

## 03/2020 - Positive Effekte von Bewegung bei rheumatoider Arthritis

### **Positive Effekte von Bewegung bei rheumatoider Arthritis**

Sport und Bewegung sind nicht nur gut für Muskeln und Gelenke, sondern haben auch vielfältige andere Auswirkungen auf den Körper. Eine Studie beschäftigte sich jetzt mit der Auswirkung von Bewegung auf den Cholesterinwert der Patienten - und auf Schmerzen und Müdigkeit. Dafür reduzierten die Patienten die Zeit, die sie täglich sitzend verbrachten. Eine andere Studie untersuchte den Einfluss von Bewegung auf das Gehirn. Hier verbesserte Bewegung die Gedächtnisleistung in verschiedenen Bereichen.

Hier die Studien im Detail:

- [Bewegung könnte Gedächtnisleistung verbessern](#)
- [Patienten mit rheumatoider Arthritis profitieren von mehr Bewegung](#)