

# Ratgeber **Gelenke**

Hinweise,  
Ratschläge  
und Tipps



Zur Gesunderhaltung der Gelenke

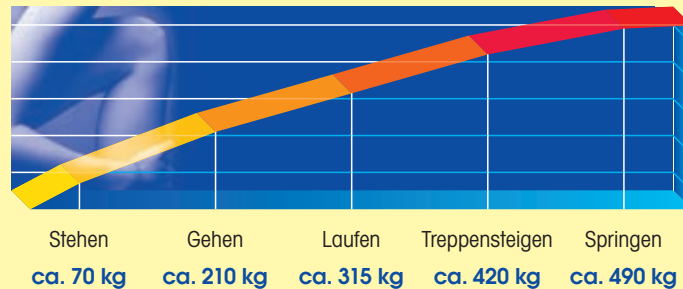
# Dem Körper aktiv helfen: bleiben Sie gelenkig!

Ein gesunder Knorpelstoffwechsel ist Voraussetzung für die optimale Funktion und Beweglichkeit der Gelenke.

Ein funktionstüchtiger Gelenkknorpel ist sehr wichtig, weil er als „Stoßdämpfer“ für einen reibungslosen Bewegungsablauf sorgt. Insbesondere bei beanspruchten Gelenken sollte man darauf achten, dem belasteten Knorpel genügend Nährstoffe zur Verfügung zu stellen, denn Knorpelgewebe unterliegt einem ständigen Wechsel von knorpelaufbauenden und knorpelabbauenden Prozessen.

## Das geht in die Gelenke –

### Gelenkbelastung des Kniegelenks in Kilogramm:



# Der erste Schritt: Optimale Versorgung der Gelenke

Der Gelenkknorpel besteht aus zwei grundlegenden Bestandteilen: **Kollagen** und **Knorpelgrundsubstanzen** (reich an Chondroitin und Glycosamin-Glycanen, **GAG**) sowie Knorpel(bildenden)zellen und Wasser. Die Kollagene bilden das Stützgerüst. Die Knorpelgrundsubstanzen (GAG) unterstützen einerseits das Kollagen-Gerüst bei der **Druckfestigkeit und Elastizität**. Andererseits sind sie unverzichtbar für die **Nährstoff- und Energieversorgung** der Gelenkflüssigkeit und auch des Knorpels. Da der Knorpel selbst nicht durchblutet ist, erreichen Nährstoffe den Knorpel nur über die Gelenkflüssigkeit, also die „Gelenkschmiere“. Deren Aufgabe ist es, als elastischer Stoßdämpfer die Gelenke vor mechanischer Belastung zu schützen und für den 'reibunglosen' Ablauf der Bewegung zu sorgen.

Das natürliche Gleichgewicht dieser Substanzen im Gelenk sorgt also für die richtige Funktion, die Belastbarkeit und Elastizität des Gelenkknorpels. Daher unterstützt eine optimale Nährstoffzufuhr die Beweglichkeit und Funktion gesunder Gelenke.



## Beanspruchte Gelenke:

- Kniegelenk
- Hüftgelenk
- Wirbelsäule
- Schultergelenk
- Ellenbogengelenk
- Handgelenk
- Fußgelenk
- Zehngelenk

# Sinnvoller Gelenkschutz – Aktivität hält Sie gesund

## Regelmäßige Bewegung

Bewegung hat einen hohen Stellenwert für die Gesundheit der Gelenke. Denn aufgrund der Bewegung wird der Knorpel mit Nährstoffen aus der Gelenkflüssigkeit (Gelenkschmiere) versorgt. Das hält ihn elastisch. Andererseits kann aber eine zu starke und einseitige sportliche Belastung Abnutzungserscheinungen fördern. Als optimal erweist sich die **regelmäßige, gelenkverträgliche sportliche Betätigung**:

Dazu gehören beispielsweise Radfahren, Wandern, Schwimmen, Gymnastik, Yoga und Skilanglauf.

## Gelenkbewußte Ernährung

Neben einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung mit vielen frischen Zutaten (Obst, Gemüse) raten Ernährungswissenschaftler zu einer **Ergänzung der täglichen Ernährung mit Knorpelbausteinen** – die optimal die Versorgung der Gelenke, Knorpel und Bindegewebe unterstützen.

