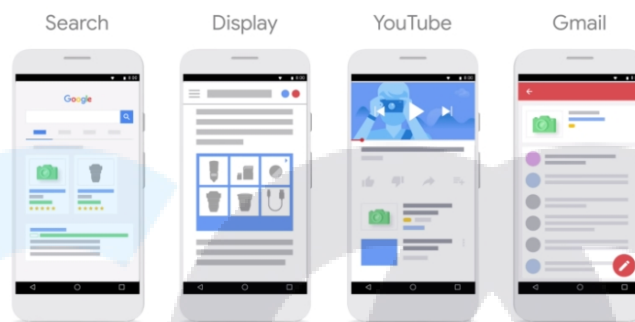


ARTICLES IN ENGLISH

Google Smart Shopping. Automation vs. Control?

Smart Shopping campaigns



Currently, the online retail / ecommerce market tends to become automated when it comes to Google PPC campaigns. Given the large number of products, with dozens of variables (stock, variations, models, etc.), it is not surprising that a product like Google Smart Shopping is becoming increasingly used detrimental to standard search or display campaigns.

Since the beginning, the structure of a smart shopping campaign is simple, easy to use and implement. This simplicity, however, comes with a few drawbacks - more precisely, a lack of control for the marketer. Unlike a standard shopping or search campaign, where you can adjust several settings (target and placement, granular bid adjustment, the possibility of applying negative keywords and custom schedule) - the Smart Shopping campaign offers an automation system of delivery and bid not exactly transparent.

[Read about automation trends in 2021 here](#)

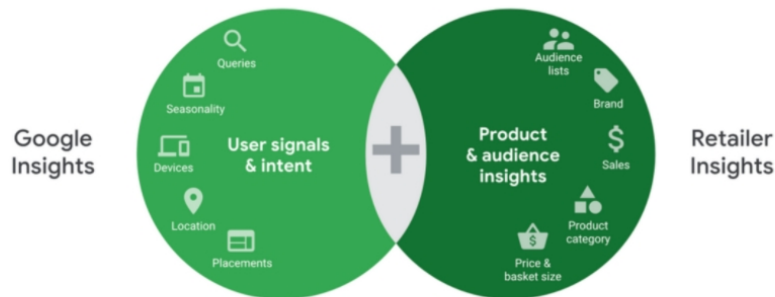
Advantages

The distinct advantage of a Smart Shopping campaign is Google's artificial intelligence algorithm, a system that is based on maximizing conversion value, controlled or not by ROAS. This system targets the user who is most likely to convert now and who converts with the maximum possible ROAS.

In addition, the algorithm also falls into the remarketing field. It synchronizes a user's searches and browsing history with search terms and delivers a "warm" result / product already viewed, thus strengthening the purchase decision and the chance of conversion.



Machine Learning: Automated bidding across intent signals



The right bid for every user through **unique contextual signals** for **each auction**

Google

At first sight, this Smart Shopping system brings a welcome automation in the field of PPC - especially when it comes to a retailer or business with a large product portfolio or many advertising campaigns.

The lack of control is complemented or counteracted by the objective-based sales strategy, namely ROAS.

Disadvantages

First of all, a Smart Shopping campaign needs a history of conversions (transactions) in order to work and reach its maximum potential. For this reason, this type of campaign is not recommended for new accounts. The algorithm compares and analyzes conversions on the account (whether it's revenue or audience) and optimizes propagation based on this history – therefore, campaign performance is strictly related to the accuracy of this data.

Being fully automated, there cannot be seen or used multiple metrics that are useful for in-depth optimization for a Google Ads account, such as: search terms, negative keywords, targeting or audience data, placements data, and lack of control for granular bidding.

What else does the marketer have to do?

Although the campaign is fully automated, it still needs to be optimized and monitored. In this type of campaign, these things can be done by adjusting the budget (we recommend a maximum increase / decrease between 10-15% at each optimization), adjusting ROAS according to the performing products or segmenting them in another Smart Shopping campaign with separated ROAS.

For instance:

A product that brings conversions and has a high profit margin can be set to a lower ROAS than history to attract even more conversions.

On the other hand, a product with low profit margin can be set to a higher ROAS, so that it is profitable when purchased, even if it does not have so many conversions.

The strategy moves to the type and categories of products and it is recommended to divide them into performance bases, not conversion number bases.

The best indices for measuring historical performance are: Clicks, Impressions, Average CPC , Conversions, ROAS, COS + Click Share, Search Impression Share - and if available, Benchmark CPC, Landing page experience and Bounce rate (Sync with Google Analytics).

