



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Trotz Arthrose schmerzfrei durch den Winter

Fünf Tipps gegen Gelenkbeschwerden

(sra) Der Winter steht vor der Tür. Es wird kalt und nass. Die Gelenke von Arthrosepatienten schmerzen dann besonders häufig. Abnehmende Temperatur, hohe Luftfeuchtigkeit und sinkender Luftdruck sind die drei wichtigsten Ursachen für den zunehmenden Schmerz. Die Kälte meiden und sich auf die heimische Couch zu verziehen, ist die falsche Strategie. Denn ein Mangel an Bewegung fördert den Schmerz.

Das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e. V. gibt Ihnen Tipps, mit denen Sie gut durch den Winter kommen:

- Bleiben Sie auf jeden Fall in Bewegung. Unternehmen Sie regelmäßige Herbst- oder Winterspaziergänge auf sicheren Wegen. Schützen Sie die Gelenke eventuell durch Schoner aus Lammfell gegen die Kälte.
- Essen Sie gelenkbewusst. Vermeiden Sie tierische Fette, denn sie enthalten in hoher Konzentration Arachidonsäure, die entzündungsfördernd wirkt. Auch Übergewicht ist schädlich für die Gelenke.
- Bekämpfen Sie den Schmerz durch ein geeignetes Schmerzmittel. Nur wenn die Schmerzen gelindert sind, können Sie sich ausreichend viel bewegen. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt beraten.
- Tun Sie Ihrer Seele etwas Gutes. Tanken Sie in der dunklen Jahreszeit viel Licht und lassen Sie sich verwöhnen. Eine positive Stimmung stärkt die Schmerzverarbeitung.
- Gönnen Sie den Gelenken viel Wärme. Achtung: nicht bei entzündlichen Prozessen! Auch ein Saunagang kann hilfreich sein. Der Wechsel zwischen Kalt und Warm mobilisiert anti-entzündliche und schmerzlindernde Stoffe, die auch bei Gelenkbeschwerden helfen.

Weitere Informationen zum Thema bietet die Broschüre „Starke Schmerzen bewältigen“, die Sie gegen Einsendung eines mit 1,44 Euro frankierten DIN A5-Rückumschlages unter dem Stichwort: Chronische Schmerzen beim Deutschen Grünen Kreuz, Postfach 12 07, 35002 Marburg, anfordern oder als Download unter www.forum-schmerz.de herunterladen können. Eine kostenlose Schmerzhotline erreichen Sie jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr unter der Rufnummer 0800/0112 115.