## Optimierte Gelenknahrung Knorpelschutz

Knorpelgewebe und Gelenk werden von der nährstoffreichen Gelenkflüssigkeit versorgt, die durch Druck (Bewegung) zwischen den Gelenkflächen verteilt wird. Die Gelenkflüssigkeit wird nur ausreichend produziert, wenn **genügend** Knorpelbausteine angeliefert werden. Zur Nährstoff- und Energieversorgung des Knorpelgewebes sind daher konzentrierte Knorpelnährstoffe empfehlenswert: Knorpelenschutzstoffe (**SternumKollagen**) und Knorpelgrundsubstanzen mit **„GAG“** (reich an **Chondroitin** und **Glycosamin-Glycanen**).

## Gelenkschonende Körperhaltung

Achten Sie auch auf die richtige **entlastende Körperhaltung** beim täglichen Verrichten häuslicher Tätigkeiten im Sitzen und Stehen, beim Heben und Tragen. Halten Sie Ihren Rücken gerade, besonders auch beim Heben. Korrigieren Sie bewusst Körperfehlhaltungen, z. B. durch individuelle krankengymnastische Übungen. **Vermeiden Sie Überlastung oder einseitige Belastung in jeder Form!** Verteilen Sie Ihren Einkauf besser auf zwei kleinere Taschen, die Sie bequem mit beiden Armen tragen können, als sich mit einer schweren Tasche einseitig zu belasten.

# ● Arthrovitan®N Kapseln – entwickelt nach aktuellsten Erkenntnissen der Ernährungs-Wissenschaft

Eine richtige Nährstoffversorgung - auch für den beanspruchten Gelenkknorpel und Gelenkschmiere - kann über die normale Ernährung nicht immer gedeckt werden. Ernährungswissenschaftler empfehlen daher, zur Gesunderhaltung der Gelenke, Nährstoffe gezielt zu ergänzen. Die Gelenk-Kapsel **Arthrovitan** N liefert die Knorpel-Nährstoffe, die zu einer optimalen Versorgung von Knorpel und Gelenkflüssigkeit beitragen können. Hochwertige Kollagene (wie **SternumKollagen**) und Knorpelgrundsubstanzen (wie Chondroitin und Glycosamin-Glycane, kurz „GAG“ genannt), in natürlichem Verbund aus Knorpelextrakt gewonnen, ermöglichen eine sinnvolle und verträgliche Ergänzung auch bei beanspruchten Gelenken. Sie können einen wertvollen Beitrag für die Erhaltung einer gesunden Gelenkfunktion leisten.

Der **Knorpelschutzstoff SternumKollagen** ist ein spezielles Kollagen aus Knorpel. Er dient der Stabilisierung des Knorpelgerüsts im Gelenk und gibt dem Gelenk in Kombination mit anderen Knorpelnährstoffen Elastizität und Reissfestigkeit. Seine körperverwandten Eiweißbausteine (Aminosäuren) bieten ideale Voraussetzungen, gut in den körpereigenen Knorpelstoffwechsel eingebaut zu werden. **Knorpelgrundsubstanzen** mit „GAG“ (u.a. **Chondroitin** und **Glycosamin-Glycane**) sind Bestandteile des Gelenkknorpels und der Gelenkschmiere, die durch Einlagerung von Wasser die Schmierfunktion verbessern und damit den körpereigenen Knorpelstoffwechsel aktivieren können.

## Hält Ihre Gelenke gesund:

- Radfahren
- Wandern
- Schwimmen
- Rückengymnastik
- Lockerungsübungen
- Fußstütze bei der Schreibtischarbeit

## Kann Ihre Gelenke stark beanspruchten:

- Tennisspielen
- Skifahren
- Treppensteigen
- Fußballspielen
- Bergsteigen (Abstieg)
- Gebückte Haltung bei der Schreibtischarbeit



# Wertvolle Knorpel - Nährstoffe sorgen auf natürliche Weise für Ihr aktives Leben

## Knorpelschutzstoff ( SternumKollagen )

Kann die gesunde Ernährung des Knorpels verbessern.

Kann die Elastizität der Stützfasern und die Festigkeit des Gewebes sinnvoll unterstützen

## Knorpelgrundsubstanzen in natürlichem Verbund ( Chondroitin und Glycosamin-Glycane = GAG )

Wichtige Bausteine mit positiven Eigenschaften für Gelenk und Gelenkflüssigkeit

Unterstützen die Nährstoff- und Energieversorgung des Knorpelgewebes (Gelenkflüssigkeit und Knorpelzellen)

Bieten Nährstoffe für Gelenkschmiere und können den Knorpelstoffwechsel positiv unterstützen, wichtig für Gleiffähigkeit und für Stoßdämpfung