From these metrics we can realize the performance and relevance of the products in the campaign and we can optimize to increase performance.

Having a large portfolio of products with concrete information (price, stock, profit margin, etc.) can create a high-performance automation strategy, segmented and controlled only by budget, product split and product yield - all related to the e-commerce environment.

Naturally, optimization moves more on the Merchant Center product feed, landing page experience, and product relevance in search results.

Best Practices optimization guide

In addition to the initial recommendations of the Google Merchant Center, optimization is also done according to Google best practices. Here are some of them:

- Use a simple product and image URL that Google can easily crawl. (Avoid symbols or punctuation marks);
- Avoid discrepancies between product details in the feed and those on the landing page (same image, same price, same title and same description);
- Use an 800x800px image, with a white or transparent background, without other logos or additional graphics. The product must also be framed and clearly defined, without any other products or elements around it. For other product settings, additional images can be set in the optional field;
- Use high quality images of product, without effects or filters, not pixelated or edited (blur, warp, enhance etc);
- Set rules in the feed to exclude out-of-stock products, without image, title or description. We also recommend advertising only products that are in stock, not pre-ordered products (this may decrease the rate of interaction and correct propagation of the feed) - Google will prioritize products that are in stock;
- Avoid excessive capitalization in the title or description;
- Use a GTIN code instead of MPN. Google recommends this and informs that products with GTIN code have up to 40% more displays and clicks;
- We recommend the correct use in the feed field of the category in which the product falls, extracted from the google register of categories. This can be in the form of code (eg. 122334) or text (Furniture> Bedroom> Bed). If the product is not found in any granular product category, we recommend using the main category or that of the nearest vertical;
- Use a maximum of 25 characters for title and a maximum of 90 characters for description. When writing a title or description, it is recommended to use a keyword structure (eg. Brand + model / product + attribute - Nike Sport Leather / Basketball Shoes).

We are available at any time for a consultation on how you can optimize your smart shopping campaigns - and more.

[Contact us here](#)

How To Fix The Properly Size Images Warning From Google In WordPress

Images are used on any website, to a greater or lesser extent. Properly sizing the images can be challenging since their dimension influences loading speed – a factor that greatly contributes to keeping visitors on the website, i.e. reducing bounce rates. A high percentage of the content of modern websites is represented by visual content, and using large image files only wastes bits, time and slows down the loading speed.

Slow loading of a website or images not only generates frustration and affects the user experience, but it also negatively impacts search rankings. If you have used PageSpeed Insights - the tool Google provides to evaluate the loading speed of a website - and have encountered the error "Properly Size Images", in this article you can find out how to quickly fix it.

Essentially, the tool provided by Google warns you that the images you use are larger than they should be, which affects your loading speed. After reading our article, you will know how to fix this error, so that you can give your website a performance boost and get better results next time you scan the loading speed of the same website, which translates into a browsing experience that meets users' expectations.

Properly size images on WordPress using an all-in-one solution

Properly size images warning from Google is one of the most common problems reported by PageSpeed Insights performance test and also by GTmetrix audit. Did you know that you can solve this error without wasting a lot of time by using an all-in-one solution? Manual resizing of images could be a potential solution, but handling this task manually is very time-consuming. Instead of wasting time and energy, you could use a solution available right at your fingertips that will do the job.

If the images on WordPress are not displayed in the right size on different types of devices or you want to deliver WebP or AVIF images, using a plugin that automatically optimizes them is probably the most efficient, fast and convenient solution.

Properly Size Images Warning is a very frequent error displayed in PageSpeed Insights reports. Our clients have mainly encountered several issues for which they want to find a solution that is automated and allows them to offer a pleasant experience to users on any device:

✗ Images are too large: typically, the image file size in WordPress should be around 150kb (especially for small images). Website performance decreases if the

image file size is larger than necessary. For example, GTMetrix performance report may show the following message *"Serve images that are appropriately-sized to save cellular data and improve load time"*. On the other hand, Google Page Speed Insight may show the error *"Image elements do not have explicit width and height"*;

✗ **Bandwidth gets overloaded and loading speed decreases:** if your website uses a lot of images, one of the solutions to avoid bandwidth overload is to optimize them (reduce the file size by compression) so that visitors don't have to wait long for images to load;

✗ **Waste of time for manually resizing pictures:** a time-consuming and potentially frustrating task is resizing images manually and compressing them using various applications, in order to solve **properly size images warning from Google**.

Fortunately, there is an answer to solving all these common problems. The "properly size images" message in PageSpeed Insights will no longer be a hassle, because the images on your website will be processed automatically, resulting in less bandwidth usage and lower load times once you start using a plugin.

Invest in a plugin that automatically delivers properly-sized images to increase the loading speed of your website

ShortPixel Adaptive Images (SPAI) is a plugin that you can use to quickly fix image sizing issues and implicitly increase website loading speed. Image quality is not touched, but ShortPixel algorithms step in to determine what is the best resolution of an image for a given device.

Quickest method to properly size images on your WordPress website

There are different ways to deliver scaled images in WordPress without activating a plugin. However, each of these solutions comes with some limitations. For example, WordPress settings provide the option to set the maximum sizes for uploaded images, but this feature does not imply maximum potential to optimize images in all circumstances.

If you have a website without a blog or hundreds of internal pages, another possible workaround to solve the image size error is accessing your WordPress theme and specifying the source of images with CSS media queries after identifying the breakpoints, which is quite complicated overall.

Using a plugin is the solution that most of those who have encountered problems related to the sizing of images in WordPress will choose, because it removes the limitations of the previously presented alternatives.

If you are among them, it is important to know that you can solve the "properly size image" error with a single click. Your website will deliver perfect images in terms of size immediately afterwards, which is why we can call it the easiest and quickest method to properly size images on a WordPress website.

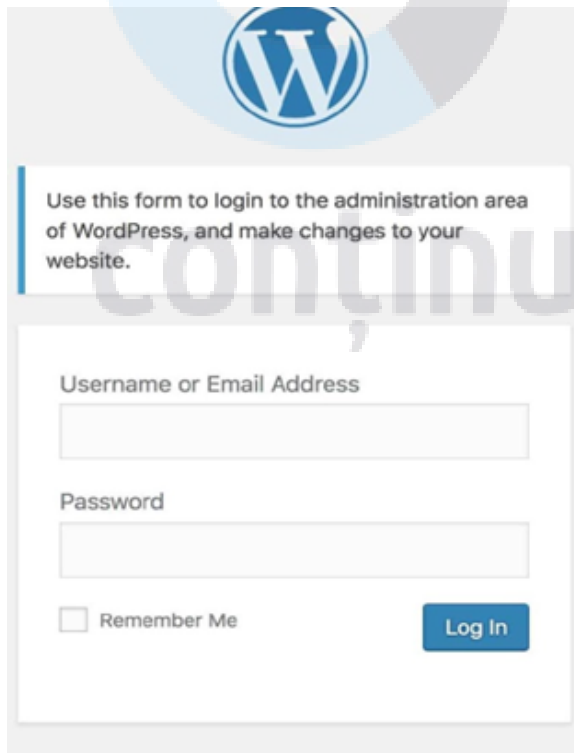
We are talking about ShortPixel Adaptive Image (SPAI) plugin, which is easy to use and suitable for any WordPress website that contains images.

How the SPAI plugin works

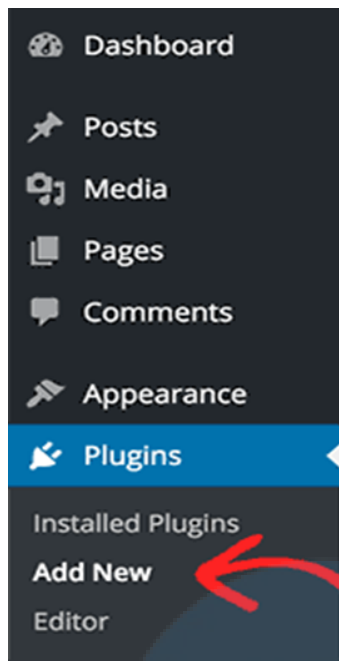
SPAI provides images at the right size for the device used to access the website. The plugin uses a Content Delivery Network (CDN) to replace the non-optimized images with ones of the right size for the device your website is accessed from (smartphone, laptop or tablet) and adapted to the resolution supported by that screen.

How can you use the plugin? Simply install and activate it on your WordPress website. Next, we will show you step by step how you can solve the **properly size images warning from Google** by using the intuitive SPAI plugin:

1. Log in to your WordPress account

A screenshot of the WordPress login interface. At the top is the WordPress logo. Below it is a blue-bordered box containing the text: "Use this form to login to the administration area of WordPress, and make changes to your website." Underneath this box are two input fields: "Username or Email Address" and "Password". Below the password field is a checkbox labeled "Remember Me". To the right of the checkbox is a blue "Log In" button. A large, faint "continut media" watermark is visible across the background of the screenshot.

2. In the admin area, choose Plugins -> Add New



3. Enter "ShortPixel Adaptive Images" in the search bar.



4. Install the plugin and then activate it.

5. Create an account, associate it to your domain and upload images.

Once SPAI is activated, you can enjoy all its benefits.

It's an all-in-one solution that's simple and fast even if you're not an expert in using WordPress. SPAI is a simple tool, ideal for optimizing images and keeping quality intact. Basically, the images look the same, but their size is smaller.

Benefits of the all-in-one solution for solving image size problems

As previously mentioned, Properly Size Image is one of the most common warnings displayed after running website performance tests using tools like PageSpeed Insights. If the images on your website are too large, it means that the visitor consumes more time to download them, which at the same time means an increase in bandwidth consumption. Most likely, you will encounter this problem if you upload images at very high resolutions.

SPAI takes into account the resolution of the device used to access the website and automatically delivers a correct image size via CDN. So, you don't have to worry that users will have a less pleasant experience if they access the website from different devices, as the plugin automatically delivers properly sized and smartly-cropped images.

Speaking of bandwidth consumption, it should also be mentioned that delivering an image with the right size for the screen prevents wasting bandwidth, which is one of the main issues regarding loading speed and improperly sized images. Using SPAI saves bandwidth for image compression and increases website performance. It's more than just a compression plugin, it's a tool worth investing in if you want to get a faster loading speed by delivering optimized images.

Furthermore, various image file formats are compressed to a reasonable size and delivered in modern formats such as WebP. Gone is the effort, manual work and time you would have had to spend if you had chosen to compress each image manually, via third-party apps for instance.

Overall, the main benefits SPAI plugin provides are:

- ✓ ease of use
- ✓ delivering properly-sized images
- ✓ improvement in performance score by speeding up the website

If you have run PageSpeed Insights or GTMetrix performance tests and got an unsatisfactory score or encountered the Properly Size Images error, you can solve this problem by enabling the ShortPixel Adaptive Image plugin. You can try a free plan for up to 500MB of CDN traffic, equivalent to 500 visits/month.

Easy to use and affordable, SPAI offers users several pricing plans. The free one is just right if you want to test the tool. Afterwards, if you are satisfied with the instant improvement in performance score and the increase in loading speed that you get with the activation of the plugin, you can switch to a paid plan, with prices starting from \$4.99.

If you have a WordPress website and you are facing the properly size images warning from Google, choose SPAI - an easy-to-use plugin that will fix any problems with images in no time.

Are you looking for better ways to increase profit margins, lower operating expenses, improve customer service and increase sales opportunities? You can do it with Comax Smart Retail – a versatile, affordable, complete all-in-one software solution for retail.

Comax is the main provider of Business Intelligence solutions for retailers in Israel. The company's success is reflected in numerous projects implemented since the latest ERP solution was launched: more than 10000 users, 3500 checkouts and 1500 terminals.

What are the benefits of Business Intelligence for retailers?

As the retail segment is more competitive and fast-paced than ever, getting in line with the latest trends is not an option for entrepreneurs, but a necessity. And Business Intelligence brings many benefits that can help a retailer's business.

Business Intelligence, or simply BI, is a way of finding valuable information and insights on consumers, using data gathered through a dedicated system. And we are not talking about numbers only, because BI data is also focused on behaviors. The acquired data is valuable for retailers, as it can be used to draw a smart strategy in order to improve the business in all its aspects: from the user's interaction with the store, restaurant, beauty parlor etc., to decisions regarding the merchandise stocks, keeping track of the inventory and price adjustments. Improving the decision-making and optimizing the management process are two of the most important benefits for companies who use BI.

Therefore, Business Intelligence can be considered a form of artificial intelligence, allowing companies to make the best decisions, based on real time data and insights. A retail growth strategy based on what consumers actually need will, of course, be more effective, compared to something based on presumed ideas.

How can Business Intelligence for retail be implemented in a smart & easy way?

Reaping BI's benefits in the retail industry can be achieved only if the company is choosing to integrate in its strategy a solution specifically tailored for this segment. And this is where Comax comes in handy, through Comax Smart Retail, previously known in Romania as Bina Smart Business. Currently, the cloud computing leader is going through a rebranding process, aligning the brand's mission, vision and products under a fresh new name for the Romanian market.

As Bina Smart Business becomes Comax Smart Retail, some things will remain unchanged: the innovative technology, the high level of security, the constant support for customers, and the ease of implementation.

