Orthomol chondroplus. Bereit. Fürs Leben.

- frischer Orangen-Geschmack
- als Monatspackung mit praktischen Tagesportionsbeuteln für die tägliche Anwendung
- attraktives Treuebonusprogramm mit Gratis-Proben

Granulat/ Kapseln

In Ihrer Apotheke erhältlich!

orthomol

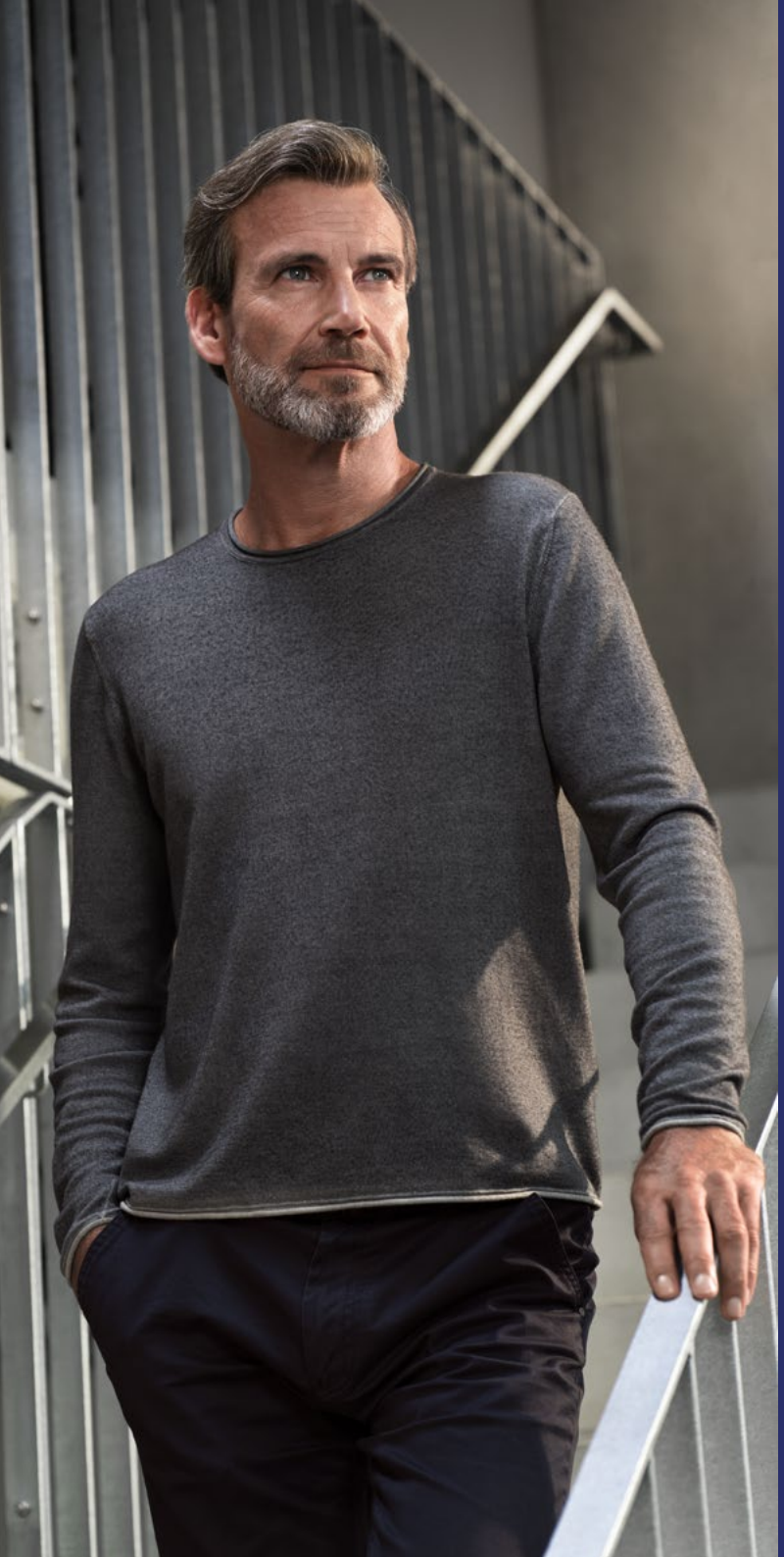
Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