Sternum-Kollagen

Vitamin C



## Die natürliche Nährstoff - Kombination aus natürlichem Knorpelextrakt

# ● Arthrovitan<sup>®</sup>N mit dem Zweifach-Nutzen für Gelenkknorpel und Gelenkschmiere

### SternumKollagen

( Knorpelschutzstoff )

- Aus hochwertigem Knorpelextrakt
- Für Widerstandsfähigkeit des Gelenkknorpels

#### Wichtige Eigenschaften des Kollagens (Kollagen Typ II)

- Stabilität und Festigkeit des Knorpel-Kollagen-Gerüsts
- Hohe Druck- und Reißfestigkeit des Knorpels (Kollagen Typ II)

### Chondroitin und Glycosamin-Glycane = GAG

( Natürlicher Knorpelextrakt mit Knorpelgrundsubstanzen )

- Mit körperverwandtem Chondroitin und Glycosamin-Glycanen in natürlichem Verbund
- Für Elastizität von Gelenkknorpel und Gelenkschmiere

#### Eigenschaften von Knorpelgrundsubstanzen

- Nährstoff- und Energieversorgung von Gelenkschmiere und Knorpelzellen
- Wichtige Funktion als elastischer Stoßdämpfer

GAG = Glycosamin-Glycane



natürliches Vitamin E

### Vitamin C

- Beteiligung am Kollagen-Stoffwechsel des Stützgewebes
- Antioxidativ und damit zellschützend und in Verbindung mit Vitamin E mit positiven Eigenschaften auch für die Knorpelzelle

### Natürliches Vitamin E

- Antioxidativer Schutz in den Zellmembranen
- Unterstützt die Wirkung von Vitamin C



# Natürliche Nährstoff - Kombination für die Gesunderhaltung von Gelenknorpel und Gelenkschmiere!



**20 Kapseln** • PZN -5948206  
**60 Kapseln** • PZN -5948212 (1-Monats-Packung)  
**120 Kapseln** • PZN -5948229 (2-Monats-Packung)  
**In der Apotheke erhältlich**

## Wichtige Knorpel-Nährstoffe für Gelenknorpel und Gelenkschmiere

- Versorgt die Gelenke mit den entscheidenden Knorpelbausteinen **SternumKollagen** und **GAG** sowie **Vitamin C** und **natürlichem Vitamin E**
- Aus natürlichen, körperversandten Knorpelbestandteilen, beste Voraussetzung um gut vom Körper aufgenommen zu werden
- Zur Unterstützung von Gelenknorpel und Gelenkflüssigkeit
- Zur Unterstützung einer gesunden Funktion und **Beweglichkeit** der Gelenke

Zutaten (pro 100 g):  
 Knorpelextrakt (ca. 40% natürliche GAG-Derivate, reich an Chondroitin und Glycosamin-Glycanen) (51,3 g/100 g),  
 Sternumkollagen aus Knorpel (Gerüsteiweiße / Kollagen-Hydrolysat) (20,5 g/100 g) Rindergelatine (Kapselhülle),  
 Vitamin C (6,2 g/100 g), Vitamin E-Acetat (2,2 g/100 g), Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren

Nahrungsergänzungsmittel: pro Tagesportion Nährstoffe:	(2 Kapseln)	pro 100 g	% Tages- bedarf NKV
<b>Mikronährstoffe:</b>			
Knorpelextrakt (ca. 40% natürliche GAG- Derivate*, reich an Chondroitin und Glycosamin-Glycanen)**	500 mg	51,3 g	***
SternumKollagen aus Knorpel (Gerüsteiweiße/Kollagen- Hydrolysat)**	200 mg	20,5 g	***
* natürlicher Rohstoffgehalt, unterliegt Schwankungen ** Proteinquelle: kontrollierte Hühnerbestände *** Keine Empfehlung der EU			
<b>Vitamine:</b>			
Vitamin C	60 mg	6,2 g	100 %
Vitamin E	10 mg	1,0 g	100 %
<b>Physiologischer Brennwert:</b>			
Kohlenhydrate	12 kJ (2,9 kcal)	1230 kJ (297 kcal)	
Eiweiß	224 mg	23,0 g	
Fett	336 mg	34,4 g	
	7 mg	0,7 g	

**HARRAS PHARMA**

Abteilung Diätetika  
 Am Harras 15 · D-81373 München  
 www.harraspharma.de



**CURARINA GmbH**

Telefon: 0 89/74 73 67-0  
 Telefax: 0 89/74 73 67-19  
 mail@harraspharma.de