



## Pressemitteilung

München, 18.12.2012

### Gelenkschmerzen bei Kälte: Was tun?

*Nicht wenige Menschen leiden im Winter unter Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen. Neben ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährungsweise können Produkte von SanaExpert eine Unterstützung sein.*

München, 17.Dezember.2012 - [DPR] Es ist wissenschaftlich noch nicht herausgefunden worden, aus welchem Grund Gelenke empfindlich auf Kälte und Feuchtigkeit reagieren. Die Vermutung ist, dass Die Verlangsamung des Stoffwechsels und Durchblutungsstörungen für die Gelenkschmerzen verantwortlich sind. Gelenkschmerzen wie Knieschmerzen oder Schmerzen in der Hüfte sind besonders für Menschen, die eine rheumatische Erkrankung haben, in den Wintermonaten ein Problem. Ein weiterer Grund, wieso Gelenkschmerzen in dieser Jahreszeit verstärkt vorkommen, sind Verspannungen. So nehmen viele Menschen bei Kälte eine Schonungshaltung ein, die zu den häufigen Ursachen für Rückenschmerzen zählt. Rückenschmerzen unterer Rücken können jedoch auch eine Arthrose der Wirbelsäule als Grund haben. Ebenso sind in den Wintermonaten grippale Infektionen verbreitet, die oft mit Schmerzen in den Gelenken einhergehen.

#### Bei Gelenkschmerzen den Stoffwechsel fördern

Viele Betroffene versuchen sich im Winter mehr zu schonen. Doch Bequemsein hilft nicht. Die Gelenke brauchen Bewegung, denn so wird die Durchblutung angeregt. Einen Bewegungsmangel sollten auch Arthrose-Kranke vermeiden, was jedoch nicht zu einer Überlastung der Gelenke führen soll. Bereits ein täglicher Spaziergang kann dazu beitragen, dass Gelenkschmerzen erst gar nicht auftreten. Kleidung, die warm sowie wasser- und winddicht ist, ist dabei aber extrem wichtig. Bei Gelenkschmerzen Finger empfiehlt es sich dementsprechend, diese mit warmen Handschuhen zu schützen. Im Anschluss daran ist das Aufwärmen wichtig. Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme regt dabei noch mehr die Durchblutung an, was bei Gelenkschmerzen von Vorteil ist. Geeignet, um rheumatische Knieschmerzen, Rückenschmerzen und Hüftschmerzen vorzubeugen und zu lindern, ist Schwimmen. Der schonende Sport eignet sich außerdem zum Lösen von Verspannungen.

Bei der Abschwächung von Gelenkschmerzen spielt auch die Ernährungsweise eine große Rolle. Eine Umstellung der Ernährung ist vor allem bei Arthrose bedingten Schmerzen vernünftig. Bei der Arthrose Ernährung wird bspw. tierisches Fett vermieden, da die darin enthaltene Arachidonsäure Entzündungen der Gelenke fördert. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch dienlich, um mögliches Übergewicht abzubauen, wovon auch die Gelenke profitieren. Durch Abnehmen können diese entlastet werden und auf diese Weise Schmerzen im Knie, Hüftschmerzen und Rückenschmerzen verringert werden.

#### Nahrungsergänzungspräparate von SanaExpert bei Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen

Die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel von SanaExpert können zusätzlich bei der Abnahme von Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen sowie auch zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke beitragen. SanaExpert Arthro Forte ist eine ausgewogene Kombination aus Vitalstoffen, die als gezielte Nahrung für die Gelenke bei Überbeanspruchung, Abnutzung und Entzündungen der Gelenke sowie arthrosenahen Problemen eingenommen werden kann, um den Knorpelaufbau zu stimulieren und Schmerzen zu vermindern. Einen guten Beitrag beim Abbau von Übergewicht und somit bei der Gelenkentlastung können die Nahrungsergänzungsprodukte SanaExpert Diät Drink

und SanaExpert Figur Aktiv leisten. Sämtliche Produkte von SanaExpert sind auf natürlicher Basis und werden nach höchsten Qualitätskriterien hergestellt. Verfügbar sind die Nahrungsergänzungsmittel ohne Rezept in Apotheken und auf der SanaExpert-Homepage.

weiterführender Link: <http://www.sanaexpert.de/gelenkschmerzen>

Pressekontakt:

Daniel Hamann  
SanaExpert GmbH  
Schillerstr. 40  
80336 München  
089 - 550547334  
investorrelations@sanaexpert.de  
www.sanaexpert.de

Firmenportrait:

SanaExpert entwickelt und vertreibt Nahrungsergänzungsmittel sowie diätetische Lebensmittel in Deutschland, Österreich und in der Schweiz.

Das Ziel von SanaExpert ist es, neueste wiss. Erkenntnisse in die Entwicklung und Zusammensetzung von Mikronährstoffen einfließen zu lassen. Zu diesem Zwecke arbeitet das Unternehmen eng mit verschiedenen Instituten, der Industrie, Lebensmittelchemikern und Sachverständigen zusammen.

SanaExpert unterstützt viele internationale Athleten im Breiten- und Hochleistungssport.

Pressemitteilung von: SanaExpert GmbH

Autor: Daniel Hamann