But how can such a complex solution be easy to implement, one may ask. The answer is simple: tailoring the solution, so it can perfectly match the business' needs. At Comax, the experts are aware of the fact that every business is unique, especially in the retail industry, and this is why they focus on providing the best solution for each customer, regardless of the segment. Plus, the user-friendly interface and the constant support are two more reasons why it's safe to say that Comax is simplifying the technology for retail.

About Comax Smart Retail

Comax Smart Retail is a platform developed by Native Data System, the leader in cloud computing in Israel. Since it was founded in 1995, the company's expertise is development of ERP services and information systems for businesses.

The first ever ERP system was developed by Native Data System in an AS/400 environment. It was successfully implemented in real-estate and building-related retail market. Understanding and anticipating the future needs in retail, Native Data System developed Comax Smart Retail ERP in 2002, a platform focused on the wholesale and retail food markets. The innovative solution is nowadays used by Israel's largest retailers.

At Comax, technology and intelligence are brought together by a team of experts passionate about innovation, with the purpose of making smart solutions accessible to each and every retailer. The platform is suitable for small, medium, or large retail businesses. Thankfully, the cloud-based data ecosystem is also available for the Romanian retailers, who are more and more willing to use tools that allow them to run a successful operation.

Herzinfarkt – Warnsignale ernstnehmen

Ein **Herzinfarkt**, auch Myokardinfarkt genannt, ist ein ernster medizinischer Notfall, der auftritt, wenn ein Teil des Herzmuskels nicht mehr ausreichend durchblutet wird. Das kann passieren, weil der Bluttransport zum Herzen durch ein Blutgerinnsel oder Ähnliches blockiert ist. Ein Herzinfarkt kann schwere Schäden verursachen und ist lebensbedrohlich.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland (1). Etwa 30 bis 40 Prozent der Erwachsenen haben Bluthochdruck, und der Anteil steigt mit dem Alter. Viele der Risikofaktoren können beseitigt werden, wenn die Menschen ihren Lebensstil entsprechend ändern. Wenn jemand ein hohes Risiko für einen Herzinfarkt hat, sollte er die ersten Anzeichen dieses medizinischen Notfalls kennen, damit er vorbereitet ist, wenn er eintritt.

Wie lange dauern die Symptome bis zum Herzinfarkt?

Die ersten Anzeichen eines Herzinfarkts sollten niemals ignoriert werden, denn sie können in einer kritischen Situation über Leben und Tod entscheiden. Während manche Herzinfarkte plötzlich auftreten, können manche Menschen schon Stunden, Tage oder sogar Wochen vorher Symptome bemerken. Das offensichtlichste Anzeichen sind Schmerzen in der Brust, die als Angina pectoris bezeichnet werden und nicht verschwinden.

Die Symptome, die Frauen bei einem Herzinfarkt erleben, unterscheiden sich von denen, die Männer erfahren. Obwohl in beiden Fällen die Schmerzen in der Brust das häufigste Symptom sind, sind sie nicht immer schwerwiegend oder sogar spürbar. Es gibt auch Risikofaktoren, die sich speziell auf Frauen beziehen. Deshalb wissen Patienten, die nicht genügend Informationen haben, nicht, worauf sie im Falle eines medizinischen Notfalls achten müssen.

Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen

Bei Frauen treten eher Symptome auf, die nichts mit Brustschmerzen zu tun haben, wie z. B.:

- Atemnot
- Übelkeit
- Erbrechen
- Müdigkeit
- Nacken-, Kiefer-, Schulter-, oberer Rücken- oder Oberbauchbeschwerden
- Schmerzen in einem oder beiden Armen
- Schwitzen
- Schwindel
- Sodbrennen

Einige der Risikofaktoren, die speziell Frauen betreffen oder sie überproportional beeinträchtigen können, sind ein hoher Testosteronspiegel vor der Menopause, ein zunehmender Bluthochdruck in den Wechseljahren, rheumatoide Arthritis, die bei Frauen häufiger vorkommt als bei Männern, Stress und Depressionen.

Symptome eines Herzinfarkts bei Männern

- Bei Männern sind die Symptome am häufigsten:
- Standard-Brustschmerzen
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Schmerzen oder Unwohlsein im Oberkörper
- Atemnot
- Schwindelgefühl
- Magenbeschwerden

Männer erleiden früher im Leben einen Herzinfarkt als Frauen, und einige der Faktoren, die zu einem höheren Risiko beitragen, sind eine familiäre Vorgeschichte von Herzerkrankungen, Rauchen, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und andere ähnliche Erkrankungen. (5)

Langfristige Vorzeichen eines Herzinfarkts

Obwohl Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, noch eine gute Lebensqualität haben können, verursacht der Herzinfarkt in einigen Fällen eine erhebliche Schädigung des Herzmuskels. Eine Herzinsuffizienz kann zu Symptomen wie Kurzatmigkeit, Müdigkeit und geschwollenen Knöcheln führen. Die Muskelschädigung kann nicht rückgängig gemacht werden, aber die Symptome können kontrolliert werden.

