



SPÄTSOMMER-FREUDEN

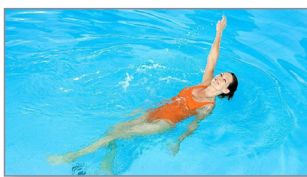
Wenn der Spätsommer sein schönstes Gesicht zeigt, zieht es viele noch einmal an den See, ins Freibad oder ans Meer. Kein Wunder, denn was erfrischt mehr als ein paar Schwimmszüge im kühlen Nass? Schwimmen ist angesagt, nicht zuletzt wegen seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit! **Das Allround-Training tut besonders den Gelenken gut.** Erfahren Sie, welche Stilrichtungen sich bei Gelenkschmerzen am besten eignen und wieso Sie sich ruhig mal an Aqua-Gymnastik wagen können.



Und: Bevor Sie für dieses Jahr den Grill in den Keller stellen, verraten wir Ihnen noch **leckere Rezepte** rund um das Thema Fisch. Das wird nicht nur Ihren Geschmacksnerven, sondern auch den Gelenken gut tun!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

DER RICHTIGE STIL



Schwimmen ist die am meisten praktizierte Sportart – vor allem als Freizeitbeschäftigung. Der Mensch ist im Wasser fast schwerelos; durch den Auftrieb des Wassers **reduziert sich das Körpergewicht** um ein Vielfaches. Das gibt uns nicht nur ein gutes Gefühl, sondern **schont gleichzeitig die Gelenke.**

Allgemein gilt das **Rückenschwimmen als die gelenkfreundlichste Art** der Fortbewegung im Wasser. Aber auch das Kraulen eignet sich bei Gelenkschmerzen durch die **fließenden Bewegungen** sehr gut. Hierbei sollten die Arme möglichst weit aus dem Wasser nach vorne bewegt werden. Bei der Atmung am besten nicht den ganzen Oberkörper, sondern nur den Kopf zur Seite drehen. Wer beim **Brustschwimmen den Kopf mit unter Wasser** nimmt, schont die Halswirbelsäule.

Eine Wassertemperatur zwischen 30 und 32 Grad ist ideal für die Gelenke. Wie bei allen anderen Sportarten zählt hier übrigens auch nicht die Intensität, sondern die Kontinuität – machen Sie sich also Schritt für Schritt zum Bahnenmeister!

FITNESS IM WASSER

Wer nur ungern einsam seine Bahnen schwimmt, für den ist **Aqua-Gymnastik** in der Gruppe eine tolle Alternative. Im Takt der Musik werden bei etwa brust- bis schulterhohem Wasser unter Anleitung eines Trainers verschiedene Übungen ausgeführt. Auch das **Aquajogging** ist zu empfehlen: Mithilfe einer Schwimmweste, die für Auftrieb sorgt, werden unter Wasser Laufbewegungen ausgeführt. Besteht dabei noch Bodenkontakt, spricht man vom **Aquawalking**. Eher gemächlich geht es beim asiatischen **Aqua-Qigong** zu.

Einige Krankenkassen unterstützen Sie sogar mit einem Zuschuss, wenn Sie an Aqua-Fitness-Kursen teilnehmen – informieren Sie sich bei Ihrem zuständigen Berater vor Ort.

Übrigens: Im Rahmen einer Aktion von Voltaren erhalten Sie jetzt – nur für kurze Zeit in ausgewählten Apotheken – zwei Tuben 120 g Voltaren Schmerzgel in einer **kostenlosen** Thermo Tasche. Voltaren Schmerzgel wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend; durch die spezielle Emulsionsgalenik kühlt und pflegt das Produkt gleichzeitig.



F(R)ISCH VOM GRILL

Grillen ist auch in den letzten Sommermonaten noch der Dauerrenner. Beim Grillgut sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt – **raffinierte Fischrezepte** findet man wie Sand am Meer, gibt es doch keine Fischart, die nicht zum Grillen geeignet ist.

Für Menschen mit Gelenkschmerzen ist vor allem die **entzündungshemmende Wirkung** der in Fisch enthaltenen Omega-3-Säure wichtig. Diese verdrängt die schädliche Arachidonsäure, welche überwiegend in Fleisch enthalten ist, von der Zellmembran, wodurch weniger Entzündungsüberträger gebildet werden. Gelenkschmerzen und Morgensteifigkeit nehmen ab, Beweglichkeit und Lebensqualität hingegen zu. Wie wäre es zum Beispiel mit gegrillten **Kabeljaufilets** oder **Thunfischtatar**?

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Spätsommer!

Ihr Gelenk Aktiv Team

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

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Impressum: Novartis Consumer Health | communications.munich_de@novartis.com

Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link.