Neues Trainingsprogramm im «la femme + Co.»

«Gelenkschmerzen adé»
Für schmerzgeplagte (oder vorsorglich denkende) Menschen mit

- Arthritis
- Arthrose
- Rheuma
- Bechterew
- Fibromyalgie
- …oder ähnliche Einschränkungen/ Krankheiten

«Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg' dich!»

(Gustav-Adolf Schur, Radrennfahrer, 1936)

Wissenswertes über Gelenkschmerzen
5 Millionen Menschen – Tendenz steigend – leiden an Schmerzen im Gelenkbereich. Ursache ist oft eine Arthrose, eine abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung, die hauptsächlich im fortgeschrittenen Alter – in einigen Fällen aber bereits bei 40-Jährigen – auftreten kann.
Symptome einer Arthrose sind Gelenkschmerz, Anlaufschmerz, der nach einigen Bewegungen verschwindet, Ermüdungsschmerz nach längerer Belastung, Knacken oder Knirschen im Gelenk, Hitzegefühl bei Belastung, Schwellungsgefühl ohne eine wirklich sichtbare Schwellung und abnehmende Gelenkbeweglichkeit.
Eine Arthrose kann überall im Körper entstehen, wo Gelenkknorpel vorhanden ist. Am häufigsten betroffen sind die Wirbelsäule, das Knie und die Hand gefolgt von der Hüfte, Fuss- und Zehengelenken, der Schulter und dem Ellenbogen.

Für genügend Bewegung sorgen
Ist eine Arthrose diagnostiziert, finden Sie sich nicht mit ihrer Krankheit ab und versuchen Sie nicht, durch möglichst wenig Bewegung und Schonhaltung die Schmerzen zu vermeiden. Bleiben Sie mobil! Auch wenn die Knorpelschäden an den Gelenken nicht wieder rückgängig gemacht werden können, so kann der Arthrose-Verlauf zumindest verlangsamt oder sogar gestoppt werden.
Mit regelmässiger und gezielter Bewegung kann jeder Patient selbst etwas gegen die Schmerzen tun. Denn durch die Bewegung wird im Gelenk Gelenkschmiere produziert, die zum Teil in den Gelenkknorpel gelangt. Die Gelenkschmiere dient der Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels und wirkt im Gelenk reibungsmindernd und als Flüssigkeitsstossdämpfer.

Infrarot – die Heilwärme gegen schmerzende Gelenke
Beweglichkeitseinschränkungen haben häufig auch mit dem Grad der Übersäuerung der Gelenke, Sehnen und Muskulatur zu tun. Infrarotwärme wirkt als Meister gegen solche Übersäuerung. Die Vorteile von Infrarotbestrahlung für den gesamten menschlichen Organismus sind übrigens schon lange wissenschaftlich belegt.

Die Strahlen der Infrarotgeräte dringen bis zu einer Tiefe von etwa 5 cm in den Körper ein und sorgen für angenehme Wärme, wodurch die Durchblutung angeregt und Gelenkschmerzen nachweislich verringert werden. Bereits eine Erwärmung auf 45 Grad Celsius bringt eine um bis zu 20 Prozent bessere Beweglichkeit bei steifen Gelenken.
In einer wissenschaftlichen Studie zur Erforschung der Wirkungsweise von Infrarotlicht wurden Patienten unterschiedlich, d.h. teils mit normalem Licht, teilweise mit Infrarotwellen, behandelt. Den Patienten war unbekannt, zu welcher Gruppe sie gehörten. Alle Patienten litten an Arthrose im Knie. Die mit Infrarotwellen behandelte Patientengruppe konnte über eine Schmerzreduktion von 50 Prozent und über eine signifikante Verbesserung der Gelenkfunktion berichten, welche zudem bei Folgebehandlungen im Zweiwochen-Rhythmus noch deutlich stieg.

Unser 4-Wochenprogramm «Gelenkschmerzen adé» zum Kennenlernen:

- 8x (2x pro Woche) 30 Minuten Bewegungs- und Entsäuerungs-Training auf dem «Sun400»
- 8x 30 Minuten Wassermassage/Programm «Beweglichkeit» oder «Entsäuerung»
- Ernährungstipps gegen Gelenkbeschwerden

Zusätzlich: Unser «herzlich Willkommensgeschenk» an Sie:
1 Infrarot-Badetuch und 1 Entsäuerungstee für Ihre Gelenke
Gesamtpreis: Fr. 680.-

Sind Sie daran interessiert, Ihre Gelenkschmerzen anzugehen? Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Wir freuen uns auf Sie! Bis bald!
Lilli Heer und Team Lotti, Silvia und Sabrina

la femme + Co

Infos unter:
www. la-femme.ch / info@la-femme.ch
Figurstudio «la femme + Co. », Löwenhof 1, 4313 Möhlin, Tel. 061 831 11 83