

Presseinformation

Gelenkfreundlicher Trendsport: Wandern

München, Februar 2011 – Wenn die ersten Krokusse blühen und Vogelzwitschern die Luft erfüllt, ist er da, der Frühling. Die ideale Jahreszeit, um nach ein paar kuscheligen, bewegungsarmen Monaten wieder aktiv zu werden! Kaum eine Freizeitbeschäftigung eignet sich hierfür besser als das Wandern. „Gerade für Menschen mit Gelenkschmerzen ist die besonders sanfte Ausdauersportart empfehlenswert“, sagt Aenne Lamprecht, Physiotherapeutin und Expertin des Voltaren Gelenk Aktiv Programms. Dennoch gibt es einige Hinweise zu beachten.



Eine Wanderung in der freien Natur sorgt nicht nur für gute Stimmung und rosige Wangen. Die gleichmäßige, rhythmische Bewegung ist auch gut für die Gelenke. „Regelmäßiges Ausdauertraining bewahrt die Mobilität der Gelenke“, erklärt Physiotherapeutin Aenne Lamprecht. „Durch die beständige Bewegung wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt. Diese versorgt den Knorpel mit Nährstoffen und ermöglicht so einen reibungslosen Ablauf der Bewegung.“ Wer eine Wandertour unternimmt, trainiert zahlreiche Muskeln, welche die Gelenke stabilisieren. Zudem werden Seitenbänder, Kreuzbänder und Kapseln gestärkt.

Ein weiterer, positiver Effekt beim regelmäßigen Wandern: Ganz nebenbei schwindet das ein oder andere Fettpölsterchen. Dadurch wird das Arthrose-Risiko minimiert, denn je mehr Gewicht die Gelenke zu tragen haben, desto höher ist der Druck, der auf ihnen lastet.

Die eigenen Kräfte richtig einschätzen

„Der Wanderspaß kann aber auch ins Gegenteil umschlagen“, warnt die Expertin des Voltaren Gelenk Aktiv Programms, Aenne Lamprecht. „Zum Beispiel, wenn der sportliche Ehrgeiz zu groß ist!“ Für Menschen, die bereits unter Gelenkschmerzen leiden, ist es äußerst wichtig, die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen. Zu viel Belastung wirkt sich negativ auf den Zustand der Gelenke aus. Ungeübte Wanderer nehmen sich daher anfangs besser kleinere Etappen mit ausreichend Pausen vor. Das Tempo sowie die Länge der Wanderstrecke können dann allmählich gesteigert werden.

Festes Schuhwerk und Wanderstöcke entlasten

Für ein gelungenes Wandererlebnis ist die richtige Ausrüstung von großer Bedeutung. Am Schuhwerk sollte auf keinen Fall gespart werden! Von Gelenkschmerzen Betroffene investieren am besten in Wanderschuhe, die guten Halt geben, eine rutschfeste Sohle besitzen und Stöße abdämpfen. Speziell gefederte Wanderstöcke schonen Schultern, Hüfte und Knie, und entlasten die Gelenke merklich. Kleinere Snacks und Getränke lassen sich in einem Rucksack mit Hüftgurt transportieren, dessen Gewicht sich gleichmäßig auf Schultern und Rücken verteilt.

Wandern mal anders

Die wiederentdeckte Trendsportart Wandern begeistert hierzulande fast 40 Millionen Menschen – und das in jedem Lebensabschnitt, wie der Deutsche Wanderverband in einer Studie herausgefunden hat: das Durchschnittsalter liegt bei 47 Jahren. Kein Wunder, denn mittlerweile findet fast jeder eine Form des Wanderns, die besonders gut zu ihm passt:



- Wissbegierige nutzen spezielle Lehrpfade, die Informationen zur regionalen Flora und Fauna oder kulturgeschichtliche Hintergründe vermitteln.
- Bei einer Wattwanderung lassen sich Küstenvögel beobachten und eine wohltuende, frische Meeresbrise einatmen.
- Wer dagegen die Höhenluft bevorzugt, ist genau richtig in den Bergen.
- Mutige wandern bei Nacht; am besten auf beleuchteten und befestigten Wegen mit heller Taschenlampe.
- Tierfreunde lassen sich von Lamas oder Eseln begleiten. Der gleichmäßige Rhythmus der Tiere hält dazu an, sich selbst langsam und bedächtig fort zu bewegen und damit ein gelenkfreundliches Tempo einzuschlagen.

Medikamentöse Behandlung bei Gelenkschmerzen

Wer nach einem ausgiebigen Wanderausflug trotz Vorsichtsmaßnahmen Gelenkschmerzen verspürt, kann durch Voltaren Schmerzgel Linderung herbeiführen. Das Gel mit dem bewährten Wirkstoff Diclofenac wirkt gezielt an der entzündeten Stelle. Eine Schmerzlinderung minimiert den entstehenden Drang, auf weitere Bewegung zu verzichten. Denn Schonung ist bei Gelenkschmerzen genau der falsche Ansatz.

Neben regelmäßiger, moderater Bewegung kann Voltaflex Glucosamin hydrochlorid 750 mg langfristig den Gelenkknorpel stärken. Regelmäßig eingenommen, beeinflusst die hochkonzentriert enthaltene, körpereigene Substanz den Knorpelstoffwechsel positiv.

Welche Sportarten sich bei Gelenkschmerzen außerdem eignen, erfahren Betroffene und Interessierte auf der Homepage www.gelenk-aktiv-programm.de!

Bestehen Zweifel, ob sich Wandern im konkreten Fall als Sportart eignet, kann ein Arzt oder Physiotherapeut zu Rate gezogen werden.

* * *

4583 Zeichen mit Leerzeichen.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Kontakt:**Nina Flosdorff**

Edelman GmbH

Tel. 069/75 61 99 -73

Fax 069/75 61 99 -13

Email:nina.flosdorff@edelman.com

Voltaren® Schmerzgel 1,16 % Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz). 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). 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-E01