



10 Sofort-Tipps für deine Gelenke

[Arthrose Forum Austria](#) ist Österreichs Plattform für Arthrose Betroffene und Menschen mit Gelenkbeschwerden. Im Fokus steht das Arthrose Selbstmanagement. Betroffene sollen dazu motiviert werden, stets ein Bündel an Maßnahmen - ©**Blumenstrauss Therapie** - zu pflücken.

Was ist die ©**Blumenstrauss Therapie**? Es ist nie die einzelne Maßnahme, sondern in den allermeisten Fällen ein ganzes Bündel, mit dem Betroffene versuchen, mit Gelenkbeschwerden zurechtzukommen, Arthrose Schmerzen zu lindern und eine Gelenkersatz-OP hinauszuzögern oder möglicherweise gar zu vermeiden.

[Tirolturtle](#) ist der führende persönliche Arthrose & Lifestyle Blog im deutschsprachigen Raum. Die Tiroler Journalistin **Barbara Egger-Spiess** bloggt seit 2015 über Arthrose. Ihre Recherchen rund um das Thema Arthrose und ihre Erfahrungen über das Arthrose Selbstmanagement (©Blumenstrauss Therapie) gibt die Gesundheitsbloggerin und Gründerin der Selbsthilfe Plattform Arthrose Forum Austria an Betroffene weiter.

Damit auch du sofort loslegen kannst, um dein Arthrose Selbstmanagement zu stärken, bekommst du jetzt die **10 Sofort-Tipps** für deine Gelenke!

Bevor du mit deinem Arthrose Selbstmanagement startest, solltest du unbedingt folgendes beachten:

- Die 10 Sofort-Tipps für deine Gelenke ersetzen nicht das Arztgespräch.
- Lasse ärztlich abklären, ob du Arthrose, Rheuma, rheumatoide Arthritis hast, oder deine Gelenkbeschwerden eine andere Ursache haben!
- Bleibe (trotz Schmerzen) so gut es geht in Bewegung!
- Achte auf deinen Lebensstil!
- Schließe dich der Arthrose Forum Austria [Selbsthilfe](#) an!
- Informiere dich stets umfassend!

10 Sofort-Tipps kurz und knackig:

Bewegung und Sport

Regelmäßige gelenkschonende Aktivität:

Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking für 30 Minuten täglich fördern die Gelenkgesundheit.

Gezielter Muskelaufbau:

Stärke die gelenkumgebende Muskulatur durch spezifische Übungen.

Ernährung und Gewichtsmanagement

Integriere Gewürze wie Kurkuma, Chili und Zimt in Deine Mahlzeiten. Achte auf entzündungshemmende Lebensmittel. Reduziere den Konsum von gesättigten Fetten, Alkohol und Nikotin.

Strebe ein gesundes Körpergewicht an, um die Gelenkbelastung zu minimieren. Intervallfasten gilt als eine mögliche Ernährungsform zur Gewichtsreduktion.

Lebensstil und Schmerzmanagement

Bleibe aktiv! Vermeide übermäßige Schonung und bleibe in Bewegung.

Probiere unterschiedliche Therapien und Aktivitäten aus, wie Akupunktur oder Yoga zur Verbesserung der Gelenkfunktion. Praktiziere tägliche Dehnübungen zur Spannungsreduktion.

10 Sofort-Tipps für deine Gelenke

Tipp 1

Bleibe in Bewegung. Versuche, angepasst an deine Beschwerden, die richtige Bewegung und das richtige Maß dafür zu finden. Sprich darüber mit deinen Ärzt*innen und Therapeut*innen. Lass dir im Rahmen der Physiotherapie ein Bewegungs- und Trainingsprogramm erstellen. Ideale Sportarten bei Arthrose sind Radfahren, Schwimmen, Rudern, Tanzen, Aqua-Gymnastik oder Nordic Walking.

Starte jetzt und mache deine Gelenke fit! Auf dem Tirolturtle Blog findest du dazu eine [Übungsserie mit Gelenkexperte Priv.Doz. Dr. Ralf Rosenberger und Physiotherapeut Mike Männer](#). Informiere dich über das [GLA:D Programm](#).

Tipp 2

Achte auf deinen Lebensstil. Ganz wichtig dabei, die Ernährung. Wenn du auf deine Ernährung achtest bzw. diese umstellst, kannst du der Arthrose gleich zwei Schnippchen schlagen: Du kannst die

Entzündung stoppen und gleichzeitig entlastest du durch die Gewichtsabnahme deine Gelenke. Empfehlenswert sind wenig tierische Produkte, viel Gemüse, entzündungshemmende Gewürze u.s.w.

Schau Dir die wertvollen und praktischen Tipps der NDR-Ernährungs-Docs zum Thema „[Antientzündliche Ernährung lindert Arthrose](#)“ und versuche dem [Teufelskreis aus Arthrose und zu wenig Bewegung](#) zu entkommen.

Tipp 3

Stärke dein Selbstmanagement. Stelle dir dazu einen Blumenstrauß vor und pflücke dir ein individuelles Bündel an Maßnahmen. So unterschiedlich die Betroffenen sind, so unterschiedlich können diese Maßnahmen sein. Du kannst dabei vom Schwarmwissen der Arthrose Community profitieren.

