



## Mit Nordic Walking aktiv die Gelenkgesundheit fördern

(ddp direct) Langenfeld, August 2013. Im Sommer lockt die Sonne viele nach draußen in die Natur. Wärmere Temperaturen sorgen auch dafür, dass man Lust hat aktiver zu werden und sich zu bewegen. Jedoch kann nicht jeder die Vorzüge des Sommers in vollen Zügen genießen: Bei einigen Menschen, die unter Gelenkbeschwerden oder einer Arthrose leiden, schmerzt teilweise schon die einfachste Bewegung.

Die verführerische Lösung, sich auszuruhen und die müden und schmerzenden Gelenke hochzulegen, ist jedoch genau die falsche Strategie: Keine oder zu wenig Bewegung schadet einem arthrotischen Gelenk zusätzlich. Denn gerade durch die Bewegung werden wichtige Nährstoffe und Knorpelbestandteile aus der Gelenkflüssigkeit in die Knorpelschicht einmassiert.

Muskelaufbau und Gewichtsreduktion sind förderlich für belastete Gelenke. Wenn man bereits von einer Arthrose betroffen ist oder sich die ersten Symptome, wie knirschende Knie oder Steifheitsgefühle, bemerkbar machen, sollte man auf moderate Sportarten zurückgreifen. Nordic Walking oder die Trendsportart Aquacycling bieten sich beispielsweise an. Beim Nordic Walking wird die gleichmäßige Schrittbewegung durch den Einsatz von zwei Stöcken unterstützt. "Regelmäßige und moderate Bewegungen kräftigen die Muskeln und Sehnen, welche wiederum die Gelenke entlasten", erläutert Klaus Baum, Professor für Physiologie.

### Gelenkaktive Nährstoffe

Neben ausreichender Bewegung spielt die Ernährung und die Versorgung mit gelenkaktiven Nährstoffen eine wichtige Rolle. Orthomol Arthro plus® ist eine ergänzende bilanzierte Diät mit wichtigen Nährstoffen für Knorpel und Knochen. Mit Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat und Omega-3-Fettsäuren.

Infos und Servicematerialien zum kostenfreien Download, Anleitungen zum richtigen Nordic Walking und Musik für verschiedene Lauftempo sind zu finden unter: [www.orthomol.de/orthopaedie-service/](http://www.orthomol.de/orthopaedie-service/)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/jz9xq2>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/mit-nordic-walking-aktiv-die-gelenkgesundheit-foerdern-86764>

=== Orthomol Arthro plus®\_24 (Bild) ===

Nordic Walking bei Arthrose Regelmäßige Bewegungen fördern die Gelenkgesundheit.

Shortlink:

<http://shortpr.com/h73f3f>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-arthro-plus-24>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

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

## Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina Burdick  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[shortpr.com/jz9xq2](http://shortpr.com/jz9xq2)  
[k.burdick@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.burdick@borchert-schrader-pr.de)

Orthomol Arthro plus® 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.

Anlage: Bild