60813100 08/22 Information für Verbraucher:innen



Inhalt

05
Der Gelenkknorpel. Geschmeidig durchs Leben.

06
Knorpelgesundheit – für Beweglichkeit ein Leben lang.

08
Der Gelenkknorpel: Was ihn belastet. Was ihn entlastet.

11
Sport – gut oder schlecht für die Gelenke?

12
Ausgewogen ernähren. So geht´s.

14
Nährstoffe für Knorpel und Knochen.

16
Orthomol chondroplus – Knorpel-Aktiv-Komplex.

18
Orthomol chondroplus. Bereit. Fürs Leben.

20
Übungen für Ihre Beweglichkeit.

24
Einfache Maßnahmen zur Gewichtsreduktion.

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

der Gelenkknorpel ist – im wahrsten Sinne des Wortes – beteiligt an einer reibungslosen Funktion unserer Gelenke und damit entscheidend für die Aufrechterhaltung unserer Beweglichkeit. Normalerweise nehmen wir ihn gar nicht wahr. Erst, wenn die Gesundheit des Knorpels z. B. durch eine Verletzung in Mitleidenschaft gezogen ist, wird uns klar, wie wichtig dieser Baustein des Körpers für unsere Lebensqualität eigentlich ist.

In dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Tipps und interessantes Hintergrundwissen über den Gelenkknorpel und seine Funktion.
Eines vorweg: Um die Knorpelgesundheit zu unterstützen, kommt es auf die richtige Mischung aus Bewegung, Erholung und Ernährung an!

Ihr Orthomol chondroplus-Team

Der Gelenkknorpel. Geschmeidig durchs Leben.

Der Knorpel ist Bestandteil des Gelenks, der beweglichen Verbindung zwischen zwei Knochen. Er bildet auf den beiden aufeinanderstoßenden Gelenkflächen eine schützende glatte Schicht, die je nach Gelenk bis zu 5 mm dick ist. Die schützende Knorpelschicht ist eng mit dem Gelenkknochen verbunden und wirkt dank ihrer wasserspeichernden Eigenschaften wie ein elastischer Puffer oder Stoßdämpfer. Sie reduziert Reibung und fängt den Druck ab, den sie gleichmäßig auf die Gelenkknochen verteilt.

Diese stetige und oftmals sehr hohe Beanspruchung verlangt dem Gelenkknorpel eine Menge ab. Für die Aufrechterhaltung unserer Beweglichkeit ist es daher sehr wichtig, seine Gesundheit bestmöglich mit Bewegung und einer optimalen Nährstoffversorgung zu unterstützen.

Knorpelgesundheit – für Beweglichkeit ein Leben lang.

Heutzutage leben wir wesentlich länger als unsere Vorfahr:innen. Und wir möchten dabei möglichst lange körperlich aktiv sein und beweglich bleiben. Dafür brauchen wir gesunde Muskeln und Knochen, die unserem Körper Stabilität verleihen und Beweglichkeit möglich machen. Eine kräftige Muskulatur kann zudem Stöße abfangen und den Knorpel entlasten. Muskeln und Knochen können durch körperliches Training und eine ausgewogene Ernährung effektiv gestärkt werden. Genauso wichtig ist es, die Gesundheit des Gelenkknorpels zu unterstützen und ihn vor unnötigem Verschleiß zu schützen: Denn Knorpel kann vom Körper nicht erneuert werden!

Allerdings zeigen sich bei vielen Menschen Abnutzungserscheinungen. In der Altersgruppe zwischen 45 und 64 Jahren z. B. ist jede:r Vierte davon betroffen. Das kann mit dem individuellen Lebensstil zusammenhängen. Doch auch bestimmte berufliche Belastungen können den Verschleiß des Gelenkknorpels begünstigen.

Es ist also besonders wichtig, die Knorpelgesundheit auch ernährungsphysiologisch in Kombination mit moderater Bewegung zu unterstützen.