Wenn du dich mit anderen austauschst, steigt deine Motivation das Arthrose Selbstmanagement in Angriff zu nehmen. Werde Teil der [Arthrose Forum Austria Community](#)! Erfahre alles über Arthrosetage und Selbsthilfetreffen. Mach Deine Gelenke im [Arthrose Gesundheitsurlaub](#) fit!

Tipp 4

Informiere dich! Wenn du über unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten von Arthrose, neue Anwendungen und Therapien und Forschungsergebnisse Bescheid wissen möchtest, dann solltest du dich umfassend informieren. Ärzte*innen, Therapeut*innen, Fachbücher, Ratgeber helfen Dir weiter.

Auf dem Tirolturtle Blog gibt es Newsticker zu den Themen [Arthrose Medikamente und Studien](#) sowie die aktuellsten News auf dem Gebiet der [regenerativen Knorpeltherapien](#). Sicherlich hilft dir auch

die Liste der [100 wichtigsten deutschsprachigen Arthrose und Gelenke Portale](#) weiter.

Tipp 5

Wenn von Arthrose die Rede ist, geht es häufig um die großen Gelenke wie Hüfte und Knie. Doch besonders Frauen sind von Arthrose in den Daumen- und Fingergelenken betroffen. Hier helfen die zwei goldenen Regeln in Bewegung bleiben und Gewichtsreduktion wenig.

Auf dem Tirolturtle Blog findest du deshalb einen [Rhizarthrose-Schwerpunkt](#) mit zahlreichen Beiträgen, Tipps, Hilfe und Information über Arthrose in den Daumengelenken sowie die Arthrose in den Fingermittel- und Fingerendgelenken (Bouchard- und Heberdenarthrose).

Tipp 6

Dein Leidensdruck ist groß? Alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten sind ausgeschöpft? Du stehst kurz vor einer OP mit einem künstlichen Gelenk? Fragen und Ängste tauchen auf. Wie wird der Aufenthalt im Krankenhaus sein? Wie geht es danach weiter? Wie kann ich mich vorbereiten?

Die Arthrose Forum Austria Selbsthilfe ist auch über die Grenzen gut vernetzt. In der befreundeten deutschen Selbsthilfegruppe [TEPFIT – Fit mit künstlichen Gelenken \(Hüfte und Knie\)](#) findest du gemeinsam mit über 7.000 Gleichgesinnten Antworten zu all deinen Fragen. Auf der Suche nach zertifizierten Endoprothetik-Zentren in Österreich und Deutschland wirst du [hier](#) fündig.

Tipp 7

Es ist nicht die Regel, doch können nach Gelenkersatz-OPs Komplikationen auftreten, wie z.B. Arthrofibrose. Betroffene stehen dann häufig vor dem Beginn eines langen Leidensweges. Es fehlen Informationen und adäquate Behandlungsansätze.

Informiere dich auf der Plattform [arthro.fibrose](#) und dem [Arthrofibrose Schwerpunkt](#) auf dem Tirolturtle Blog. Erhalte Antworten auf die häufig gestellten Fragen: Was ist Arthrofibrose? Was tun, wenn die Knieprothese schmerzt?

Tipp 8

Habe ich Arthrose? Ist es Rheuma oder Arthritis? Wenn du Gelenkbeschwerden und Schmerzen hast, solltest du unbedingt abklären lassen, was die Ursache dafür ist. Warte nicht zu lange und hole so bald wie möglich eine ärztliche Expertise ein, wenn deine Gelenke schmerzen.

Suche unbedingt ärztlichen Rat, sei es beim Hausarzt oder Internisten sowie Fachärzten für Orthopädie, Unfallchirurgie und Rheumatologie. Im Interview mit [Internist Dr. Roland Fuschelberger](#) erfährst Du, was du beachten solltest.

Tipp 9

Das ist verwirrend. Einerseits solltest du dein Arthrose Selbstmanagement stärken und vieles ausprobieren, was dir hilft, die Schmerzen zu lindern und für eine bessere Beweglichkeit sorgt. Andererseits gibt es ein fast unüberschaubares Angebot an Arthrose Therapien. Sind sie aber auch wirksam?

Achte deshalb auf deine Health Literacy. Was das ist und wie dir Plattformen wie Medizin Transparent bei deiner Recherche über

Arthrose Behandlungsmöglichkeiten weiterhelfen können, erfährst du im Blogbeitrag über [Health Literacy](#).

Tipp 10

Das Leben ist schön. Weil es die kleinen Freuden sind, die uns ablenken und den Schmerz vergessen lassen. Eine solche möchte ich dir mit dem [digitalen Schnurrgenerator](#) machen, falls du keine Katze daheim hast. Katzenschnurren wirkt aber wohliger und wärmer und lenkt dich von deinen Beschwerden ab.

Wichtiger Hinweis:

Die 10 Sofort-Tipps für deine Gelenke sind lediglich eine persönliche Empfehlung, die auf eigenen Erfahrungen und Recherchen beruhen.

Die 10 Sofort-Tipps ersetzen keinesfalls das direkte Arztgespräch und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten herangezogen werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens!

Impressum:

Arthrose Forum Austria
Arthrose & Lifestyle Blog Tirolturtle
Barbara Egger-Spiess
General-Eccher-Strasse 10/06
6020 Innsbruck
info@arthroseforumaustria.at
www.arthroseforumaustria.at
www.tirolturtle.at