

Was fördert die Gelenkgesundheit?

An unsere Gelenke denken wir in der Regel erst, wenn ein Problem auftritt, also bei Schwellungen und Schmerzen.

Diese Probleme sind gerade nach Sport nicht selten. Sicherlich treiben viele von uns regelmäßig Sport, um unsere Muskelkraft und unser Herz-Kreislauf-System in gutem Zustand zu halten. Es ist jedoch wichtig, dabei auch auf den Schutz der Gelenke zu achten. Eine Studie der Harvard Medical School ergab, dass Bewegung die Gelenke schützen und dazu beitragen kann, die Unabhängigkeit bis in ein höheres Alter zu bewahren.¹

Gelenke – wie Ellbogen, Knie, Knöchel, Hüfte, Handgelenke und Hals – sind die Verbindungspunkte zwischen den Knochen und werden von komplexen Gruppen aus Bändern, Knorpeln und Muskeln zusammengehalten, die als Stoßdämpfer dienen.

Schutz der Gelenke beim Sport

Wir alle kennen den Unterschied zwischen Muskelkater nach dem Wiedereinstieg in eine Fitnessroutine und den Schmerzen, die bei einer Gelenkverletzung auftreten. Muskelschmerzen sind unangenehm, aber Gelenkschmerzen sind nahezu unerträglich.

Jede Bewegung wird problematisch – Strecken, Drehen, Beugen, Dehnen, Treppe steigen, Gehen und selbst Sitzen! Gelenkschmerzen sind ein wesentlicher Grund, aus dem normalerweise aktive Menschen keinen Sport mehr treiben. Es ist daher wichtig, bei der körperlichen Bewegung die Gelenke zu schützen.

Beim Sport gibt es einige häufige Ursachen für Gelenkverletzungen. Einer der Hauptgründe besteht darin, zu schnell zu viel zu tun. Ein gutes Beispiel: Das Wetter ist zum ersten Mal seit Langem richtig schön, also machen Sie eine

lange Radtour. Radfahren belastet die Gelenke zwar an sich nicht so sehr, aber eine lange Fahrt nach Wochen oder Monaten ohne Training kann zur übermäßigen Beanspruchung der Gelenke führen.

Wichtig: Lassen Sie es langsam angehen

So verlockend es ist, das Training wieder aufzunehmen oder eine neue Routine auszuprobieren: Lassen Sie es langsam angehen!

Routine mag nach Langeweile klingen, aber viele Menschen halten sich gerne an ihre vertrauten Übungen. Durch die Wiederholung steigt aber auch die Belastung der Gelenke. Wie bei allen Aspekten des gesunden Lebens ist Vielfalt gefragt.

Es gibt keine einzige bestimmte Übung oder Aktivität, mit der Sie Ihre Gelenke kräftigen und schützen können. Ein abwechslungsreiches Fitness- und Bewegungsprogramm hilft Ihnen jedoch, eine übermäßige Belastung eines bestimmten Gelenks zu vermeiden.

Stärken Sie Ihre Muskeln durch Gewichtstraining, bewegen Sie die Gelenke beim Kardiotraining, machen Sie konsequent Ihre Dehnübungen vor und nach dem Sport: All das ist Teil jedes Gesundheits- und Fitnessprogramms und wichtig für Ihre Gelenke.

„Langsam angehen lassen“ bedeutet nicht, Bewegung zu scheuen

Auch über den Sport hinaus sind gesunde Gelenke für den normalen Bewegungsradius unerlässlich. Bestimmt sind auch Sie schon einmal nach einem besonders tiefen, bewegungslosen Schlaf mit einer steifen Schulter oder einem steifen Nacken aufgewacht. Oder diese Probleme stellten sich nach langen Stunden vor dem Computer ein, weil Sie keine Pausen eingelegt und sich nicht gestreckt oder die Beine vertreten haben. Diese Symptome müssen zwar nicht gleich auf Gelenkschäden hindeuten, aber sie zeigen uns, wie wichtig es ist, dass unsere Gelenke

den ganzen Tag (und die Nacht) hindurch regelmäßig bewegt werden. Die Arthritis Foundation empfiehlt, den ganzen Tag hindurch möglichst alle 30 Minuten aufzustehen und ein paar einfache Dehnübungen zu machen.²

Tipps zum Schutz der Gelenkgesundheit

Achten Sie darauf, geeignete Schuhe zu tragen und die richtige Ausstattung einzusetzen. Wenn Sie sich für den Radsport entscheiden, gehen Sie zu einem Fahrradfachgeschäft, um die richtige Fahrradgröße zu ermitteln. Wenn Sie laufen wollen, kann ein Fachgeschäft Ihre Bewegungsabläufe analysieren und Ihnen geeignete Schuhe empfehlen. Auch Fitnesskurse oder eine Trainerstunde können sehr hilfreich sein. Die richtige Körperhaltung ist für den Schutz der Gelenke unerlässlich.

Weitere gelenkschonende Übungen zur Stärkung der Gelenke sind Kniebeugen und Liegestütze. Kniebeugen stärken die Muskeln, die die Knöchel, Knie und Hüfte schützen.

Im Wasser reduzieren Sie Schwerkraft und Stoßeinwirkungen. Schwimmen ist ein ebenso intensives wie gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Auch Aquajogging und Aquafitness erhöhen die Herzfrequenz, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten.

Liegestütze wirken Wunder für die Gelenke. Sie stärken die Armmuskeln, also Handgelenke und Ellbogen, sowie Schultern und Nacken. Wie bereits erwähnt, müssen Sie auf die korrekte Körperhaltung achten, um die übermäßige Belastung der Gelenke oder Verletzungen zu vermeiden.

Der wichtigste Tipp für die Gelenkgesundheit

Am wichtigsten ist es, Pausen einzuhalten. Das ist für die Förderung der Gelenkgesundheit unerlässlich. Zu einem guten Fitnessprogramm gehören neben Bewegung auch Erholungszeiten und Ruhetage. Dehnübungen und Ruhepausen tun dem ganzen Körper gut. Durch die bewusste Verlangsamung geben Sie dem Körper Zeit, die Vorteile der Bewegung umzusetzen und sich von der

Belastung zu erholen.

1. [↵]
2. [↵]

Meine Produktempfehlung lautet

Joint Formula



Micro Mins Plus

