

Appell zum Welt-Rheuma-Tag

11.10.2012, 17:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.*



Foto: Laufen im Wasser: Aqua jogging trainiert die Muskeln, ohne die Gelenke zu überbelasten.

Bringen Sie spielerischen Schwung in Ihren Alltag!

Bonn, 11.10.2012. Aus Anlass des Welt-Rheuma-Tages, am Freitag, den 12. Oktober 2012, appelliert die Deutsche Rheuma-Liga: Machen Sie dieses Wochenende zu Ihrem Aktiv-Wochenende. Raus an die frische Luft, Spaziergehen allein oder mit Freunden, Schwimmen, Radfahren, das alles macht einfach Spaß und gibt Kraft. „So beugen Sie auf einfache Weise aber effizient der Osteoporose vor und halten Ihre Gelenke beweglich“, rät Prof. Erika Gromnica-Ihle, Rheumatologin und Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga. Auch für Patienten mit Arthrose in Knie oder Hüfte, für

schmerzgeplagte Fibromyalgie-Betroffene oder auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen ist Bewegung ohne zu große Belastung angesagt.

„Es gibt gute klinische Untersuchungen, die belegen, dass eine Trainingstherapie selbst bei entzündlichem Rheuma sehr positive Effekte hat. Wenn Sie also eine mäßige Beeinträchtigung haben und während eines stabilen Verlaufs ihrer Krankheit eine Bewegungstherapie machen, so gilt diese Therapie als optimal. Sie verbessert die Muskelfunktion, die Beweglichkeit und Ausdauer. Gerade bei entzündlichen Erkrankungen sollten Bewegungsübungen zumindest am Anfang unter fachkundiger Anleitung stattfinden.“

Zum Welt-Rheuma-Tag startet die Deutsche Rheuma-Liga mit dem Thema „Aqua jogging“ eine neue Bewegungsserie in der Zeitschrift mobil und im Internet mit ganz persönlichen Geschichten, die Mut machen und motivieren trotz Rheuma aktiv zu werden. Übungsanregungen enthält auch das Poster „Aktiv gegen Rheumaschmerz“, das man kostenlos bei den Verbänden der Deutschen Rheuma-Liga erhält. Die Übungen sind auch im Internet zu finden.

12.000 Gruppen bundesweit sind in den Verbänden der Deutschen Rheuma-Liga alltäglich aktiv. Am Welt-Rheuma-Tag stellen sich vielerorts Gruppen, Verbände und Einrichtungen mit ihren Angeboten vor.

Weitere Informationen:

www.rheuma-liga.de

www.aktiv-gegen-rheumaschmerz.de

Portrait

Über neun Millionen junge wie ältere Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Manche Krankheiten entwickeln sich schleichend über viele Jahre. Andere sind akut lebensbedrohlich und greifen die Organe an. Immer beeinflussen sie jedoch die Lebensperspektive und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Ob Menschen mit Arthrose, entzündlichen Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Krankheitsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Über 260.000 Mitglieder, aber auch Förderer wie Krankenkassen und Rentenversicherer, ermöglichen ein breites Spektrum an Leistungen. Mehrere Tausend ehrenamtlich Aktive informieren neu Erkrankte oder organisieren Bewegungsangebote und vielfältige weitere Angebote der Hilfe zur Selbsthilfe.

News-ID: 670209 • Views: 205 (Stand: 10.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/670209/Appell-zum-Welt-Rheuma-Tag.html>