

Mit Arthrose aktiv durch die kalte Jahreszeit

(Mynewsdesk) Der Winter rückt näher und bedeutet für viele Arthrose-Patienten, dass ihre Gelenkbeschwerden zunehmen. Mögliche Ursachen dafür können in den fallenden Temperaturen, der geringen Luftfeuchtigkeit und dem sinkenden Luftdruck liegen. Doch Kälte und Feuchtigkeit sind nicht die einzigen Faktoren, die die Symptome verstärken [1]. Aufgrund des Wetters zieht es viele Menschen eher ins Warme auf die Couch als nach draußen in die Kälte. So werden die Beschwerden durch den Bewegungsmangel zusätzlich negativ beeinflusst. Gerade im Winter ist es besonders wichtig, aktiv zu bleiben. Es muss aber nicht immer nur das Ausdauertraining im Fitnessstudio sein. Längere Spaziergänge, Radtouren oder ein paar Runden im Hallenbad sorgen für Bewegung. Denn auch im Winter gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seine Gelenke fit zu halten. Gezielt unterstützen kann man Knorpel und Knochen zusätzlich durch eine bewusste Ernährung und eine gezielt dosierte Nährstoffkombination, wie z. B. die ergänzende bilanzierte Diät Orthomol arthroplus®.

Den inneren Schweinehund überwinden

Draußen wird es kalt und ungemütlich. Der Winter naht und nicht selten spüren Betroffene ihre Gelenkprobleme mehr als noch in der warmen Jahreszeit. Denn es wird davon ausgegangen, dass der Kältereiz den Stoffwechsel verlangsamt und somit die Schmerzen verstärkt [2]. Dies führt bei den Betroffenen dazu, dass nahezu jede Bewegung schmerzt - und das wiederum ist häufig ein Grund, sich auf die heimische Couch zurückzuziehen und die Kälte lieber zu meiden. Doch Bewegungsmangel ist auf Dauer schlecht für die Gelenke. Daher ist es wichtig, seinen inneren Schweinehund zu überwinden und unbedingt auch im Winter aktiv zu bleiben. Regelmäßige Herbst- und Winterspaziergänge sowie entspannte Radtouren an der frischen Luft können helfen, die Gelenke fit zu halten. Außerdem lassen sich dabei auch die wenigen Sonnenstunden der dunklen Jahreszeit wunderbar genießen. Im Winter eignen sich auch Skilanglauf und Nordic Walking, da diese Sportarten besonders gelenkschonend sind. Beachtet werden sollte allerdings, dass der Körper vor dem Sport ordentlich aufgewärmt wird. Dies kann beispielsweise durch ein paar Minuten Gehen auf der Stelle, bei dem das Tempo stetig erhöht wird, unterstützt durch gezielte Armübungen, erfolgen.

Den Winter genießen und sich etwas Gutes tun

Nach einem ausgedehnten Ausflug an der frischen Luft, darf sich der Körper auch gern mal eine Auszeit gönnen. Ein Saunabesuch oder ein heißes Bad wärmen auf und unterstützen die Muskelentspannung.

Der Kalt-Warm-Wechsel in der Sauna mobilisiert und setzt schmerzlindernde und entzündungshemmende Stoffe im Körper frei [3]. Zusätzlich bringen Licht und Wärme die Lebensgeister wieder in Schwung und sorgen für neue Energie. Neben ausreichender Bewegung ist es zudem das ganze Jahr lang wichtig, gelenkbewusst zu essen: Ein Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse, nur wenig tierischem Eiweiß und (rotem) Fleisch unterstützt die Gelenkgesundheit. Tierische Fette, wie sie zum Beispiel in fettem Schweinespeck oder in Wurst stecken, sollten ebenfalls vermieden werden, da diese Arachidonsäure in hoher Konzentration enthalten, eine Omega-6-Fettsäure, aus der u. a. Entzündungsbotenstoffe gebildet werden.

Gelenke auch im Winter gezielt unterstützen

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 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 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.

Wintertipps für gesunde Gelenke:

- ? In Bewegung bleiben: Regelmäßige, ausgedehnte Spaziergänge halten die Gelenke fit.
- ? Leichte, regelmäßige Gymnastikübungen zu Hause kräftigen die Muskeln, die wiederum die Gelenke stabilisieren und damit entlasten.
- ? Sportlich durch den Winter: Fließende Bewegungsabläufe wie Skilanglauf, Walking, Radfahren, Gymnastik und Schwimmen oder Aqua Cycling, sind besonders gelenkfreundlich.
- ? Kalt-Warm-Wechsel: Ein Saunabesuch oder ein heißes Bad beleben und erfreuen auch belastete Gelenke.
- ? Bewusst essen: Eine bewusste Ernährung (mit möglichst wenigen Omega-6-, aber vielen Omega-3-Fettsäuren) unterstützt die Gelenkgesundheit.

[1] Barmer GEK (Januar 2014): Gesundheit im Blick

[2] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gelenkschmerzen/news/rheuma-und-arthrose_aid_102763.html

[3] Crinnion WJ. Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, oxidant-induced and other chronic health problems. *Altern Med Rev* 2011;16(3):215-25.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/59j7fu>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/mit-arthrose-aktiv-durch-die-kalte-jahreszeit-24702>

=== Orthomol arthroplus® (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/k8nx9j>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-arthroplus-29212>

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/59j7fu
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.