und wie ich in der Vergangenheit von meinem Umfeld geprägt wurde.

**All das wird in unserem Unterbewusstsein gespeichert!**

Noch viel wichtiger ist, dass unser Unterbewusstsein uns zu mehr als 98 % steuert!

Wenn Du Dir vorstellst, wie viel Du täglich an Reizen über Deine 5 Sinne aufnimmst, aber es gelangen nur ca. 2% der gesamten Informationsreize in Deinen bewussten Verstand und werden hier verarbeitet. Dein unterbewusster Verstand verarbeitet dagegen mehr als 98 % dieser Informationseinheiten und speichert sie, damit sie vielleicht später noch abgerufen werden können!

Ist das nicht gigantisch?

Dein bewusster Verstand kann nur für einige Sekunden den Fokus auf ein Objekt halten, aber Dein Unterbewusstsein arbeitet 24 Stunden am Tag kontinuierlich hochkonzentriert und steuert alle Informationen, die Deine inneren und äußeren Sinne aufnehmen, und verarbeitet sie.

Ein sehr gutes Beispiel ist die Funktionsweise Deines Atems und der Körpertemperatur.

Du kannst einen ganzen Tag erleben, ohne nur einmal an Deinen Atem oder Deine Körpertemperatur zu denken. Und dennoch funktioniert alles mustergültig, weil die Steuerungszentrale in Deinem Gehirn unbewusst alle Reize verarbeitet und der Körper darauf reagiert.

Genauso wirkt das in Deinem Unterbewusstsein: Alle Gedanken produzieren Gefühle, produzieren innere Bilder, produzieren Glaubensmuster und produzieren wieder Handlungen, produzieren **das, was Du erlebst!**

Der Schmerz ist damit eine Auswirkung dessen, wie Du in der Vergangenheit geglaubt, gehandelt, was Du Dir vorgestellt hast, was Du gefühlt hast, wie Du gedacht hast!

Wenn Du nun mit Deinem Bewusstsein tief in Deine Hüfte hineinwanderst, mit ihr Kontakt aufnimmst und dabei wahrnimmst, was die Hüfte Dir mitteilen möchte, kommen vielleicht innere Bilder. Du hörst Botschaften oder Du bekommst Empfindungen, die Dir aufzeigen, was der Hüfte fehlt, damit sie gesund sein bzw. werden kann.

## 2. Übernimm Verantwortung für Deine Beschwerden

Dies ist ein großer Schritt: Verantwortung für die Beschwerden übernehmen!

Damit geschieht etwas sehr Wesentliches: Du hörst auf, gegen den Schmerz anzukämpfen, und akzeptierst das, was da ist.

Ein Schmerz möchte nicht einfach nur weggemacht werden! Er ist ja nur ein Signal! Er möchte, dass Du ihn anerkennt und akzeptierst!

Ich habe selber die Erfahrung gemacht: Sobald ich aufhöre, gegen den Schmerz zu kämpfen, sondern mich mit ihm beschäftige und ihn akzeptiere, wird er weniger bzw. schwächer. Möglicherweise beginnt er in andere Körperteile zu wandern. Auch hier kann ich mit meiner Wahrnehmung verweilen und innerlich kommunizieren, welche Botschaft der Schmerz hat.

Mit der Akzeptanz folgen in der Regel auch Lösungsmöglichkeiten. Daraus können Veränderungen geschehen!

Bei der inneren Selbsterforschung können Dir die Fragen zu den geistig-seelischen Ursachen rund um die Hüfte helfen. Weiterhin ist wesentlich, dass Du bei Deiner Erforschung alle wichtigen Lebensbereiche mit einbeziehst. Auch die Bedürfniserforschung kann helfen, Dir selbst und den Botschaften Deiner Hüfte immer bewusster zu werden.

### 3. Entscheidung für Veränderung treffen

Der dritte Schritt besteht darin, eine Entscheidung zu treffen.

Bist Du bereit, etwas verändern zu wollen, damit es Deiner Hüfte wieder gutgeht?

Wenn es in Dir eine große Bereitschaft gibt, Veränderungen einzuleiten, kannst Du weiter ergründen, was Du selbst in Deinem Leben verändern kannst, um „Deinen Weg zu erleichtern, Deine Schritte freudiger zu tun“.

