

## Jetzt die Gelenke winterfest machen

**Gerade für Rheumapatienten gilt: Bewegung an der frischen Luft tut jetzt besonders gut**

**München, 03.12.2014. Das nasskalte Wetter in der dunklen Jahreszeit macht vielen zu schaffen. Besonders belastend sind Kälte und Feuchtigkeit für Menschen, die unter einer rheumatischen Erkrankung leiden. Sie sind häufig witterfühlig und haben bei schlechtem Wetter öfter mit Schmerzen zu kämpfen – manche Rheumapatienten erleiden dadurch sogar einen Krankheitsschub. Die Siemens-Betriebskasse SBK gibt Betroffenen wichtige Tipps für mehr Wohlbefinden und Schmerzlinderung.**

Etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter rheumatischen Beschwerden, die fast immer mit starken Schmerzen verbunden sind.\* Gerade wenn Regen und Kälte zusätzliches Leiden verursachen, geraten viele Rheumapatienten in eine Spirale: Die Gelenke schmerzen noch mehr als sonst, die Bewegungsfähigkeit wird weiter eingeschränkt. Je weniger die Gelenke bewegt werden, desto schwieriger und schmerzhafter werden jeder Schritt und jede Drehung, die Gelenke versteifen zusehends. Aber: Statt sich nur noch zu Hause im Warmen aufzuhalten, sollten Betroffene das Haus verlassen – und das suchen, was die Schmerzen mitverursacht: Bewegung.

### Bewegung gegen Gelenkschmerzen

„Es mag auf den ersten Blick seltsam wirken – aber gerade Bewegung kann wirksam eingesetzt werden, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern“, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK. Neben medikamentöser und physikalischer Behandlung sei körperliche Aktivität ein sehr wirksames Mittel gegen das „Einrosten“ der Gelenke. Dafür braucht es nicht unbedingt einen Besuch im Fitnessstudio oder einen ausgeklügelten Trainingsplan. „Tägliches, leichtes Bewegungstraining, das einfach in den Alltag zu integrieren ist, kann die Beweglichkeit der Gelenke deutlich verbessern und die Schmerzen eindämmen“, so Nienaber. Wer öfter einige Bahnen schwimmen gehe, eine Runde mit dem Fahrrad fahre oder einen Spaziergang mache, tue seinen Gelenken viel Gutes. Ein weiteres Plus: Die Bewegung an der frischen Luft trägt deutlich zur Stärkung des Immunsystems bei.

### Gelenke warm einpacken und entspannen

Ein wichtiger Faktor sollte in der kalten Jahreszeit natürlich nicht vergessen werden – besonders, wenn man sich an der frischen Luft bewegt: Die Gelenke brauchen jetzt viel Wärme. Daher sollten Rheumatiker darauf achten, sich warm und entsprechend der herrschenden Temperaturen zu kleiden. Wenn die Schmerzen trotz Bewegung und Wärme Überhand nehmen, können auch autogenes Training oder Yoga helfen, mental Kontrolle über die Schmerzen zu erlangen. Zudem lockern die Entspannungsübungen die angespannten Muskeln und können so eine Linderung bewirken.

\* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V.

## **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

## **Für Rückfragen:**

SBK  
Susanne Gläser  
Pressesprecherin  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710  
**E-Mail:** susanne.glaeser@sbk.org  
**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

## **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](https://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)