

Rheumatischen Erkrankungen vorbeugen

Auch wenn die Ursachen vieler rheumatischer Erkrankungen noch nicht bekannt sind, können durch eine gesunde Lebensweise Risikofaktoren vermieden werden.

- **Körperliche Aktivität:** „Wer rastet, der rostet“. Auch wer mit der Weisheit alter Sprichwörter nicht viel anfangen kann: Dieses Sprichwort trifft den Nagel auf den Kopf. Durch Bewegung bleiben die Gelenke beweglich; Muskeln werden aufgebaut und entlasten den Stützapparat; Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und verhindern so Stürze und deren schwerwiegende Folgen. Ein gut trainierter, kräftiger Körper ist die beste Voraussetzung, um abnutzungsbedingtem Rheumatismus entgegenzuwirken. Hierbei ist zu beachten, dass die ausgewählten Sportarten möglichst gelenkschonend sind, wie beispielsweise Radfahren, Walken, Schwimmen oder Wassergymnastik.
- **Ausgewogene Ernährung:** Mittels ausgewogener, gesunder Ernährung kann der tägliche Vitamin- und Mineralstoffbedarf des Körpers gedeckt werden (Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, Milchprodukte usw.). Auch die genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Tee oder verdünntem Fruchtsaft ist wichtig für das körperliche Wohlbefinden. Übergewicht sollte vermieden werden.

Sport auch für Rheuma-Patienten

Auch Menschen, die an einer rheumatischen Krankheit leiden, finden eine für sie mögliche Art der Bewegung. Gelenkschonende Sportarten sind zu bevorzugen, so zum Beispiel Fahrradfahren, Schwimmen, Walken oder Skilanglauf. Immer mehr bieten auch Physiotherapie-Praxen verschiedene Trainingsarten an, die unter Einbezug der individuellen, persönlichen Voraussetzungen durchgeführt werden. Ihr Arzt wird Sie bei der Auswahl einer geeigneten Sportart beraten.

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.