



# Tag der Rückengesundheit

## Die Beweglichkeit erhalten

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für die Gelenkfunktion

Beim Treppensteigen zieht es im Knie, bei der Gartenarbeit schmerzen die Handgelenke und beim Fensterputzen die Schulter: Gelenkschmerzen sind weit verbreitet – und betreffen längst nicht nur ältere Menschen. Doch was sind die Ursachen? Wie lassen sich Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit erhalten?

**Auf hohe Zufuhr an basischen Lebensmitteln und regelmäßige Bewegung achten**

Unterstützend bei Ge-

tabelle unter [www.basica.com/de/Basische-Ernaehrung/Nahrungsmittelta-belle](http://www.basica.com/de/Basische-Ernaehrung/Nahrungsmittelta-belle) gibt darüber Aufschluss, welche Lebensmittel säurebildend und welche basisch sind.

dabei, eventuelle überschüssige Kilos zu reduzieren, die die Gelenke allein schon durch den Gewichtsdruck zusätzlich belasten.

djd



Regelmäßige Bewegung ist das A und O für gesündere Gelenke.

Foto: djd/Basica

**Zu viel Säure als Ursache für Gelenkschmerzen**

Wenn die Gelenke Probleme machen, führen Betroffene dies oft auf eine Überlastung, eine Fehlstellung oder altersbedingten Verschleiß zurück. Ursache für Muskel- und Gelenkschmerzen kann jedoch auch ein un- ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sein. Begünstigt wird diese durch Stress, wenig Bewegung und eine falsche Ernährung mit zu vielen säurebildenden Lebensmitteln wie Wurst, Fleisch oder Backwaren und viel zu wenig basischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Salat.

Ein Überschuss an Säure kann sich auch im Bindegewebe ansammeln, wodurch dieses seine Wasserbindungsfähigkeit und Elastizität verliert und dadurch die normale Funktion von Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenknorpeln und Bändern beeinträchtigt werden könnte.

lenksbeschwerden kann eine gezielte Basen- beziehungsweise Entsäuerungskur sein - mit viel Obst und Gemüse sowie ergänzend die Einnahme eines Basenpräparates aus der Apotheke wie zum Beispiel Basica. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt dauerhaft ins Gleichgewicht bringen und möglichen Gelenksbeschwerden vorbeugen möchte, sollte generell auf eine basische Ernährung umstellen und säurebildende Lebensmittel so gut es geht reduzieren. Eine Nahrungsmittel-

Ebenso wichtig bei Gelenksbeschwerden: regelmäßige Bewegung. Ein gezielter Muskelaufbau, etwa durch Physiotherapie, Gymnastikübungen und gelenkschonenden Sport wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking, stabilisiert den Bewegungsapparat. Durch die Bewegung wird außerdem der Knorpel vermehrt mit nährender Gelenkflüssigkeit versorgt. Eine ausgewogene Ernährung und mehr Sport helfen zudem

**MÖBELHAUS GROENEWOLD**  
Das feine Möbelhaus im Rheinland

**Rückengerechte Matratzen**  
für einen erholsamen Schlaf

**A31**  
Abfahrt Jemgum

Möbelhaus Groenewold  
Ziegeleistraße 2 • Jemgum  
Tel. 0 49 58 / 353  
[www.moebelhaus-groenewold.de](http://www.moebelhaus-groenewold.de)

Susanne Rotter  
**Rückentraining am Gerät**

Physiopraxis Weener

**Susanne Rotter**  
Physiotherapeutin / Heilpraktikerin / PT

Neue Straße 3a • 26826 Weener  
Tel.: 0 49 51 - 914 84 74  
E-Mail: [info@physiopraxis-weener.de](mailto:info@physiopraxis-weener.de)  
Web: [www.physiopraxis-weener.de](http://www.physiopraxis-weener.de)

**In unserer Orthopädiewerkstatt fertigen wir z.B.:**

- Einlagen nach Maß
- Sensomotorische Einlagen
- Orthopädische Schuhe
- Individuelle Korrekturen

Das gute Ge(h)fühl am Fuß:  
Die Schuheinlage vom Spezialisten

**ORTHOPÄDIE & SCHUHECHNIK**  
**H. JANSSEN**  
SCHUHHÖDE  
ORTHOPÄDISCHESCHUHECHNIK  
MÖHLENWARF ■ 04953/910970

**Praxis für Osteopathie**  
Amerikanische Chiropraktik

**Christian Slopinski**  
Heilpraktiker

Rheiderlandstraße 10 • 26831 Bunde  
Tel.: 04953 - 15 60 • E-Mail: [c-slopinski@t-online.de](mailto:c-slopinski@t-online.de)

(Termine nach Vereinbarung)

## IHRE WAHL SELBER WAHL INHALT

Gedruckte Zeitung

**38,90€**  
PRO MONAT\*

- Das klassische Original
- Lieferung nach Hause
- Alle Inhalte auf einen Blick
- Die Zeitung zum Anfassen



Digitale Zeitung

**25,90€**  
PRO MONAT\*

- Die optimale Alternative
- Günstig
- Überall verfügbar
- Umweltfreundlich

\* Preise gelten ab dem 1. Oktober 2023. Abo monatlich kündbar. Kündigungsfrist 10 Tage zum Monatsende. Alle Preise inkl. 7% MwSt.