Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

Artikel: Wenn Kälte die Gelenke quält
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554168

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn Kälte die Gelenke quält

Wenn Nebel, Nieselregen, eisige Winde und Frost bis unter die Haut kriechen, leiden Menschen mit Gelenkbeschwerden doppelt. Kälte macht die Gelenke steifer und schmerzempfindlicher.

Menschen mit Arthrose und anderen rheumatischen Beschwerden sind wetterempfindlich. Kälte, hohe Luftfeuchtigkeit und sinkender Luftdruck sind die drei wichtigsten Ursachen für den zunehmenden Schmerz.

Wer zum Beispiel unter Fingerarthrose leidet und bei Minustemperaturen Ski fährt, Langlauf macht, mit Walking-Stöcken unterwegs ist oder Einkaufstüten schleppt, weiss kaum noch, wie er die schmerzenden Hände warm halten soll.

Dabei müssen es nicht einmal sehr tiefe Temperaturen sein, welche die Gelenke plagen. Viele Menschen mit arthrotischen Beschwerden fürchten schon kühle Zugluft oder ungeheizte Zimmer in der Übergangszeit.

Volkskrankheit Arthrose

Man muss nicht steinalt sein, um unter Arthrose zu leiden. Wie Prof. Völker vom Institut für Sportmedizin des Universitätsklinikums Münster in der Fachzeitschrift «Medical Tribune» berichtet, weist bereits die Hälfte aller 30-jährigen Zeichen dieser Erkrankung auf, die auf Fehlbelastung und Verschleiss beruht und familiär gehäuft auftritt. Ab einem Alter von etwa 50 Jahren lassen sich bei 75 Prozent der Menschen Abnutzungserscheinungen an wichtigen Gelenken wie Hüfte, Knien und Fingern konstatieren, bei Frauen häufiger als bei Männern.

Arthrose tritt auch schon bei Jüngeren auf, selbst bei Kindern und Jugendlichen, die sich zu wenig bewegen, schwache Muskeln haben und womöglich an Übergewicht leiden.

Auch Sportler, die ihren Körper extrem belasten, leiden häufig schon in relativ jungen Jahren. Bekannte Beispiele sind der Tennisspieler André Agassi oder der erfolgreiche Rennrodler Georg Hackl, der schon mit 29 Jahren unter fortgeschrittener Arthrose zu leiden hatte.

Ältere Sportler spüren die Folgen erst recht. Franz Beckenbauer sagt offen, dass er Schmerzmittel nimmt, bevor er zum Golfen geht. Viele andere, wie der ehemalige Trainer der Handball-Nationalmannschaft der Schweiz, Arno Eret, mussten Operationen über sich ergehen lassen.

Arthrose beginnt schleichend und verläuft zunächst langsam. Im Anfangsstadium sind leichte, belastungsabhängige Schmerzen sowie Anlaufschwierigkeiten und Steifheit nach längerem Sitzen oder Liegen typisch. Wie bei vielen chronischen Verläufen können zwischendurch immer mal wieder Entzündungen auftreten. Klar, dass in einem solchen Fall die Gelenke besser gekühlt statt gewärmt werden. Im so genannten nicht-aktivierten Zustand der Arthrose, der häufiger ist als entzündliche Phasen, sind Kälte und Nässe allerdings Gift.

Statt Couchpotato mehr Bewegung

Anhaltende Kälte verlangsamt den Stoffwechsel und verstärkt damit die Schmerzen. Deshalb leiden Gelenkpatienten jetzt besonders und klagen darüber, dass ihnen bei diesem Wetter jede Bewegung wehtut und die Knochen steifer werden. Doch einfach in der warmen Stube zu bleiben und es sich unter der Wolldecke gemütlich zu machen, ist keine sinnvolle Alternative. Damit würde man nur der Versteifung Vorschub leisten, warnen Experten. Besser ist es, regelmässig Spaziergänge, Nordic Walking und Langlauf zu machen oder einen Aquafit-Kurs zu besuchen, je nach Möglichkeit, individueller Fitness und Ausprägung der Erkrankung.

Ziehen Sie sich warm an!

Wichtig dabei ist die richtige Kleidung bzw. spezielle (Thermo-)Unterwäsche und das Warmhalten der neuralgischen Zonen. Sanitätshäuser führen geeignete «-wärmer»: Schulter-, Fuss- und Kniewärmer, die draussen und auch drinnen wohlige Wärme spenden. Sportgeschäfte führen entsprechende «-linge»: Armlinge, Knielinge, Beinlinge, die winddicht sind und Feuchtigkeit von der Haut weg nach aussen transportieren. (Feuchtigkeit auf der Haut, egal ob Schweiss oder Regen, entzieht dem Körper viel mehr Wärme als Luft, da Wasser die Temperaturen um ein Mehrfaches stärker leitet.) Es gibt auch Gelenkschoner (Ellenbogen, Ferse, Knie) aus Lammfell.

