

# Wer rastet, der rostet

## WARUM ALTER UND BEWEGLICHKEIT KEIN GEGENSATZ SEIN MÜSSEN

Viele Menschen spüren mit zunehmendem Alter, dass ihr Körper nicht mehr wie in früheren Jahren „mitspricht“. Vorhandene Schmerzen nehmen an Intensität zu, und neue Beschwerden kommen hinzu. Nachlassende Beweglichkeit, insbesondere in den von Schmerzen betroffenen Regionen, verstärkt diesen Kreislauf. Zudem werden koordinierte Bewegungsabläufe unpräziser, und die Kraft nimmt spürbar ab. Infolgedessen werden Gelenke nicht mehr in gewohnter Weise bewegt, und das umliegende Gewebe wird weniger intensiv stimuliert. Häufig wird dies resigniert als altersgemäße Degeneration hingenommen. Doch wie wir schmerzfrei und vital bis ins hohe Alter bleiben können, erklären wir in diesem Artikel.

## DAMOKLESSCHWERT EINER GENERATION

Etwa ein Viertel aller Deutschen leidet an Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich noch höher, da viele Betroffene nicht erkennen, dass sie eine medizinisch relevante Erkrankung entwickelt haben. Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland sind von symptomatischer Arthrose betroffen. Diese auf Knorpelabnutzung zurückzuführende Erkrankung ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung (Gelenkverschleiß). Besonders die Generation 50+ ist am häufigsten von Folgeerscheinungen einer Arthrose betroffen, wobei Frauen tendenziell häufiger darunter leiden als Männer.

Diskutierte Risikofaktoren wie Alter oder Übergewicht werden kontrovers bewertet. Verschiedene Studien haben untersucht, inwieweit diese Faktoren die Wahrscheinlichkeit für eine Arthrose erhöhen. Bisher konnte jedoch keine eindeutige Korrelation festgestellt werden. Das bedeutet, dass ein fortgeschrittenes Alter und/oder Übergewicht nicht zwingend die Entstehung einer Arthrose begünstigen. Die Ursachen für abgenutzte Gelenke können also vielfältig sein.

## SYMPTOME UND FOLGEPROBLEME

Grundsätzlich kann Arthrose in allen Gelenken auftreten. Am häufigsten ist sie an der Hüfte (Coxarthrose), den Knien (Gonarthrose), den Fingern und der Wirbelsäule (Spondylarthrose) zu finden. Die Hauptsymptome sind Bewegungseinschränkungen und oft damit verbundene Schmerzen im betroffenen Gelenk und der umliegenden Region. Als typisches Erstsymptom gilt der Anlaufschmerz: Nach dem Aufwachen sind die Gelenke steif und unbeweglich. Diese Morgensteifigkeit hält jedoch meist nur 30 Minuten an und bessert sich durch Bewegung. Das Phänomen kann auch nach längeren Ruhephasen (z. B. Sitzen oder Liegen) auftreten.

Durch die Bewegungseinschränkung wird das betroffene Gelenk weniger genutzt. Dies verstärkt unbewusst Schon- und Fehlhaltungen, wodurch das umgebende Gewebe nicht mehr ausreichend stimuliert wird. Besonders in den Faszien kommt es zu Verklebungen, Elastizitätsverlust und Steifigkeit. Schmerzrezeptoren in diesen Geweben werden aktiviert,

wodurch Anlauf- und Belastungsschmerzen entstehen. Diese Schmerzen sind jedoch nicht immer ein Indikator für den Schweregrad der Arthrose.

## **ALTERNATIVE THERAPIEMÖGLICHKEITEN**

Unabhängig vom Stadium der Erkrankung ist es essenziell, Bewegung in den Alltag zu integrieren, um den Knorpelabbau zu verlangsamen oder gar zu stoppen. Neben den etablierten Therapien wie Schmerzmitteln, Knorpelaufbaustoffen, natürlichen Vital- und Wirkstoffen, Hormonen sowie gelenkerhaltenden oder -ersetzenden Operationen sind gezielte Übungen von großer Bedeutung. Diese sollten die richtigen Bewegungswinkel der Gelenke ansteuern und das umliegende Muskel- und Faszien- und Bindegewebe stimulieren und beleben. Regelmäßige und sinnvoll durchgeführte Bewegung ist nicht nur die beste Therapie, sondern auch die effektivste Prävention gegen Gelenkverschleiß.

## **TRAINIEREN BEI UNS – IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**

Sie möchten Ihre Beweglichkeit erhalten oder wiederherstellen? Dann ist unser Trainingsprogramm genau das Richtige für Sie! Bei uns haben Sie die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung gezielt an Ihrer Gesundheit zu arbeiten. Auf unserer Website [www.roersma.de](http://www.roersma.de) finden Sie alle wichtigen Informationen.

Unser Angebot:

- **Jahresmitgliedschaft für nur 299,- Euro**
- **Partnerrabatt: 199,- Euro für den Partner** (das bedeutet 249,- Euro pro Person bei gleichzeitiger Anmeldung!)
- Individuell abgestimmte Bewegungs- und Trainingspläne
- Training in angenehmer Atmosphäre
- Fachkundige Betreuung für Ihre individuellen Bedürfnisse

Nutzen Sie die Chance und starten Sie jetzt mit mehr Bewegung für Ihre Gesundheit!

## **DIE WICHTIGKEIT RICHTIGER BEWEGUNG**

Eine gesunde und sinnvolle Bewegung hat auf mehreren Ebenen positive Effekte:

- **Gelenke, Knochen und Knorpel:** Verlangsamung des Abbaus, verzögerter Gelenkverschleiß, erhöhte Knochendichte.
- **Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder:** Schutz der Knochen und Gelenke, bessere Durchblutung, Stärkung des Immunsystems.
- **Herz-Kreislauf-System:** Senkung des Blutdrucks, geringeres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

- **Stoffwechsel:** Geringere Wahrscheinlichkeit für Diabetes und Übergewicht.
- **Gehirn:** Reduziertes Demenz-Risiko, bessere Gedächtnisleistung.
- **Psyche:** Mehr Resilienz, bessere Grundstimmung.
- **Schmerzfreiheit:** Weniger Beschwerden im Bewegungsapparat.
- **Krebsrisiko:** Geringeres Risiko für Darm-, Brust- und Prostatakrebs.
- **Soziale Kontakte:** Gemeinsame Aktivitäten fördern soziale Bindungen.
- **Schlaf:** Bewegung verbessert die Schlafqualität.

## FAZIT

Regelmäßige Bewegung ist in jedem Alter der Schlüssel zu mehr Vitalität und Lebensqualität!

Nutzen Sie jetzt unser **exklusives Angebot** und trainieren Sie gezielt für Ihre Gesundheit. Mehr Informationen finden Sie auf [www.roersma.de](http://www.roersma.de)!

Mit dieser von Ihnen vorgelegten Broschüre erhalten Sie eine kurze kostenlose Einweisung durch einen unserer erfahrenen und zertifizierten Physiotherapeuten.

**Liebe Grüße, Rintje & Tineke Roersma und Team**