Bezahlte Anzeige

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Bessere Lebensqualität mit Rheuma

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Rheuma – was ist das?
Dr. Kerstin Klimt: Rund 450 Gelenkerkrankungen fallen unter den Begriff Rheuma. Einerseits autoimmunbedingte, entzündlich-rheumatische Erkrankungen (Systemischer Lupus erythematodes, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis), andererseits degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen). Aber auch Stoffwechselerkrankungen wie Gicht sowie die rheumatische nichtentzündliche Erkrankung der Weichteile, die Fibromyalgie, zählen dazu.

Wichtig: Mit gezielter Bewegung die Muskulatur stärken!

Wer ist betroffen?
Dr. Kerstin Klimt: Rheuma kann in jedem Alter auftreten. Frauen sind 3x häufiger betroffen als Männer. 9 von 10 Patienten weisen zwei Jahre nach der Diagnosestellung bereits irreparable Gelenkschäden auf.

Lässt sich Rheuma durch einen verbesserten Lebensstil positiv beeinflussen?
Dr. Kerstin Klimt: Ausschlaggebend für den Krankheitsverlauf ist neben medizinischer Betreuung ausreichend Bewegung; die beste Möglichkeit, Stresshormone abzubauen und verspannte Muskulatur zu lösen. Da für den Rheumatiker jedoch manchmal schon kleinste Anstrengungen nicht praktikabel sind, daran denken, dass bereits kleine Bewegungseinheiten großen Nutzen bringen (z. B. ein Waldspaziergang). Ratsam ist überdies: Krafttraining 2x pro Woche. Wesentlich ist auch eine gesunde Ernährung. Entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Innereien, Speck, Wurst, Haut von Tieren

Expertin Dr. Kerstin Klimt: „Wichtig ist die Früherkennung von Rheuma und die gezielte medizinische Behandlung."

(z. B. beim Grillhuhn) meiden. Den Konsum von Fleisch und Ei auf 2-3x Mal pro Woche reduzieren. Den Eiweißbedarf reichlich mit Hülsenfrüchten abdecken. Omega-3-Fettsäuren (wirken entzündungshemmend!) in Form von Fisch in den Speiseplan integrieren. Um Betroffenen von Rheuma den Wiedereinstieg in den Alltag zu erleichtern, ist ein frühzeitiger stationärer Gesundheitsaufenthalt von Vorteil. Hierfür eignet sich das dreiwöchige Heilverfahren Gesundheitsvorsorge Aktiv*. Patienten lernen dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und die Schmerzspirale zu durchbrechen.

Badener Hof
Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Beschwerden sowie auf die Wiederherstellung nach orthopädischen Operationen. *Zudem bietet es das Heilverfahren „Gesundheitsvorsorge Aktiv" (GVA).

Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof
Pelzgasse 30, 2500 Baden
Tel.: 02252/48580
info@badenerhof.at
www.badenerhof.at

Tipp! Beste Gesundheit auf YouTube: Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
youtube.com/BesteGesundheit

badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien