

32/2019 - Gesunder Lebensstil bei rheumatoider Arthritis

Gesunder Lebensstil bei rheumatoider Arthritis

Bei chronischen Erkrankungen ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Eine Studie dieser Woche untersuchte den Effekt eines kurzen Aufenthaltes im Grünen. Die Wissenschaftler untersuchten, ob der Stresspegel sinkt und ob dies auch im Blut messbar ist. Eine andere Studie ging der Frage nach, welchen Einfluss Rauchen auf die Krankheitsaktivität bei rheumatoider Arthritis hat.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Welchen Einfluss hat Rauchen auf die rheumatoide Arthritis?](#)