Der Gelenkknorpel: Was ihn belastet. Was ihn entlastet.

- **Übergewicht** belastet den Gelenkknorpel unnötig. Jedes Kilo weniger schont!

- **Bewegungsmangel** ist Gift! Damit Nährstoffe in den Gelenkknorpel gelangen, ist Bewegung unabdingbar. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder versuchen Sie es mit schonenden Sportarten, wie z. B. Walking (zügiges, intensives Gehen), Radfahren oder Schwimmen.

- Falls Sie einen Beruf ausüben, der eine **extrem einseitige körperliche Belastung** mit sich bringt, nutzen Sie unbedingt die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, die betroffenen Körperteile zu entlasten. Bei körperlich anstrengender Arbeit sollten Sie auf Bewegungsabläufe achten, die Gelenke und somit den Knorpel schonen (Infos bei der jeweiligen Berufsgenossenschaft).

- Flache Schuhe sind kniefreundlicher als Schuhe mit **hohem Absatz,** denn diese erhöhen den Druck auf das Knie.

Gut zu wissen
Knorpelgesundheit ist kein Zufall. Mittlerweile weiß man viel darüber, wie man den Gelenkknorpel mit Sport und Ernährung bestmöglich unterstützen kann.

Sport – gut oder schlecht für die Gelenke?

Sport ist definitiv gut für Gelenke und Knorpel! Vorausgesetzt, Sie übertreiben es nicht mit Ihren Aktivitäten.

Leistungssportler:innen wie Langstreckenläufer:innen, Tennisspieler:innen oder Fußballer:innen sind oftmals Überlastungen ausgesetzt. Insbesondere Sportarten mit schnellen Richtungswechseln sowie Stopp- und Drehbewegungen stellen für die Gelenke große Herausforderungen dar. Moderater Freizeitsport, wie z. B. Radfahren oder Walking, trägt hingegen zur Knorpelgesundheit bei.

Auch Krafttraining ist dabei wichtig, um die Muskulatur zu stärken. Zudem sichert tägliche Bewegung die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen.

Ausgewogen ernähren. So geht's.

Mit dieser Ernährungspyramide verschaffen Sie sich einen Überblick über die richtige Kombination gesunder Lebensmittel. Als Faustregel gilt: Je näher sich das dargestellte Lebensmittel an der Basis befindet, umso öfter und reichlicher können Sie zugreifen.

Modifiziert nach Harvard School of Public Health, Boston (MA, USA)
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramid/

Nährstoffe für Knorpel und Knochen.

Eine Vielzahl von Nährstoffen trägt dazu bei, dass unser Bewegungsapparat aus Knorpel, Muskeln und Knochen gesund und beweglich bleibt. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Fettsäuren und Eiweißbausteine.

Vitamin C z. B. leistet einen wichtigen Beitrag zur normalen Kollagenbildung und zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen.

Zusammen mit Vitamin E, Zink, Selen, Kupfer und Mangan hilft es zudem, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Magnesium und Calcium sind in Kombination mit u. a. Vitamin D und Vitamin K wichtig für Muskeln, Knochen, Bindegewebe und somit für den Erhalt der Skelettstruktur.

Glucosamin, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen sind als Knorpelbestandteile im normalen Knorpelgewebe bzw. in der Gelenkflüssigkeit vorhanden.

Um mit all diesen knorpel- und knochenaktiven Nährstoffen versorgt zu sein, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig.

Zusätzlich hilft Ihnen Orthomol chondroplus mit seinem bewährten Knorpel-Aktiv-Komplex, die Versorgung zu optimieren.

Orthomol chondroplus – Knorpel-Aktiv-Komplex.

Nutritive Eigenschaften und Funktionsmerkmale

Beitrag zur normalen Kollagenbildung und zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen

- Vitamin C

Wichtige Mikronährstoffe für Bindegewebe und Knochen

- Calcium
- Magnesium
- Vitamin D und K
- Zink
- Mangan
- Kupfer

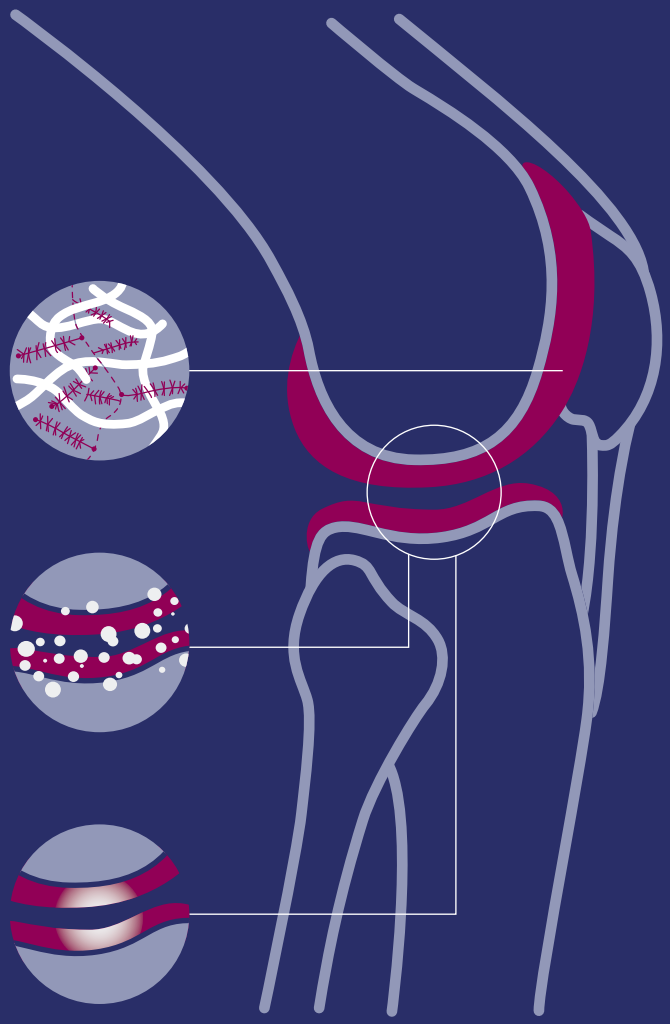
Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

- Vitamin C, E und B_2 (Riboflavin)
- Zink
- Selen
- Kupfer
- Mangan

Weitere enthaltene Nährstoffe

Knorpelbestandteile

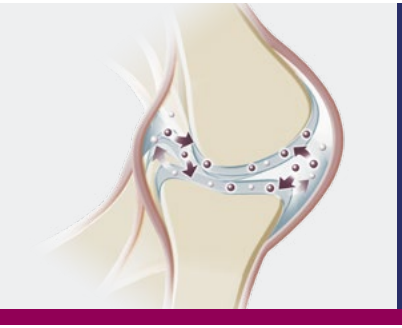
- Glucosaminsulfat
- Chondroitinsulfat
- Hyaluronsäure
- Kollagenhydrolysat



Orthomol chondroplus. Bereit. Fürs Leben.

In Orthomol chondroplus sind wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen ausgewogen kombiniert.

Wie kommen die Nahrungsbausteine in den Knorpel?
Da der Knorpel nicht an den Blutkreislauf angeschlossen ist, wird er über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) versorgt, die sich im Gelenkspalt zwischen den beiden Gelenkflächen befindet. Dies geschieht, indem der Knorpel bei Belastung wie ein Schwamm ausgepresst wird; bei Entlastung wird wiederum nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit in den Knorpel aufgenommen. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung fördert also die Gesunderhaltung des Knorpels. Ohne Bewegung würde er schlichtweg „verhungern“.



Der Knorpel wird durch Bewegung über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

zur Unterstützung Ihrer Knorpelgesundheit haben wir Ihnen spezielle Bewegungsübungen und Ratschläge für den Alltag zusammengestellt. Führen Sie diese Übungen jeden Tag einmal über 20–30 Minuten durch. Ihr:e Physiotherapeut:in kann mit Ihnen darüber hinaus weitere spezielle Bewegungsübungen trainieren, die dann zusätzlich regelmäßig angewendet werden sollten.

