

## Bewegung und Ruhepausen: Die Mischung macht's

(Mynewsdesk) Langenfeld, Juli 2014. Arthrose bedeutet für viele Menschen eine große Beeinträchtigung der Lebensqualität. Treppensteigen, Einkaufstüten tragen, Wäsche aufhängen, Putz- und Gartenarbeiten? alltägliche Bewegungen, die immer problemlos ausgeführt werden konnten, verursachen plötzlich Schmerzen. Daher neigen Arthrose-Patienten häufig dazu, eine Schonhaltung einzunehmen. Doch so widersprüchlich es auch klingt. Gerade im Falle eines Gelenkverschleißes ist gezielte Bewegung angesagt, denn dadurch werden wichtige Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit in die Knorpelschicht einmassiert. Um die Gelenke im Alltag zu entlasten und gleichzeitig zu unterstützen, ist es ratsam, einige hilfreiche Tipps zu beherzigen.

Um die Gelenke bei alltäglichen Arbeiten zu schonen und gleichzeitig zu trainieren, spielt die Kombination aus der richtigen Körperhaltung und der Anwendung von Hilfswerkzeugen eine entscheidende Rolle. Dr. Frank Weinert, Sport- und Allgemeinmediziner aus Gangkofen, erklärt: "Egal ob beim Bügeln, Wäsche aufhängen, Putzen oder Kochen: Die Grundregel ist eine aufrechte Körperhaltung ohne Rundrücken. Auch beim Bücken sollte man auf einen geraden Rücken achten und besser in die Knie gehen, denn eine gebeugte Haltung belastet die Wirbelsäule. Einseitiges schweres Heben sollte genauso vermieden werden wie ruckartige Bewegungen. Bei Arbeiten in Bodennähe wie beispielweise bei Gartenarbeiten, ist es ratsam, eine weiche Unterlage zu benutzen, um die Knie zu schützen. Wenn es um das Tragen von schweren Lasten geht, so rät Dr. Frank Weinert, "stets nach dem Hebelgesetz vorzugehen, d. h. den Gegenstand so nah wie möglich am Körper zu tragen, oder die Last beidseitig zu verteilen".

Eine zusätzliche Entlastung für die Gelenke bieten höhenverstellbare Hilfswerkzeuge mit ergonomischen Handgriffen. Ein Schrubber mit verstellbarem Stiel z. B. erleichtert nicht nur die Arbeit, sondern sorgt gleichzeitig auch für eine aufrechte Haltung. Ergonomische Griffe schonen Hände und Finger. Ferner ist es in jedem Fall ratsam sich nicht zu überanstrengen, sondern regelmäßige Ruhepausen einzulegen.

Sport ist gesund? wenn man auf die Wahl der Sportart achtet

Auch bei sportlichen Aktivitäten, zu denen der Experte Arthrose-Patienten dringend rät, sollte auf ausreichend Erholung geachtet werden. Im Falle einer Erkrankung eignen sich nicht alle Sportarten. Kontinuierlicher, gelenkschonender Sport, z.B. in Form von Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen, fördert nicht nur die Kondition sondern stärkt auch das Skelettsystem.

Als Alternative zum Schwimmen schlägt Dr. Frank Weinert Aquajogging vor. "Die Schwerelosigkeit im Wasser führt zu einer Entlastung der Gelenke. Somit wird das Gewicht, das auf ihnen lastet, reduziert." Es sollte aber in jedem Fall auf die richtige Technik geachtet werden: Der Bauch sollte bei der Ausführung stets angespannt sein und die Ellenbogen im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Wichtig ist es, auch hierbei, immer eine aufrechte Haltung zu bewahren und gegensinnige Arm- und Beinbewegungen auszuführen.

Gelenkaktive Nährstoffe

Neben ausreichender Bewegung spielen die Ernährung und die Versorgung mit gelenkaktiven Nährstoffen eine wichtige Rolle bei Arthrose. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salat, Naturreis, Magermilchprodukte und Kaltwasserfische sind bei Arthrose besonders zu empfehlen. Die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol arthroplus® enthält ebenfalls 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 der 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 trägt 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 Aminosucker, der im Körper in Form von Glykosaminoglykanen, d. h. langen Ketten aus Disacchariden, vorkommt.

Glykosaminoglykane, zu denen auch Chondroitinsulfat gehört, sind Bestandteile der Knorpelmatrix. Hyaluronsäure, ein langkettiges Molekül, das unter anderem 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 unter anderem Bestandteile von Zellmembranen sind.

Infos und Servicematerialien zum kostenfreien Download sind zu finden unter: [www.orthomol.de/orthopaedie-service/](http://www.orthomol.de/orthopaedie-service/)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/nrydhl>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/bewegung-und-ruhepausen-die-mischung-macht-s-43571>

=== Orthomol arthroplus® (Bild) ===

Neben gesunder Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kann man seine Gelenke mit einer ergänzenden bilanzierten Diät von Orthomol arthroplus® zusätzlich unterstützen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/u407ne>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-arthroplus>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[k.vankempen@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.vankempen@borchert-schrader-pr.de)

## **Firmenkontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[shortpr.com/nrydhl](http://shortpr.com/nrydhl)  
[k.vankempen@borchert-schrader-pr.de](mailto: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.