

## **Schwimmend die Gelenke fit halten**

Mit dem Voltaren Gelenk Aktiv Programm zum Bahnenmeister werden

**München, September 2011 – „Schwimmen ist ein wahres Allround-Training und besonders für Menschen mit Gelenkschmerzen zu empfehlen“, sagt Physiotherapeutin Aenne Lamprecht. „Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um ein Vielfaches und die Gelenke werden geschont.“ Zudem bremst der Widerstand alle Bewegungen im Wasser ab und verringert so die Verletzungsgefahr. Doch wie bei jeder anderen Sportart auch, kommt es auf die richtige Ausführung an, so die Gelenkexpertin. Das Voltaren Gelenk Aktiv Programm verrät wichtige Tipps für einen gelenkfreundlichen Aufenthalt im Schwimmbad – einige davon sind auf der Webseite [www.gelenk-aktiv-programm.de](http://www.gelenk-aktiv-programm.de) nachzulesen.**

Allgemein gilt Rückenschwimmen als die gelenkschonendste Art der Fortbewegung im Wasser. Aber auch das Kraulen eignet sich wegen der fließenden Bewegungen sehr gut. „Wichtig ist hier, dass die Arme möglichst weit aus dem Wasser nach vorne bewegt werden“, so Physiotherapeutin Aenne Lamprecht. Um die Wirbelsäule nicht unnötig zu beanspruchen, sollte bei der Atmung nur der Kopf zur Seite gedreht werden, nicht jedoch der ganze Oberkörper. Ein professioneller Schwimmtrainer hilft in nur wenigen Unterrichtsstunden, die Bewegungsabläufe zu optimieren.

### **Das Schwimmen in richtige Bahnen lenken**

Beim Brustschwimmen, dem Lieblingsschwimmstil vieler Freizeitsportler, ist Vorsicht geboten: Wer den Kopf bei jedem Schwimmzug krampfhaft über Wasser hält, erzeugt ein Hohlkreuz und beansprucht die Rücken- und Nackenmuskulatur stark. Mit Schwimmbrille, Nasenklammer und Badekappe lässt sich die Scheu vor dem Untertauchen leicht überwinden. Insbesondere Menschen mit Kniegelenkschmerzen sollten zudem darauf achten, die Beinbewegung aus der Hüfte – und nicht aus den Knien heraus – auszuführen.

Ähnlich wie beim Nordic Walking oder Wandern gilt auch beim Schwimmen: Bitte nicht überlasten! Übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platz – im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. „Es kommt vor allem auf die Regelmäßigkeit bei dem Bewegungsablauf an“, betont Aenne Lamprecht, Expertin des Voltaren Gelenk Aktiv Programms. Wer bereits unter Gelenkschmerzen leidet, startet mit einer leichteren Aktivität und steigert diese allmählich.

### **Gesellige Variante**

Wer nur ungern einsam seine Bahnen zieht, für den ist Aquafitness in der Gruppe eine gute Alternative. Das Angebot ist vielfältig und reicht von klassischer **Aqua-Gymnastik** über **Aquarobic** und **Aquastep** (an die Kurse aus dem Fitnessstudio angelehnt), bis hin zu **Aqua-Walking** (mit Bodenkontakt) und **Aqua-Jogging** (im tieferen Wasser). Eine Wassertemperatur von mindestens 30 Grad und sorgfältiges Aufwärmen der Muskeln wirken sich besonders positiv auf die (Gelenk-)Gesundheit aus.

### **Service-Tipps**

- Wertvolle Ratschläge für eine gelenkfreundliche Lebensweise erhalten Betroffene und Interessierte auf [www.gelenk-aktiv-programm.de](http://www.gelenk-aktiv-programm.de). Hier finden sie eine Suchfunktion für **spezialisierte Orthopäden und Fitness-Clubs** in ihrer Nähe, einen **Arthrose-Selbsttest** sowie ein kostenloses **Infopaket** zum Anfordern.

- Wenn Gelenkschmerzen die Vorfreude auf Bewegung trüben, hilft z. B. **Voltaren Schmerzgel**. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, angenehm kühlend und feuchtigkeitsspendend. Sogar in Sachen Verpackung ist das Schmerzgel speziell auf von Gelenkschmerzen Geplagte ausgerichtet. Ein **gelenkfreundlicher Komfort-Verschluss** erleichtert das Öffnen und Schließen der Tube. Anschließend steht der Freude an Bewegung nichts mehr im Wege.



- Wenn es darum geht, welche Sportart sich im persönlichen Fall am besten eignet, stehen auch **Ärzte oder Physiotherapeuten** mit Rat zur Seite.

\* \* \*

### Über Novartis

Novartis bietet medizinische Lösungen an, um damit auf die sich verändernden Bedürfnisse von Patienten und Gesellschaften auf der ganzen Welt einzugehen. Das Unternehmen ist ausschliesslich auf den Gesundheitssektor ausgerichtet und verfügt über ein diversifiziertes Portfolio, um diese Bedürfnisse so gut wie möglich zu erfüllen – mit innovativen Arzneimitteln, ophthalmologischen Produkten, kostengünstigen generischen Medikamenten, Verbraucherprodukten sowie Impfstoffen und Diagnostika zur Vorbeugung von Erkrankungen. Novartis ist das einzige Unternehmen mit führenden Positionen in diesen Bereichen. Im Jahr 2010 erzielten die fortzuführenden Geschäftsbereiche des Konzerns einen Nettoumsatz von USD 50,6 Milliarden. Der Konzern investierte rund USD 9,1 Milliarden (USD 8,1 Milliarden unter Ausschluss von Wertminderungen und Abschreibungen) in Forschung und Entwicklung. Novartis hat ihren Sitz in Basel (Schweiz). Die Novartis Konzerngesellschaften beschäftigen rund 121 000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Vollzeitstellenäquivalente) in über 140 Ländern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.novartis.com>.

\* \* \*

3.681 Zeichen mit Leerzeichen.  
Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

### Kontakt:

Natascha Wilhelmi-Doroschenko  
Edelman GmbH  
Tel. 069/75 61 99 -36  
Fax 069/75 61 99 -13  
Email: [natascha.wilhelmi@edelman.com](mailto:natascha.wilhelmi@edelman.com)

**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