Durch Bewegung wird die wichtige Knorpelschicht in Ihren Gelenken über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt. Das vorgegebene Programm und eine gesunde Ernährung sollen es Ihnen erleichtern, täglich etwas für Ihre Knorpelgesundheit zu tun.

Unser Service für Sie
Weitere Bewegungsübungen finden Sie in unseren kostenlosen Übungsflyern. Wenden Sie sich unter der Telefonnummer 02173 9059-0 direkt an das Orthomol-Service-Center.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Übungen für Ihre Beweglichkeit.

Entlastung

Ausgangsstellung: Rückenlage einnehmen, ein Bein angewinkelt aufstellen.
Ausführung: Mit dem anderen Bein in der Luft Fahrrad fahren. Nach einigen Sekunden die Richtung wechseln. Beinachse beibehalten und später das Tempo steigern. Ca. 3–5 Wiederholungen.
Variante zur Kräftigung: Endposition ca. 5–10 Sek. halten, ca. 10 Wiederholungen pro Übung.

Kräftigung

Ausgangsstellung: Seitenlage einnehmen, das obere Bein entspannt ausstrecken.
Ausführung: Das untere Bein leicht angewinkelt nach vorne strecken, das Gummiband um das Knie legen, die Enden mit der Hand festhalten. Das Bein durchstrecken und Richtung oberes Bein ziehen, hierbei auf gerade Körperhaltung achten. Endposition ca. 5–10 Sekunden halten, danach wieder lockern und die Übung ca. 10 x wiederholen.

Koordination

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz auf einem Hocker. Die Beine im rechten Winkel beugen und beide Füße auf den Boden stellen.
Ausführung: Die Fersen heben und wieder senken. Danach die Fußspitzen heben und senken. Anschließend beide Bewegungen verbinden: linke Ferse und rechte Fußspitze gleichzeitig heben und senken.
Variante: Linke Fußspitze / rechte Ferse anheben und senken und umgekehrt. Ca. 3–5 Wiederholungen.

Ausgangsstellung:
Mit der Hand der Standbeinseite an einer Stuhllehne festhalten.
Ausführung:
Das freie Bein nach vorne und hinten schwingen. Bewegungsausmaß allmählich vergrößern.
Variante:
Die Übung im freien Stand ohne Stuhl ausführen.

Ausgangsstellung:
Vor einer 30–50 cm hohen Erhöhung stehen.
Ausführung:
Einbeinig aufsteigen und das andere Bein wieder kontrolliert absetzen. 5–10 Wiederholungen je Bein.
Für Fortgeschrittene:
Nach dem Aufsteigen zusätzlich die Ferse anheben.

Einfache Maßnahmen zur Gewichtsreduktion.

- Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch durch **regelmäßige Bewegung.** Zusätzlich zu den gymnastischen Übungen auf den vorhergehenden Seiten sollten Sie z. B. für kurze Strecken das Auto stehen lassen und statt des Aufzugs lieber die Treppe benutzen.

- Bevorzugen Sie **fettarme Varianten vor allem bei Fleisch, Wurst und Milchprodukten.** Verzehren Sie täglich Milchprodukte und 1- bis 2-mal pro Woche Fisch.

- Versuchen Sie, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen. Genießen Sie **viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und Kartoffeln.** Denn im Gegensatz zu Weißmehlprodukten stecken in Vollkornreis, -nudeln und -brot viele gesunde Nährstoffe. Außerdem halten sie länger vor.

- Manchmal verspürt man Hunger, wenn man eigentlich Durst hat. Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter täglich z. B. Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.**

- Statt Kuchen und Keksen sollten Sie besser **einen Apfel als Zwischenmahlzeit** essen.

- **Alkohol ist eine Kalorienbombe.** Belassen Sie es maximal bei einem Glas Wein oder Bier.

Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter **www.orthomol.de**

Nährstoffe für Knorpel und Knochen.

Orthomol chondroplus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit wichtigen Mikronährstoffen für Knorpel und Knochen.

- Calcium
- Magnesium
- Vitamin C
- Vitamin B_2 (Riboflavin), D, E und K
- Zink
- Mangan
- Kupfer
- Selen
- weitere wichtige Mikronährstoffe, ausgewogen kombiniert

Mit Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat