



MEDIENMITTEILUNG

So gesund ist Wandern

Neue Publikation der Rheumaliga Schweiz

Zürich, 2. Oktober 2017

Kein Sport, keine Freizeitaktivität ist in der Schweiz so beliebt wie das Wandern. Besonders für Rheumabetroffene ist die gelenkschonende Bewegungsform ideal. Deshalb hat die Rheumaliga Schweiz in ihrer neuen kostenlosen Broschüre «Schritt für Schritt» die wichtigsten Empfehlungen zum Wandern zusammengetragen.

Wandern als Rheuma-Therapie

Das Wandern ist eine besonders gelenkschonende Bewegungsform. Sie schmiert die Gelenke und hilft, Gelenkschmerzen zu reduzieren. Mehr noch: Rheumabetroffene können durch regelmässige Spaziergänge und Wanderungen das Fortschreiten ihrer chronischen Erkrankung verlangsamen. Die Kombination von Bewegung und Natur ist ein unschlagbares Duo für Körper und Geist. Denn in der Natur lebt auch unsere Psyche auf. Das Wandern als ein natürliches Ganzkörpertraining sollte in keiner Rheuma-Therapie fehlen.

Richtig wandern

Beim Wandern kann man nicht viel falsch machen. Trotzdem lohnt es sich, ein paar Regeln zu beherzigen und in eine gute Grundausrüstung zu investieren. Sie umfasst das Schuhwerk, die Wandersocken, die Kleidung und den Rucksack. Sobald es bergauf und bergab geht, sollten Füsse und Knöchel durch stabile Wanderschuhe geschützt werden. Und bei der Wahl der Kleidung sollte man darauf achten, dass die Gelenke und die Muskeln nicht auskühlen. Die Broschüre enthält auch ein illustriertes Übungsprogramm zum Kräftigen der beim Wandern am meisten geforderten Muskelgruppen sowie Tipps zum Dehnen nach der Wanderung.

Kompakt und gut verständlich

Die handliche Broschüre ist ansprechend bebildert und bietet dank grosser Schrift ein entspanntes Lesevergnügen.

Schritt für Schritt

So gesund ist Wandern

36 Seiten

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Kostenlos bestellen im rheumaliga-shop.ch (Art.-Nr. 1041).

Download des Covers in Printauflösung

www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen

Weitere Auskünfte Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60,

m.siber@rheumaliga.ch





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Über die Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden.

