



## ARTHROSE VORBEUGEN MUSKELN STÄRKEN, MOBILITÄT BEWAHREN

Arthrose kann insbesondere im Alter die Mobilität stark einschränken. Mit diesen präventiven Massnahmen fördern Sie die Gesundheit Ihrer Gelenke und bleiben länger agil.

### Wie muss ich mich bewegen, damit meine Gelenke gesund bleiben?

Besonders empfehlenswert sind sanfte Sportarten wie Velofahren, Spazieren oder Nordic Walking, aber auch Bewegung im Wasser wie Schwimmen und Wassergymnastik. Wichtig ist nicht der Schwere- und Anstrengungsgrad der Aktivität, sondern die Regelmässigkeit. Auch tägliche Spaziergänge können schon viel bewirken.

### Warum ist Muskelkraft für meine Gelenke so wichtig?

Gezieltes und richtiges Muskeltraining hilft, die Stabilität der Gelenke zu fördern. Der Bein- und Rumpfmuskulatur sollten Sie dabei besondere Aufmerksamkeit schenken. Eine starke Muskulatur stabilisiert die Gelenke, kann Fehlbelastungen ausgleichen und Schmerzen vorbeugen. Pro Senectute bietet ein vielseitiges Bewegungsangebot an. Auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) finden Sie zudem kostenlos individuelle Trainings-

programme, um zu Hause Kraft und Gleichgewicht zu trainieren und so beweglich zu bleiben.

### Welchen Einfluss hat meine Ernährung auf meine Gelenke?

Eine entzündungshemmende Ernährung kann sich positiv auf Ihre Gelenke auswirken. Setzen Sie dabei auf viel frisches Gemüse, Proteine, Vollkornprodukte mit reichlich Ballaststoffen sowie hochwertige Pflanzenöle. Achten Sie zudem auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Omega-3-Fettsäuren. Süssigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Alkohol und Zigaretten sollten Sie reduzieren. Trinken Sie ausserdem täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüssten Tee.

### Wie beeinflussen Körpergewicht und Fehlstellungen meine Gelenke?

Übergewicht belastet die Gelenke zusätzlich. Eine Ernährungsumstellung und regelmässige Bewegung helfen, überflüssige Kilos zu verlieren. Weiter haben Fehlstellungen wie X-Beine auch einen Einfluss. Bitte lassen Sie sich rechtzeitig von einer Fachperson beraten, um das richtige Vorgehen zu definieren. 🗨️

---

Mit Pro Senectute aktiv und beweglich bleiben: [prosenectute.ch/kurssuche](http://prosenectute.ch/kurssuche)

---



Passendes Training für zu Hause entdecken: [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)