

Arthrose vorbeugen: Mit gesunden Gelenken schmerzfrei durch dein Leben

Arthrose wurde lange Zeit als reine Verschleißerkrankung verstanden, die durch anhaltende mechanische Überlastung der Gelenke entsteht. Man ging davon aus, dass Arthrose meist ältere Menschen betrifft.

Die Knochen, die ein Gelenk bilden, sind mit einer gel- oder schwammartigen Schicht überzogen: dem Gelenkknorpel. Er dämpft Bewegungen, puffert Stöße und ermöglicht das Gleiten im Gelenk. Bei Arthrose kommt es zum Verlust von Knorpelmasse, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass chronische entzündliche Prozesse eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Arthrose spielen. Darüber hinaus haben die Erkenntnisse aus der molekularen Gelenkbiologie ergeben, dass der beschädigte Knorpel sich wieder regenerieren kann.

Der Körper verfügt über natürliche Reparaturmechanismen, die durch gezielte Therapien unterstützt werden können. Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz der Entzündungen reduziert und die Regeneration des Knorpels anregt, fördert das allgemeine Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit der Gelenke.

Die Community Nurse lädt ein:

Zur Veranstaltung **Arthrose vorbeugen: Mit gesunden Gelenken schmerzfrei durch dein Leben**

mit Frau Dipl.-Ing. (FH) Susanne Hirschrodt, Yogalehrerin

am Donnerstag den 26.04.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Gemeinschaftsraum -Keller
Zwenge 1, 2304 Orth/Donau

Eintritt kostenlos

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten!

Tel.: 0676/ 83 112 576