Stummer Herzinfarkt Symptome

Wenn ein Herzinfarkt keine oder nur leichte Symptome aufweist, die nicht mit einem medizinischen Notfall in Zusammenhang zu stehen scheinen, spricht man von einem stillen Herzinfarkt. Stille Herzinfarkte sind gefährlich, weil manche Menschen erst Monate später merken, dass sie einen hatten, wenn der Arzt einen Herzschaden feststellt.

Diese Art von Herzinfarkt kann dazu führen, dass sich die Betroffenen wie bei einer Grippe oder Verdauungsstörung fühlen. Er kann auch Müdigkeit und Schmerzen im Kiefer, in den Armen oder im oberen Rücken verursachen. Die üblichen Risikofaktoren für einen Herzinfarkt können das Risiko eines stillen Herzinfarkts erhöhen.

Herzinfarkt Symptome Dauer

Meistens dauern die Symptome eines Herzinfarkts länger als ein paar Minuten. Sie beginnen langsam und verursachen Unbehagen oder leichte Schmerzen. Um eine Schädigung des kritischen Herzgewebes zu verhindern, haben die Betroffenen etwa 90 Minuten Zeit zwischen dem Beginn des Herzinfarkts und der medizinischen Behandlung.

Ein Herzinfarkt kann zwischen einigen Minuten und einigen Stunden dauern, und jede Situation ist anders. Die Genesungszeit hängt vom Ausmaß der Schäden ab, die der Herzinfarkt verursacht hat. Während manche Menschen bereits zwei Wochen nach einem Herzinfarkt wieder arbeiten können, brauchen andere einige Monate, um sich vollständig zu erholen.

Wie lange im Voraus kündigt sich ein Herzinfarkt an?

Es gibt Situationen, in denen die Anzeichen eines Herzinfarkts bereits einige Wochen vor seinem Auftreten bemerkt werden können. Eines der frühesten Anzeichen für einen drohenden Herzinfarkt ist die Angina pectoris. Auch kurz vor einem Herzinfarkt gibt der Körper Warnzeichen.

Einige der häufigsten Symptome, die Tage oder Wochen vor einem Herzinfarkt auftreten können, sind Rückenschmerzen, Kieferschmerzen, Atemnot, Angstzustände, Müdigkeit und Druck auf der Brust. Es gibt auch weniger typische Symptome wie Schmerzen beim Husten oder Atmen oder Schmerzen, die sich über den Kieferknochen oder in den Unterkörper ausbreiten. (8)

Wie merkt man das mit dem Herz was nicht stimmt?

Es gibt viele Menschen, die nicht glauben, dass ihnen ein Herzinfarkt passieren kann, weil sie nicht zu einer der Risikogruppen gehören oder nicht viel über ihre familiäre Krankengeschichte wissen. Das ist kein guter Grund, die Anzeichen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu ignorieren. Die Gesundheit des Herzens lässt sich mit den üblichen medizinischen Tests zur Diagnose von Herzkrankheiten überprüfen.

Die Ärzte können Bluttests empfehlen, um festzustellen, ob der Herzmuskel geschädigt ist, denn das ist eine häufige Folge eines Herzinfarkts. Sie können auch ein Elektrokardiogramm, einen Stresstest, ein Echokardiogramm, einen nuklearen Herzbelastungstest, ein Koronarangiogramm, eine Magnetresonanztomographie oder ein Koronar-Computertomographie-Angiogramm empfehlen. Mit Hilfe dieser Tests können die Patienten mehr Informationen über ihren Gesundheitszustand erhalten und herausfinden, was sie tun können, um ihn zu verbessern.

Kann es sein, dass man einen Herzinfarkt nicht bemerkt?

Nicht alle Herzinfarkte werden von den Betroffenen bemerkt. Weiter oben in diesem Artikel haben wir über den stummen Herzinfarkt gesprochen, der nur wenige oder gar keine Symptome aufweist, und einige der Betroffenen haben nicht einmal bemerkt, dass sie einen Herzinfarkt hatten, bis sie einen Arzt aufsuchten. Deshalb sollte der Arztbesuch für alle eine Priorität sein, nicht nur für die Menschen, die zu einer der höheren Risikogruppen gehören.