### 4. Arbeit mit Deinem Unterbewusstsein

Wenn Du etwas dauerhaft in Deinem Leben verändern möchtest, ist es hilfreich, Dein Unterbewusstsein mit einzubeziehen. Dein bewusster Verstand trifft die Entscheidung und nun musst Du Dein Unterbewusstsein davon überzeugen und das Neue in ihm verankern.

Eine der wirksamsten Möglichkeiten, neue Muster und Gewohnheiten in Deinem Unterbewusstsein zu installieren, ist unter anderem die Visualisierung der neuen Zukunft als inneres Bild. Dein Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob das Bild wirklich erlebt oder nur erdacht ist.



#### Ein gutes Beispiel:

Du bist unterwegs und Du bekommst Hunger. Wenn Du nichts dabei hast und Du Dir vorstellst, worauf Du jetzt gerade Appetit hast, dann kann es sein, dass Dir dabei bereits das Wasser im Mund zusammenläuft!

Probiere das einfach mal aus und stell Dir Dein Lieblingsgericht auf dem Tisch vor! Wie es duftet, wie Du in Deiner Vorstellung bereits den

ersten Löffel in Deinen Mund schiebst. Wie es schmeckt, wenn Du beginnst zu kauen...

Durch innere Bilder kannst Du klar und intensiv mit Deinem Unterbewusstsein kommunizieren!

### Visualisierungen

Hier begegnet uns ein geistiges Gesetz: Gedanken, Gefühle und Vorstellungsbilder gestalten die Realität, die ich erlebe! Sie informieren meine Körperzellen und gestalten meinen Körper.

Das kannst Du für Dich nutzen, indem Du Dir den erwünschten Zustand immer wieder vorstellst.

Stell Dir dabei vor, wie Du bist, wenn Deine Hüfte heil und gesund ist.

Wie läufst Du dann?

Wie lebst Du dann?

Wo und wie arbeitest Du?

Mit wem bist Du gern zusammen?

Mit wem, mit was und wobei erlebst Du Freude und Leichtigkeit?

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dir selbst vertraust?

Stell Dir Deine Zukunft und Deine Hüfte vor, wenn sie heil und gesund ist!

## 5. Förderliche innere Einstellung und positive Handlungen

Nachdem mir die Botschaft meiner Hüfte klar geworden ist, kann ich mental mit einem positiven Leitsatz arbeiten, um meiner Hüfte zu signalisieren:

„Ja, ich habe verstanden, was Du mir mitteilen willst, und bin bereit, mein Inneres in Einklang mit meiner Außenwelt zu bringen.“



.....

### Positiver Leitsatz:

#### Beispiele:

- Ich erlaube mir, Liebe und Freude zu empfangen und mich damit zu nähren.
  - Meine Hüften helfen mir, in Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Sicherheit im Leben vorwärtszugehen.
  - Ich gestatte mir, flexibler in meinen Entscheidungen zu sein.
  - Ich sorge für ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität und schreite mit Vertrauen und Gelassenheit voran.
- .....

### Positive Handlungen:

Nur der positive Leitsatz bewirkt allein nichts, wenn nicht auch im Außen förderliche Handlungen folgen, die mich wieder „auf den richtigen Weg“ bringen!

Es benötigt im Alltag sowohl Aufmerksamkeit meinen Gedanken und Gefühlen gegenüber als auch die Bereitschaft, konkrete „Schritte“ zu gehen, die mir helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und die Basis des Beckens und der Hüftgelenke zu stärken.

### Finde jeden Tag konkrete Handlungen, die sich um die Themen drehen:

In Freude und Leichtigkeit meinen Weg gehen.  
Mir selbst vertrauen.

Mich vom Leben sicher und getragen fühlen.

Mir sicher zu sein, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Mir sicher zu sein, dass es wirklich mein Weg ist, den ich gehe.

Mir die Angst vor Veränderung und Richtungsänderung bewusstmachen und Schritte tun, die in die neue Richtung gehen, dabei mein eigenes Tempo zu finden.

