PRESSEINFORMATION

**Aktive Bewegung im Alltag**

**Tipps für gesunde Gelenke von Ü50-Bloggerin Ursel Braun**

**Langenfeld, März 2020. Der Alltag bedeutet für viele Menschen: sitzen, sitzen und nochmal sitzen. Insgesamt sitzen wir im Schnitt 14 Stunden am Tag.** **Etwa 40 Prozent der Frauen über 60 haben deshalb bereits Gelenk- beschwerden1[[1]](#footnote-1). Die ehemalige Lehrerin und jetzt erfolgreiche Ü50-Bloggerin Ursel Braun zeigt, wie man sich am Tag aktiv in Bewegung hält.**

**Bewegung in der Schreibpause**

In ihrem Beruf als Lehrerin saß Ursel bereits viel. Als Bloggerin muss sie aber auch heute noch häufig Zeit im Sitzen verbringen. Deshalb baut sie, so oft es geht, Bewegungseinheiten in ihren Tag ein. Ob es die Treppe statt der Rolltreppe ist oder einfach mehr zu Fuß zu unternehmen: Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, um ganz einfach mehr Bewegung einzubinden. Keine Sorge, es muss kein aufwendiges Sportprogramm betrieben werden. Wer jeden Tag schon ein paar kleine Maßnahmen verinnerlicht, kann seinen Gelenken täglich etwas Gutes tun. Das geht z. B. gut in der Mittagspause. „Auch wenn der Tag stressig ist, versuche ich immer, etwas Bewegung einzubringen. Kleine Besorgungen zu Fuß erledigen, Telefonate im Gehen führen oder einfach mal einen Spaziergang machen, entspannt das Gemüt und tut auch meinen Gelenken gut“, erzählt Ursel.

**Einfache Übungen für zu Hause**

Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein – auch das eigene Heim ist ein guter Ort, um nebenbei immer mal wieder ein paar kurze Übungen zu machen. „Gerade, wenn ich am Tag lange am Schreibtisch sitze, ist Bewegung für mich ein Muss“, betont Ursel. Hier sind drei Beispiele aus ihrem Alltag:

**Wischübung hält die Gelenke fit**

Für die erste Übung kann man einfach auf dem Stuhl sitzen bleiben. Man benötigt ein zusätzliches Hilfsmittel, wie ein Küchen- oder Handtuch. Das Tuch auf den Boden legen und mit den Füßen leicht vor- und zurückschieben. 20 Schiebebewegungen pro Bein durchführen.

**Sitzpause mit Bewegung**

Die zweite Übung kann man ganz leicht am Schreib- oder Küchentisch durchführen. Dafür einfach mit der Hand an einem Tisch festhalten (wer möchte, auch ohne Festhalten) und abwechselnd das freie Bein 15–20 Mal langsam vor dem Körper von links nach rechts schwingen. Wichtig ist, dass das Knie des Standfußes leicht gebeugt ist.

**Hoch das Bein**

Für diese Übung ist es wichtig, mit dem Po vorne bis zum Rand des Stuhls zu rutschen und den Rücken möglichst gerade zu halten. Die Füße sollten dabei am besten mit der ganzen Sohle am Boden aufliegen. Nun abwechselnd ein Knie strecken. Auch hier sind 15–20 Wiederholungen am Tag ein gutes Maß.

**Gut für Körper und Geist – eine gesunde Ernährung**

Was man oftmals vergisst, um die Gelenke zu unterstützen, ist eine ausgewogene Ernährung. Die kann wichtige Nährstoffe liefern. Ursel berichtet dazu: „Gerade nach einem Tag mit viel Bewegung, freue ich mich abends auf ein leckeres Essen. Gesunde Zutaten, wie Lauch, Brokkoli oder auch Karotten, versuche ich dann in meine Mahlzeiten zu integrieren.“

Bei Arthrose kann es neben einer gesunden Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung zudem sinnvoll sein, die belasteten Gelenke mit einer Nährstoffkombination aus Vitaminen, Knorpelbestandteilen und Omega-3-Fettsäuren, wie z. B. Orthomol arthroplus aus der Apotheke, zu unterstützen. Denn meist ist es schwer, den erhöhten Bedarf an Nährstoffen bei Gelenkproblemen allein über die Ernährung abzudecken.

**Ursel Braun**

Ursel betreibt mit zwei Freundinnen den Blog [www.ichkannnichtmehrlebenohne](http://www.ichkannnichtmehrlebenohne).de. Der Ruhestand nach ihrer Zeit als Lehrerin war ihr einfach zu langweilig, denn Ursel pfeift auf ihr Alter und möchte ein positives Bild von älteren Frauen jenseits von „Ruhestand“ und „Unsichtbarkeit“ verbreiten.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Orthomol arthroplus ist ein Qualitätsprodukt von Orthomol. Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

E-Mail: a.steere@yupik.de  
www.yupik.de

1. Quelle: <https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_03_2017_Praevalenz_Gelenkschmerzen.pdf?__blob=publicationFile> [↑](#footnote-ref-1)