Letztendlich muss man sich daran erinnern, dass Männer und Frauen die Symptome eines Herzinfarkts unterschiedlich erleben, weshalb es für sie wichtig ist, sich über die Anzeichen zu informieren, auf die sie achten müssen.

Arthritis

Viele Menschen leiden mit zunehmendem Alter unter **Arthritis**, aber man sollte nicht vergessen, dass die vergehenden Jahre nicht der einzige Aspekt sind, der für das Auftreten dieser Krankheit verantwortlich ist. Jeder kann mit dieser Krankheit diagnostiziert werden, Frauen, Männer und auch Kinder. Sie kann auch durch starke Schläge oder als Folge intensiver, wiederholter körperlicher Anstrengung (bei Sportlern) auftreten.

Was versteht man unter Arthritis

Arthritis ist eigentlich ein Überbegriff für über 100 Krankheiten, die durch Entzündungen der Gelenke und Schäden an anderen Bindegeweben gekennzeichnet sind. Es gibt verschiedene Arten von Arthritis, wobei jede Form unterschiedliche Symptome aufweist und daher von Mensch zu Mensch unterschiedlich behandelt wird.

Im Allgemeinen handelt es sich bei Arthritis um eine chronische Erkrankung, die sich in gewichtstragenden Gelenken wie den Knien und der Wirbelsäule manifestiert. Arthritis ist mit Schmerzen bei der Benutzung des Gelenks verbunden und kann die Bewegungsfähigkeit einschränken. Es gibt schwerwiegende Fälle, in denen eine Person, bei der die Krankheit diagnostiziert wurde, aufgrund von Schmerzen und der Unfähigkeit, zu stehen oder bestimmte Positionen einzunehmen, keine normalen körperlichen Aktivitäten mehr ausüben kann.

Ursachen für Arthritis

Es gibt viele Arten von Arthritis, deren Ursachen nicht ganz klar sind. Je nachdem, wo die Arthritis auftritt, sind die Gründe unterschiedlich. Eine der häufigsten Ursachen für Arthritis sind Entzündungen, die durch ständige Gewebeschäden entstehen, da die Gelenke im Laufe des Lebens ständig Einwirkungen ausgesetzt sind, die sie für Schäden prädisponieren. Obwohl der Körper in der Regel mit dieser Belastung zurechtkommt, gibt es Situationen, in denen der Knorpel abbricht, schmerzhaft wird und die Bewegung einschränkt.

Rheumatologen unterscheiden zwischen Arthritis, die durch bestimmte Bakterien verursacht wird, und rheumatoider Arthritis, die in der Regel als Folge einer System- oder Autoimmunerkrankung auftritt. Obwohl die genauen Ursachen nicht bekannt sind, gibt es eine Reihe von Faktoren, die das Risiko, an Arthritis zu erkranken, erhöhen:

- Alter (das Risiko, an Arthritis zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter)
- Familiengeschichte
- Fettleibigkeit (übergewichtige Menschen haben ein höheres Risiko, an Arthritis zu erkranken, da die Gelenke, insbesondere Knie und Hüften, zusätzlich belastet werden)
- Gelenkverletzungen (durch wiederholte Bewegungen eines Gelenks oder durch eine frühere Sportverletzung, die noch nicht vollständig verheilt ist)
- Weibliches Geschlecht (einige Arten von Arthritis treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern)

Welche Symptome hat man bei Arthritis?

Die Symptome der Arthritis entwickeln sich in der Regel über einen Zeitraum von Wochen oder Monaten und beginnen mit Gelenksteifigkeit und Müdigkeit. Da es verschiedene Arten von Arthritis gibt, sind die Symptome sehr unterschiedlich und können plötzlich oder schleichend auftreten. Menschen, die Schmerzen in bestimmten Körperteilen, Steifheit, geschwollene Haut, Wärmegefühl im Gelenkbereich und Schwierigkeiten bei der Bewegung haben, sollten einen Arzt aufsuchen, da sie möglicherweise an Arthritis leiden.