Nutze auch die Erforschungsmethoden und den Fragenkatalog, um für Dich Handlungen zu finden.

Welches davon ist derzeit Dein zentrales Thema?

Welches zentrale Bedürfnis ist unterversorgt?

Wie kannst Du dieses Bedürfnis befriedigen? Was kannst Du konkret dafür tun?

.....

### Finde Handlungen sowohl für die

Körper-Ebene: Körperübungen

Emotionale Ebene: Deine Gefühle wahrnehmen und im Augenblick akzeptieren

Deine Bedürfnisse im Fokus halten und sie bewusst bedienen

Seelische Ebene: Inneres Erleben und innere Bilder

Kommunikation mit Deinem

Unterbewusstsein und Meditation

Energetische Ebene: Energielenkungen

.....

## 6. Handlungen folgen lassen

Deine Hüfte möchte, dass Du ihre Botschaft herausfindest und damit in Deinem Leben etwas veränderst. Dazu gehören tägliche Handlungen, um der Hüfte zu beweisen, dass Du es ernst meinst!

Die folgenden Übungsanleitungen können Dir helfen, konkret im Alltag auf der Körper-Ebene die Handlungen erfolgen zu lassen.

Darüber hinaus findest Du im Anschluss ein 30-tägiges Selbsthilfeprogramm, um dauerhaft hinderliche Gewohnheiten rund um die Themen der Hüfte zu verändern.





# Körperliche Übungen

Für die täglichen Handlungen stelle ich hier einfache Alltagsübungen vor, die Du im 30-Tage-Programm wiederfindest!

Die Bewegungen des Beckens sind ein wichtiger Bestandteil für gesunde Hüften!

## Beckenbeweglichkeit

Die Hüften sind Kugelgelenke. Damit die Knorpelmasse zwischen Hüftgelenkpfanne und Oberschenkelkopf gut erhalten bleibt, braucht es entsprechende Bewegungen des Oberschenkels oder des Beckens.

Du kannst Dich selbst beobachten, wie beweglich das Becken ist.

Es sollte in 3 Richtungen beweglich sein:

### 1. Becken: Vor- und Rückbewegung, Kippen des Beckens um die Querachse



Becken in der Normal-Stellung



Becken nach vorn gekippt:  
Die Beckenschale wird  
wie nach vorne  
ausgegossen

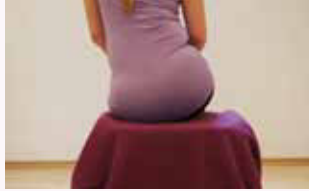


Becken nach hinten ge-  
kippt: Die Beckenschale  
wird wie nach hinten  
ausgegossen

## 2. Becken: Seitwärtsbewegung, Bewegung des Beckens um die „Pfeilachse“



Becken in der Mitte



Becken nach links geneigt:  
rechte Beckenhälfte  
abgehoben.



Becken nach rechts geneigt:  
linke Beckenhälfte  
abgehoben

## 3. Becken: Drehung, Bewegung des Beckens um die Längsachse



Becken in der  
Normalstellung



Becken nach rechts  
gekippt/ gedreht



Becken nach links  
gekippt/ gedreht

Im Idealfall bewegt das Becken die Beine. So werden die Oberschenkelköpfe kugelförmig im Hüftgelenk bewegt.

Stelle Dir am besten einen Timer oder Wecker und bewege im Alltag alle 2 Stunden das Becken oder die Beine wie in den folgenden Übungen:

## Bewegungen im Alltag

### 1. Alltagsübung: Beckenkreisen im Sitz

Im Sitzen auf dem Stuhl öfter das Becken kreisen lassen.

### 2. Alltagsübung: Becken kippen im Sitz

Im Sitzen auf dem Stuhl das Becken vor- und zurückkippen



### 3. Alltagsübung: Becken seitlich heben im Sitz

Im Sitzen auf dem Stuhl das Becken seitlich heben, rechts und links



#### 4. Alltagsübung: Beckenkreisen in der Rückenlage

Morgens im Bett zuerst das Becken mehrmals mit aufgestellten Beinen kreisen lassen, dann die Beine an den Oberkörper ziehen und die Knie kreisförmig bewegen

