

DIE BESTEN WINTER-TIPPS FÜR RHEUMATIKER

Zwar wirkt sich der Dauerfrost im Winter auf rheumatische Erkrankungen oft unterschiedlich aus: Patienten, die unter aktiven entzündlichen Gelenkerkrankungen leiden, erfahren gelegentlich sogar Schmerzlinderung durch Kälte. Dennoch sollten sie bei der frostigen Witterung kurze starke Kältereize vermeiden, um eine reaktive Hitze in den Gelenken nach dem Zurückkehren in geheizte Räume zu vermeiden. Die meisten haben vor allem bei Wind und Unterkühlung in den betroffenen Gelenkregionen mehr Schmerzen. Sie sollten die Gelenke gut einpacken. Zudem helfen Kuren in warmen Heilstollen. Im Gasteiner Heilstollen herrschen beispielsweise Temperaturen von über 37,5 Grad und eine hohe Luftfeuchtigkeit bis zu 100 Prozent. Unter diesen Bedingungen entspannen sich schmerzende Muskeln. Zudem tritt bei dieser Radonwärmetherapie aus dem Berggestein Radon in geringen Mengen aus, das bei Rheumatikern die Aktivität von Entzündungszellen sowie Schmerzbotenstoffen hemmt.

Nähere Informationen unter www.gasteiner-heilstollen.com
oder www.radonwaermetherapie.com