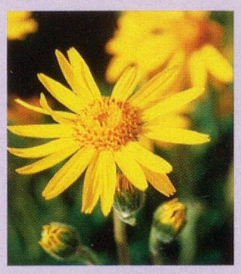
Für Frauen mit Fingergelenk-Arthrosen (sie sind zehnmal häufiger betroffen als Männer) sind gefütterte Handschuhe ab etwa acht Grad ein Muss. Beim Skisport, Walking oder Radfahren können dünne Seidenhandschuhe unter Faust- oder Fingerhandschuhen für extra Wärme sorgen. Braucht man die Hände nicht, sind wieder verwendbare Wärmebeutelchen oder Taschenöfchen, die bis zu einer Stunde wärmen, praktisch.

Über Kopf und Hals gehen bis zur Hälfte der Körperwärme verloren. Deshalb sind Mützen und Schals auch Frostschutz für die Gelenke.

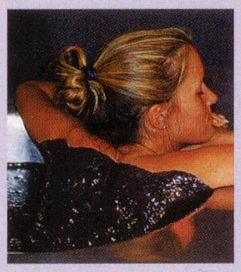
11 heisse Tipps bei kalten und steifen Gelenken

Zum Aufwärmen des ganzen Körpers nach einem Spaziergang oder sportlicher Tätigkeit im Freien eignen sich der Besuch eines Dampfbades, einer finnischen Sauna, eines Whirlpools, eines Sole- oder Thermalbades. Wärme tanken lässt sich auch in der Badewanne, Zusätze von Heublumen, Rosmarin, Wintergrünöl oder Ingweröl tun ein Übriges.

Ganz besonders wohltuend bei Gelenkbeschwerden ist das A.Vogel Aktiv-Bad (nicht in D) mit Berg-Arnika, das herrlich wärmt, die Durchblutung fördert und die Muskeln lockert.

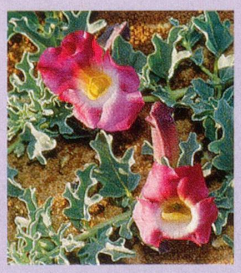


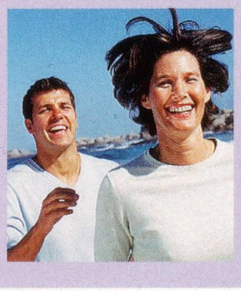
Sehr wirksam sind auch ansteigende Bäder, bei denen die Wassertemperatur nach und nach erhöht wird. Beginnend bei 35, 36 Grad lässt man nach und nach heisses Wasser zulaufen, bis etwa 40 Grad erreicht sind. Jeden zweiten Tag sollte man 15 Minuten baden. Bei Kreislauf- oder Herzproblemen sind ansteigende Fussbäder, die ebenfalls für Wärme und gesteigerte Durchblutung im ganzen Körper sorgen, weniger belastend.



Fango-, Moor- und Paraffinpackungen eignen sich zur Wärmebehandlung einzelner Problemzonen.

So billig wie wirksam sind Kartoffelwickel, die langanhaltende Wärme spenden, eine intensive Durchblutung bewirken und arthrotische sowie verspannungsbedingte Schmerzen bei wenig durchbluteten, kühlen Gelenken lindern. Und so wird's gemacht: Kartoffeln mit der Schale kochen, Wasser abgiessen, in einen Kissenbezug oder auf ein grösseres Leinentuch legen und die Ränder von allen Seiten her darüberfalten. Die Kartoffeln zerdrücken und die flache Kompresse mit Klebeband verschliessen.





Bei den Naturheilmitteln ist neben der Arnika besonders die Teufelskralle zu nennen. Die afrikanische Heilwurzel kann bei leichten Schmerzen allein und bei stärkeren Schmerzen zur Unterstützung der Therapie von Gelenkbeschwerden eingesetzt werden (A.Vogel Rheuma-Tabletten, nur in CH).

So wärmen Sie eisige Finger auf: In einem Gefäss mit warmem Wasser einen Naturschwamm kneten.

Bei Fingerarthrose wirken warme «Kiesbäder» (Aquariumkies aus dem Zoogeschäft im Ofen auf 40 °C erwärmen, Finger darin sanft bewegen) schmerzstillend und durchblutungsfördernd. Geht auch mit Vogelsand.

Modellversuche haben gezeigt, dass Akupunktur bei der Kniearthrose zu einer Verbesserung des Beschwerdebildes, zu Schmerzlinderung und zu mehr Beweglichkeit führen kann.

Mobilisieren Sie vor sportlicher Aktivität (bewegen, nicht belasten!) durch sanfte Kreismassagen die Gelenke und wärmen Sie durch Dehnübungen die Muskeln auf. Individuell angepasste sportliche Aktivitäten können die Arthroseentwicklung günstig beeinflussen, bei bestehenden Arthrosen deren Verlauf verlangsamen.

Die Rheumaforschung weiss, dass Entzündungen und Schmerzen vermindert werden können, wenn die Ernährung arm an Arachidonsäure (nur in tierischen Produkten) ist. Zugleich sollte die Kost reich an Omega-3-Fettsäuren (in fettem Seefisch, Lein-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeimöl) sein sowie an Vitamin C (in Obst, Gemüse) und Vitamin E (in Pflanzenölen, Getreide, Nüssen). • Ingrid Zehnder