

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Wenn die Gelenke schmerzen

Arthrose gehört weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Dabei verändern sich die Gelenke. Der Gelenkknorpel wird zerstört wodurch es zu Schädigung angrenzender Knochen, Muskeln und Bändern kommt.

Es gibt Risikofaktoren die unveränderbar sind, wie zum Beispiel eine genetische Veranlagung, das weibliche Geschlecht oder das wir älter werden. Jedoch gibt es einige Faktoren auf die wir Einfluss nehmen und somit das Risiko minimieren können, an Arthrose zu erkranken. Hierzu zählt eine Über- oder Fehlbelastung der Gelenke bei Fehlstellungen oder nach Verletzungen, übermäßige körperliche Aktivität oder Inaktivität sowie Übergewicht. Am häufigsten tritt eine Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk, in den Fingern und Wirbeln auf.



### Leben mit Arthrose

Arthrose entwickelt sich meist über Jahre. Betroffene haben Schmerzen in den Gelenken bei Belastung und Bewegung, im fortgeschrittenen Verlauf auch in Ruhe. Außerdem zeigt sich ein Steifheitsgefühl. Diese Symptome können zur Funktionseinschränkung der betroffenen Gelenke und somit meist zu Einschränkungen im Alltag führen. Die Lebensqualität wird dadurch beeinträchtigt.

## Arthrose

Die Krankheit lässt sich bislang nicht heilen – die auftretenden Symptome können jedoch durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung gemindert werden.

### Bewegung

Körperliche Aktivität dient sowohl als wichtiger Bestandteil der Prävention von Arthrose als auch der Therapie um Schmerzen und das Voranschreiten zu mindern. Durch regelmäßige Bewegung werden Muskeln und die Beweglichkeit gefördert. Durch Bewegungsmangel kann der Abbau des Gelenkknorpels beschleunigt werden. Bei diagnostizierter Arthrose kann eine Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin bezüglich des Sports erforderlich sein. So verordnet diese\*r im Bedarfsfall zum Beispiel eine Bewegungstherapie, Reha-Sport, Ergo- oder Physiotherapie. Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic-Walking sind zudem gelenkschonend und als präventive Maßnahme geeignet. Kräftigungsübungen der Muskulatur sind ebenfalls auch bei bereits aufgetretener Arthrose zu empfehlen. Um in Bewegung zu bleiben können Hilfsmittel wie ein Gehstock oder eine Greifhilfe sinnvoll sein. Dies kann ebenfalls ärztlich angeordnet oder mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin abgesprochen werden.



### Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann bekanntlich zur Prävention vieler Erkrankungen beitragen. Bei Arthrose ist sie, wie die Bewegung, sowohl als Vorbeugung als auch zur Linderung der Symptome erforderlich. Dabei gilt es den Zuckerkonsum soweit wie möglich zu reduzieren, ebenso die verzehrten Fleischmengen gegebenenfalls anzupassen.

Die Fettsäuren im Fleisch können entzündungsförderlich wirken und so die Schmerzen verschlimmern. Alkohol ist ebenfalls entzündungsfördernd und soll so wenig wie möglich konsumiert

werden. Gemüse ist bei einer ausgewogenen Ernährung Hauptbestandteil. Entzündungshemmend wirken zum Beispiel Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini, Gurken, Brokkoli oder Süßkartoffeln. Nüsse und Gewürze wie Schnittlauch, Ingwer, Zimt oder Basilikum können ebenfalls entzündungshemmend wirken und liefern wichtige Nährstoffe.

#### Quellen:

AOK (2021). Kniearthrose: In Bewegung bleiben! Zugriff am 10. August 2023 unter [https://www.aok.de/pk/magazin/koerperpsyche/muskel-skelett-system/arthrose-im-knie-bewegung-hilft/Dr.med.Bracht,P.\(2023\)](https://www.aok.de/pk/magazin/koerperpsyche/muskel-skelett-system/arthrose-im-knie-bewegung-hilft/Dr.med.Bracht,P.(2023)).

Die richtige Ernährung bei Arthrose. Zugriff am 10. August 2023 unter <https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/arthrose/ernaehrung>

Fuchs, J., Kuhnert, R., & Scheidt-Nave, C. (2017). 12-Monats-Prävalenz von Arthrose in Deutschland. (Robert-Koch-Institut, Hrsg.) Journal of Health Monitoring, 2(3), 55-60.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (Hrsg.) (2021). Arthrose.

Zugriff am 10. August 2023 unter <https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose.html>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)  
**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**  
 Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101

## Partnerschaftsverein Losheim am See - La Croix Saint Ouen



### Mitgliederversammlung

hiermit laden wir alle Mitglieder zu der Jahreshauptversammlung des Partnerschaftsvereins Losheim am See - La Croix St. Ouen e.V ein

**Tag: Freitag, den 22. September 2023**

**Zeit: 19.00 Uhr**

**Ort: Saalbau, Losheim am See**

#### Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Jahresbericht durch den 1. Vorsitzenden
3. Bericht des Schatzmeisters
4. Wahl eines Schatzmeisters/Schatzmeisterin
5. Wahl eines Beisitzers/Beisitzerin
6. Verschiedenes

Im Anschluss an den offiziellen Teil laden wir zu einem kleinen Büffet mit französischen Spezialitäten und Getränken ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn recht viele Mitglieder des Partnerschaftsvereins die Gelegenheit wahrnehmen, an dieser Versammlung teilzunehmen.

Der Vorstand



## Naturpark-Informationen und Erlebniskalender vom 01.09. bis 10.09.2023



### 1. Naturpark aktiv erleben und schmecken – Wandern, Radfahren & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
So	03.09.2023	Kulinarische Wildkräuterwanderung bei Perl	10:00-13:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 12 €/inkl. Kräutersnack, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0
So	03.09.2023	Kräuterwanderung – wilde Früchte, Kräuter und Samen um Losheim am See	14:00-16:00 Uhr, TP: Tourist-Info Losheim am See, 15,00 €/Person, Info u. Anmeldung: Touristinformation Losheim, 06872/609-0, touristik@losheim.de
Sa	09.09.2023	Genusswanderung rund um den Holunder & Co. bei St. Wendel	15:00-18:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 14 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0
Sa	09.09.2023	Sieben-Bäche-Erlebnisswanderung um Morscholz	13:00-17:00 Uhr, TP: Dorfplatz Morscholz, Info u. Anmeldung: Stadt Wadern, 06871/507-0, touristinfo@wadern.de
So	10.09.2023	Kulinarische Kräuter-, Beeren- und Pilzwanderung rund um Schillingen	10:00-13:00 Uhr, TP: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, 12 €/Person, Info u. Anmeldung: Naturpark-Geschäftsstelle, 06503/9214-0

### 2. Pilzberatung und Pilzexkursionen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Sa	02.09.2023	Kulinarische Pilzwanderung mit Fundbesprechung in Losheim am See	13:00-17:00 Uhr, TP: Tourist-Info Losheim am See, 15,00 €/Person, Info u. Anmeldung: Touristinformation Losheim, 06872/609-0, touristik@losheim.de