



## AKTIV IN DEN FRÜHLING – MIT IHREM VOLTAREN GELENK AKTIV REPORT!

Es dauert nicht mehr lange, und die Temperaturen steigen merklich: Bald wird es Frühling! Die ideale Jahreszeit, um den **Körper fit zu machen**. Mit unseren **nützlichen Frühjahrstipps** erfahren Sie, wie Sie die immer länger werdenden Tage trotz Gelenkschmerzen aktiv nutzen können.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie viele Gelenke im menschlichen Körper vorkommen? Oder warum regelmäßige Bewegung für die Gelenke wichtig ist? Das wollten wir von unserer Physiotherapeutin und **Gelenk-Expertin Aenne Lamprecht** wissen.

Es freut uns sehr, heute schon die nächste Gelenk Aktiv Tour anzukündigen: Nach dem großen Erfolg im vergangenen Herbst ist die Vortragsreihe dieses Jahr wieder **unterwegs durch Deutschland**. Orthopäden und Physiotherapeuten informieren Sie bei Abendveranstaltungen in zwölf Städten rund um eine aktive Lebensweise trotz Gelenkschmerzen. Die Expertentour findet von Anfang Mai bis Ende Juni statt. Die genauen Termine werden in Kürze bekannt gegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

## FRÜHLINGSFIT: VON MÜDIGKEIT KEINE SPUR

Wenn im Frühjahr die ersten Krokusse aus dem Boden sprießen und die Vögel lautstark zwitschern, scheint die Natur wieder voller Leben zu sein. Doch ausgerechnet jetzt fühlen sich viele Menschen müde und schlapp. Die **Frühjahrs Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen**.

**Viel frische Luft und Bewegung** wirken oft Wunder. Auch für Ihre Gelenke ist körperliche Aktivität überaus wichtig. **Ausgedehnte Spaziergänge** in Parks oder im Wald heben die Stimmung beachtlich. Wer sich lieber auf zwei Rädern fortbewegt, achtet am besten darauf, ein **Fahrrad mit tiefem Einstieg** zu nutzen.



### Trend aus Fernost

Immer beliebter werden **Fitnessparks unter freiem Himmel**. Hier können Sie an Geräten, die besonders auf die **Bedürfnisse von Menschen im reiferen Alter** abgestimmt sind, bestimmte Muskelpartien trainieren. Die Idee hinter den sogenannten „Seniorenspielplätzen“ kommt ursprünglich aus China, wo bereits viele solcher Plätze eingerichtet wurden. Eine Liste von Städten, in denen es die Fitnessparks hierzulande schon gibt, finden Sie auf der Webseite [www.zukunft-finden.de](http://www.zukunft-finden.de).

## NACHGEFRAGT: GELENKE IM FOKUS

Gelenke sind wahre Wunderwerke der Natur. Die Physiotherapeutin Aenne Lamprecht beschäftigt sich tagtäglich mit deren Funktionsweisen und Eigenschaften:

„Im menschlichen Körper gibt es **mehr als hundert Gelenke**, die uns ermöglichen, verschiedene Bewegungen auszuführen: Einen Apfel greifen, den einen Fuß vor den anderen setzen oder die Arme über den Kopf heben – hier kommen unterschiedliche Gelenkarten zum Einsatz. Die drei bekanntesten sind das **Scharniergelenk** (wie es im Ellenbogen oder Knie vorkommt), das **Kugelgelenk** (beispielsweise in Hüfte und Schulter) und das **Sattelgelenk** (wie etwa das unterste Daumengelenk).“



Wer unter Gelenkschmerzen leidet, sollte unbedingt aktiv bleiben, empfiehlt die Gelenkexpertin:

„Nur mit regelmäßiger Bewegung werden **Kraft und Flexibilität von Muskeln und Bändern erhalten**. Ähnlich wie ein Korsett wirken sie stabilisierend und stützend auf die Gelenke. Eine gezielte Bewegungstherapie kann zudem die **Neubildung von Gelenkflüssigkeit anregen**, welche das Knorpelgewebe ernährt. Einige krankengymnastische Übungen können sogar schmerzlindernd sein.“

Eine Auswahl dieser Übungen finden Sie in dem Voltaren Gelenk Aktiv Ratgeber, der über die Webseite [www.gelenk-aktiv-programm.de](http://www.gelenk-aktiv-programm.de) kostenlos bestellt werden kann.

## MIT VITAMINEN GEGEN FETTPÖLSTERCHEN UND FREIE RADIKALE

Ob Gänsebraten, Marzipankartoffeln oder Baumspitzen – in der kalten Jahreszeit hatten vor allem fett- und zuckerhaltige Speisen Hochsaison. Kein Wunder also, dass bei vielen Deutschen der oberste Vorsatz für das neue Jahr „**Abnehmen**“ war.

### Jedes überflüssige Kilo bedeutet zusätzlichen Druck

Für Menschen mit Gelenkschmerzen ist die Gewichtskontrolle besonders wichtig, da jedes überflüssige Kilo erhöhten Druck und Belastung für die Gelenke bedeutet. Gewichtsreduktion hilft, Gelenkschmerzen zu lindern und ihnen vorzubeugen. Durch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse lässt sich das ein oder andere **Fettpölsterchen loswerden**.



### Freie Radikale fördern Entzündungsprozesse

Zitrusfrüchte, Tomate und Co haben noch einen weiteren positiven Effekt: Die in verschiedenen Früchten und Gemüsesorten enthaltenen **Antioxidantien neutralisieren freie Radikale**, welche Entzündungsprozesse fördern. Antioxidantien wie die Vitamine C und E,  $\beta$ -Carotin sowie die Spurenelemente Selen und Zink können somit schmerzlindernd auf eine arthrosebedingte Entzündung wirken.

Unser Tipp: Beginnen Sie drei mal wöchentlich ihren Tag mit einem Müsli, das mit frischen Früchten garniert ist.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Frühling!

**Ihr Gelenk Aktiv Team**