



WILLKOMMEN ZUM VOLTAREN GELENK AKTIV REPORT!

Willkommen zur ersten Ausgabe des regelmäßigen Newsletter für Mitglieder des Voltaren Gelenk Aktiv Programms.

Das Gelenk Aktiv Programm wurde ins Leben gerufen, um Interessierten Informationen und Hilfestellungen rund um Gelenkbeschwerden zu bieten. Es verfolgt einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, der sowohl medizinische als auch alltägliche Lösungsmaßnahmen aufgreift: Therapie, Bewegung und Ernährung sind die Pfeiler, die Ihren Gelenken gut tun. Wir möchten Sie darin bestärken, Ihre Gelenkgesundheit selbst in die Hand zu nehmen und versorgen Sie regelmäßig mit Expertenratschlägen und hilfreichen Tipps für den Alltag.

Heute geht es um **Bewegung** und als Startschuss möchten wir Sie einladen, sportlich zu werden! Sie erfahren auch etwas über die geeignete **Ernährung** bei Gelenkschmerzen und erhalten gesunde und leckere Rezeptideen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie in Bewegung!

SCHAUEN SIE MAL
WIEDER VORBEI:

www.gelenk-aktiv-programm.de



Seien Sie gespannt auf stetige Aktualisierungen der Webseite rund um Therapie, Bewegung und Ernährung und nehmen Sie unser wachsendes Angebot an Informationen und Services in Anspruch.

SPORT BEI ARTHROSE – BEWEGUNG: JA! BELASTUNG: WENIG.

Regelmäßige Bewegung hat zwei entscheidende Vorteile für Sie. Die wechselnde Belastung und Entlastung des Gelenks ist zum einen Grundlage für die Versorgung des Knorpels. Denn: Bei Bewegung wird Gelenkflüssigkeit in den Knorpel gepumpt, durch die er wichtige Nährstoffe erhält und umgekehrt auch schädliche Stoffe abtransportiert werden können. Zum anderen fördert der Muskelaufbau die Stabilisierung und Entlastung der Gelenke.

Welche Sportarten sind geeignet?

Ziehen Sie Sportarten mit rhythmischen und gleichmäßigen Bewegungen vor. Ungeeignet sind hingegen abrupte Bewegungen, Extrem- oder Sprungbelastungen sowie intensive Drehbewegungen – wie es z.B. beim Tennis der Fall ist. Einige Sportarten haben sich besonders bewährt und können bis ins hohe Lebensalter Spaß machen:



- + **Nordic Walking** ist besser als Joggen, da es eine geringere Stoßbelastung beinhaltet. Teleskopstöcke und Schuhwerk mit überdurchschnittlicher Dämpfungseigenschaft unterstützen dabei die Muskulatur- und Gelenkfunktionen.

+ Beim **Schwimmen** ist durch den Auftrieb des Wassers die Belastung der Gelenke sehr gering – besonders beim Kraulen und Rückenschwimmen. **Aquajogging** bietet ebenfalls eine optimale Bewegung und Entlastung der Gelenke bei gleichzeitigem intensiven Training des Herz-Kreislauf-Systems – so verbrauchen Sie obendrein zahlreiche Kalorien. Fragen Sie einfach in Ihrem örtlichen Schwimmbad nach, dort gibt es bestimmt entsprechende Angebote.



+ **Radfahren** als allseits beliebte Fortbewegungsart eignet sich speziell bei Arthrose der unteren Extremitäten. Achten Sie darauf, einen niedrigen Gang zu wählen, da durch höhere Trittfrequenzen das Gelenk weniger belastet, die Beweglichkeit aber erhöht wird.

Wenn Gelenkschmerzen Sie von Bewegung abhalten oder Sie es einmal mit dem Sport übertrieben haben, dann kann Voltaren Schmerzgel helfen, Ihre Beweglichkeit wiederherzustellen, indem es Schmerzen lindert.



GESUND GENIESSEN.

Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur die Gelenke entlasten, sondern auch Entzündungsvorgänge positiv beeinflussen. Regel Nr. 1: Achten Sie auf ein „normales“ Körpergewicht, da überflüssige Pfunde die Gelenke zusätzlich belasten. Frisches Obst und Gemüse dürfen Sie sich mehrmals täglich gönnen, denn so nehmen Sie auch sogenannte Antioxidantien zu sich, die dem Entzündungsgeschehen im Gelenk entgegenwirken.

Gute Fette – schlechte Fette

Omega-3-Fettsäuren haben ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung. Besonders geeignet sind daher Lachs, Hering, Sardellen und Makrele. Wenn Sie keinen Fisch mögen, müssen Sie deswegen nicht auf die wertvollen Fette verzichten. Rapsöl,

Walnussöl und Speise-Leinöl enthalten auch Omega-3 Fettsäuren im Überfluss. Das geschmacksneutrale Rapsöl eignet sich z.B. ideal zum Anbraten.

Schlechte Nachricht für Fleisch(fr)esser: Auf zu viel fettreiches Fleisch und Wurstwaren sollten Sie verzichten. Denn darin sind entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren enthalten.

Wir freuen uns, wenn Ihnen die erste Ausgabe des Gelenk Aktiv Reports gefallen hat.

Bis zum nächsten Mal
Ihr Gelenk Aktiv Team



EXTRA:
Leckere Rezepte

Voltaren® Schmerzgel 1,16 % Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz). Erwachsene: Zur äußerlichen Behandlung v. Schmerzen, Entzündungen u. Schwellungen b. rheumatischen Erkrankungen d. Weichteile (Sehnen-/Sehnenscheiden-/Schleimbeutel-Entzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), b. degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke u. i. Bereich der Wirbelsäule sowie b. Sport- u. Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Jugendliche über 14 Jahre: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglykol. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL5-E02