Gartenarbeit gesund gestalten

(Mynewsdesk) Langenfeld, Mai 2014. Im Frühjahr freuen sich viele Menschen auf die bevorstehende Gartenarbeit. Doch das Umgraben, Jäten, Einpflanzen und Gießen kann die Gelenke belasten. Dies kann die Freude am Gärtnern schnell mindern. Besonders Arthrose-Patienten überlegen daher häufig, ihren Garten aufzugeben. Doch das muss nicht sein! Unter der Berücksichtigung einiger Tipps und Tricks zu einfacheren Bewegungsabläufen und mit den richtigen Geräten fällt die Gartenarbeit wieder leicht. Gezielt unterstützen kann man Knochen und Knorpel außerdem durch eine bewusste Ernährung undÂ eine ausgewogen dosierte Nährstoff-Kombination, wie z. B. die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol arthroplus®.Â

Eine Arthrose-Erkrankung ist kein Grund, auf Bewegung zu verzichten - ganz im Gegenteil. Aber es kommt auf die richtige Kombination aus Bewegung und Schonung an. Betroffene sollten daher nicht gleich ihre Gartenhandschuhe an den Nagel hängen. Für den Erhalt der Muskulatur und die Versorgung des Gelenkknorpels mit wichtigen Nährstoffen sind Bewegungen, die die Gelenke auf sanfte Weise trainieren, vorteilhaft. Körperliche Aktivität unterstützt die Gelenkgesundheit positiv, wenn man einige wichtige Punkte beachtet.Â

Gartenarbeit ? auch mit Arthrose
Mit einer Kombination aus richtiger Körperhaltung und passenden Hilfsmitteln, unterstützt durch eine ausgewogene Ernährung mit wichtigen Nährstoffen, kann Gartenarbeit gleichzeitig schonend und ein gutes Training für Gelenke und Muskeln sein. Die richtige Körperhaltung hilft, insbesondere Rückenschmerzen zu vermeiden. Bewegungen sollten daher möglichst mit geradem Rücken ausgeführt werden.
Höhenverstellbare Gartengeräte sorgen für eine aufrechte Haltung und entlasten die Wirbelsäule, die z. B. besonders beim Umgraben stark beansprucht wird. Arbeiten inÂ kniender Position oder in der Hocke belasten vor allem die Bandscheiben. Für Tätigkeiten auf hartem Untergrund empfiehlt es sich daher, einen Fuß aufzustellen und den Arm auf dem Oberschenkel abzustützen, um den Rücken zu entlasten. Für einen guten Schutz der Kniegelenke ist es ratsam, stets eine weiche Unterlage zu benutzen. Ergonomische Griffe schonen Finger- und Handgelenke.Â Bewässern lassen sich die Pflanzen am einfachsten mit einem Gartenschlauch. Wird eine Gießkanne verwendet, sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht zu schwer ist. Ratsamer ist es, sie nur halb zu füllen und den Weg zum Wasserhahn dafür mehrmals zurückzulegen.Â Ferner empfiehlt es sich, stets den ?Hebelarm? einzusetzen - das heißt, bewusst aus dem Unterarm und der Schulter heraus zu arbeiten. Das Handgelenk stellt dabei eine Verlängerung des Unterarms dar. So verteilt sich die Last auf mehrere Gelenke. Bei Arbeiten oberhalb des Kopfes sollte man immer wieder kleine Pausen einlegen, andernfalls kann es schnell zu Schulterverspannungen kommen. Übrigens: Die Tipps zur gelenkschonenden Bewegung können natürlich auch außerhalb des Gartens angewendet werden.Â

Arthrose - längst keine Alterserscheinung mehr
Gelenkprobleme sind längst keine Alterserscheinung mehr. Die Wahrscheinlichkeit, an Arthrose zu erkranken, nimmt zwar im Alter zu. Aber auch junge Menschen können betroffen sein. Ab dem 40. Lebensjahr leiden bereits 12-15% der Männer und Frauen an Abnutzungserscheinungen der Gelenke.[1] Neben der individuellen Gesundheit ist die Entstehung der Arthrose stark von Risikofaktoren, wie z. B. Gewicht und Ernährungsverhalten, abhängig.[2]Â Bei den bundesweit ca. 15,4 Millionen Arthrose-Patienten gibt es auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern. So erkranken Frauen häufiger als Männer. In der Altersgruppe zwischen 18 und 29 Jahren leiden etwa 1,8% der Frauen und 1,5% der männlichen Bevölkerung unter Arthrose. Zwischen 45 und 64 Jahren steigt die Prävalenz auf 31,9% bei Frauen und auf 23,5% bei Männern an. Ab 65 Jahren leiden 52,9% der Frauen und 34,8% der Männer unter Arthrose.[3]Â

Die richtige Unterstützung für die Gelenke
Neben der richtigen Haltung und regelmäßiger Bewegung unterstützen eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und mäßigem Verzehr von (rotem) Fleisch, dafür mehr Fisch sowie eine Mikronährstoffkombination mit wichtigen Nährstoffen und Knorpelbestandteilen, z.B. Orthomol arthroplus® aus der Apotheke, die Gelenke.Â Orthomol arthroplus® enthält wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen: Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin D und Vitamin K sowie Magnesium, Zink und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei. Mangan trägt zu einer normalen Bildung von Bindegewebe bei. Kupfer trägtÂ zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Vitamin C, Vitamin E und Vitamin B2 (Riboflavin) sowie Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. D-Glucosamin ist ein Aminozucker, der im Körper in Form von Glykosaminoglykanen, d. h. langen Ketten aus Disaccharide, vorkommt. Glykosaminoglykane, zu denen auch Chondroitinsulfat gehört, sind Bestandteile der Knorpelmatrix. Hyaluronsäure, ein langkettiges Molekül, das u. a. Glucosamin enthält, findet sich insbesondere in der Gelenkflüssigkeit. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

[1] Robert Koch-Institut (Hrsg) (2013): Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 54
[2] Robert Koch-Institut (Hrsg) (2013): Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 54
[3] Robert Koch-Institut (Hrsg) 2012 Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie ?Gesundheit in Deutschland aktuell?. Beiträger zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes, RKI, Berlin

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/rxedu4

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/gartenarbeit-gesund-gestalten-23932

=== Gartenarbeit gesund gestalten mit Orthomol arthroplus® (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/dqs6q2

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/gartenarbeit-gesund-gestalten-mit-orthomol-arthroplus

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen
Antwerpener Straße -12 6
50672 Köln

shortpr.com/rxedu4
k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Orthomol arthroplus® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen
fragen Sie nach Orthomol.