Rheumatoide Arthritis (Rheumatische Arthritis)

Rheumatoide Arthritis ist eine Art von Arthritis, die häufiger bei Frauen auftritt und sich durch folgende Symptome äußern kann:

- Geschwollene und empfindliche Gelenke
- Steifheit in den Gelenken am Morgen (länger als 30 Minuten)
- Schwere Müdigkeit
- Allgemeines Unwohlsein (ähnlich dem Gefühl von Ganzkörperschmerzen bei einer Erkältung)

Arthritis im Finger

Die Fingergelenke sind empfindlich, und die Funktion der Finger kann durch Arthrose stark beeinträchtigt werden. In der Regel sind es Arthrose, rheumatoide Arthritis und Psoriasis-Arthritis, die die Fingergelenke betreffen. Als Symptome treten sie in Erscheinung:

- Fingerschmerzen
- Steifheit der Gelenke
- Schwierigkeiten bei der Ausführung bestimmter Bewegungen mit den Fingern (z. B. Schwierigkeiten beim Ergreifen von Gegenständen, z. B. beim Halten einer Tasse in der Hand)
- Schwäche in Händen und Fingern
- Veränderung der Form der Gelenke

Arthritis im Fuß

In Fuß und Knöchel können Arthrose-Symptome auftreten:

- Schmerzen oder Zärtlichkeit
- Schwierigkeiten beim Gehen
- Einschränkung einiger Bewegungen
- Geschwollene Gelenke
- Steifheit

Arthritis im Knie

Kniearthrose macht sich durch verschiedene Symptome bemerkbar:

- Schwierigkeiten beim Gehen
- Steifheit der Gelenke
- Fortschreitende Knieschmerzen
- Schmerzen beim Treppensteigen oder Aufstehen
- Hautrötung
- Schwellung

Der Unterschied zwischen Arthritis und Arthrose

Da Arthritis ein allgemeiner Begriff ist, unter den alle Arten von Arthritis fallen, wird sie in der Regel mit rheumatoider Arthritis und Osteoarthritis verglichen, die am häufigsten vorkommen. Beides sind Formen der Arthritis, die sich jedoch in Ursache und Behandlung unterscheiden. Beide beruhen auf einer Gelenkentzündung, aber die rheumatoide Arthritis kann mehrere Gelenke auf einmal betreffen.

Was ist schlimmer Arthritis oder Arthrose?

Im Großen und Ganzen entwickelt sich die Arthrose allmählich über Jahre, während die rheumatoide Arthritis innerhalb von Wochen und Monaten auftreten und sich rasch verschlimmern kann. Die rheumatoide Arthritis wird häufig als eine der schmerzhaftesten Formen der Arthritis eingestuft.

Arthritis und der Zusammenhang mit der Ernährung

Entzündungen sind für den Ausbruch von Arthritis verantwortlich, und was die Ernährung betrifft, so scheinen einige Lebensmittel zu Entzündungen beizutragen und können die Arthritis-Symptome verschlimmern. Dazu gehören Süßigkeiten, Milchprodukte (Kasein kann zu Entzündungen und Reizungen des Gewebes rund um das Gelenk beitragen), Fette (in verarbeiteten Lebensmitteln, Fast Food, Süßigkeiten usw.) und Kohlenhydrate.

Eine Einschränkung ihres Verzehrs kann Gelenkentzündungen verringern, und es wird empfohlen, sie mit gesunden Nahrungsmitteln mit entzündungshemmenden Eigenschaften zu impfen.

Behandlung einer Arthritis

Es ist wichtig, Arthritis frühzeitig zu diagnostizieren und entsprechend ihrer Art und ihren Symptomen zu behandeln, damit sie nicht zu ernsteren Erkrankungen fortschreitet. Je früher Maßnahmen ergriffen werden, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu dauerhaften Gelenkschäden und Deformierungen kommt.

Wie kann man Arthritis heilen?

Im Allgemeinen besteht die Behandlung von Arthritis aus entzündungshemmenden Medikamenten, Schmerzmitteln, Physiotherapie (zur Verbesserung der Beweglichkeit) und therapeutischen Injektionen (z. B. Kortison-injektionen). Es gibt keine Behandlung für die Krankheit selbst, aber eine Behandlung für ihre Bewältigung und die Linderung ihrer Symptome. Auch die Behandlung unterscheidet sich je nach Art der Arthritis.

In sehr schweren Fällen kann eine Operation erforderlich sein. Dies wird notwendig, wenn nicht-chirurgische Behandlungspläne keine Verbesserung des Zustands des Patienten bewirken.

Bei der Behandlung von Arthritis kann ein multidisziplinärer Ansatz erforderlich sein. Die Patienten müssen ihren Lebensstil ändern, gelenkbelastende Aktivitäten einschränken und die Ratschläge der Spezialisten befolgen, um die Bewegungseinschränkungen zu verringern und die Schmerzen zu lindern.

