



ENTSPANNT DURCH DEN WINTER MIT IHREM VOLTAREN GELENK AKTIV REPORT!

Draußen ist es nass und kalt. Eine Jahreszeit, die nicht besonders einladend für Aktivitäten im Freien ist. Doch zum Glück muss Sie das nicht von regelmäßiger Bewegung abhalten. Wir haben wertvolle **Tipps und Adressen** zusammengestellt, die Sie **fit und entspannt durch den Winter bringen**.

Bewegung stand auch im Fokus der großen Vortragsreihe zum Thema „Gelenkschmerzen und Arthrose – Was können Sie tun?“, die vor wenigen Tagen in Halle ihren Abschluss fand. Drei Monate ist sie durch 15 deutsche Städte getourt. Mehr als 1.000 Teilnehmer haben sich von unseren Experten Rat für ein unbeschwertes Leben mit Gelenkschmerzen geholt. Ein Physiotherapeut zeigte unkomplizierte Übungen für den Alltag. Brennende Fragen zu Diagnose und Therapie beantwortete ein Orthopäde. Aufgrund des regen Interesses werden die Vorträge im nächsten Jahr fortgesetzt – wir werden Sie rechtzeitig über die Termine informieren.



Heute knüpfen wir erneut an Ihr Wissen an und stellen Ihnen das **Wunderwerk Gelenkknorpel** ein wenig genauer vor. Natürlich erfahren Sie auch, wie Sie ihn bestmöglich erhalten können.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre – machen Sie es sich gemütlich mit einer wohltuenden Tasse Tee, so viel Zeit muss sein!

SCHON ENTDECKT? FITNESS-CLUBS UND ORTHOPÄDEN IN IHRER NÄHE FINDEN SIE JETZT ONLINE!

Gelenkentlastung durch Muskelaufbau – dieses Motto ist maßgeblich für ein mobiles Leben mit Arthrose. Denn Muskeln stabilisieren unsere Gelenke. Beim Aufbau der Muskulatur sind ein individuell zugeschnittenes Fitnessprogramm und professionelle Betreuung entscheidend.

Spezialisierte Fitness-Studios

INJOY Fitness Clubs garantieren an über 170 Standorten in Deutschland ein gezieltes Betreuungsprogramm für den langfristigen Muskelaufbau. Dafür sorgen speziell ausgebildete Trainer. Probieren Sie es aus – mit **14 Tagen kostenfreiem Probetraining im INJOY Club in Ihrer Nähe**. Geben Sie auf www.gelenk-aktiv-programm.de Ihre Postleitzahl in das Suchfenster ein und Sie erhalten eine Liste der nächstgelegenen Studios – **los geht's!**

für ein besseres Leben





Fachärzte in Ihrer Nähe

Arthrose bedingter Knorpelabbau lässt sich nicht rückgängig machen. Bereits erste Anzeichen einer Gelenkerkrankung, z.B. Anlaufschmerzen oder ein Knirschen in den Gelenken, sollten daher ernst genommen werden. Genau jetzt ist ein Facharzt gefragt! Denn nur mit gesicherter Diagnose kann rechtzeitig eine Knorpel erhaltende Therapie eingeleitet werden.

Wir helfen Ihnen, schnell und unkompliziert einen Arzt in Ihrer Nähe zu finden, der auf Arthrose spezialisiert ist. Nutzen Sie auch dazu das **Suchfenster** auf www.gelenk-aktiv-programm.de und Sie erhalten anhand Ihrer Postleitzahl Kontaktdaten sowie hilfreiche Informationen über Praxisart und Sprechzeiten.

WUNDERWERK KNORPEL: STÄRKEN SIE IHN LANGFRISTIG!

Der Knorpel spielt eine Schlüsselrolle in unseren Gelenken. Als schützendes Polster sorgt er an den zwei Knochenenden für reibungslose und schmerzfreie Bewegungen. Er ist Stoßdämpfer und Druckverteiler zugleich.

Arthrose: Was passiert im Gelenk?

In einem gesunden Gelenk ist der Knorpel glatt, elastisch und ausreichend dick, um seiner Schutzfunktion nachzukommen. Mit zunehmendem Verschleiß wird die Knorpelschicht dünner und porös. Gesundes Knorpelgewebe erholt sich immer wieder von diesen natürlichen Abnutzungserscheinungen. Bei Arthrose ist die Fähigkeit der Selbstreparatur vermindert. Abgeriebene Knorpelpartikel reizen zusätzlich die Gelenkinnenhaut und lösen Entzündungen aus, die sich als Gelenkschmerzen bemerkbar machen.



Gelenke von innen stärken

Einmal zerstörter Knorpel kann nicht wieder aufgebaut werden. Die verbliebene Knorpelsubstanz muss daher so früh wie möglich unterstützt werden. Zur Stärkung des Gelenkknorpels und zur „Gelenkschmierung“ eignet sich der **köpereigene Baustein Glucosamin**, der in **Voltaflex** enthalten ist. Er versorgt die Knorpelschichten gezielt mit Nährstoffen, stimuliert ihren Stoffwechsel und hemmt den weiteren Abrieb. Auf diese Weise lindert Voltaflex langfristig eingenommen Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

BEWEGUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Sport ist gesund – das gilt auch für die Gelenke. Regelmäßige Bewegung regt die Nährstoffversorgung des Knorpels an und fördert die muskuläre Gelenkstabilisierung. Dadurch bleiben die Gelenke länger mobil, Schmerzen werden gelindert. Und: Sport stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Stresshormone werden abgebaut, die Stimmung hebt sich und Sie tanken positive Energie für den Alltag.

Wichtig ist, dass Ihr Sportprogramm wohldosiert und gelenkschonend erfolgt. Aktivitäten wie Alpin-Ski, Tennis oder Squash, die abruptes Abstoppen und Anlaufen erfordern, eignen sich eher nicht bei Arthrose. Doch es gibt eine Vielzahl sanfter Sportarten, die Sie gerade jetzt im Winter problemlos ausführen können. Sie zeichnen sich durch geringe Belastung der Gelenke, wenig Kraftaufwand und fließende Bewegungen aus. Hier sind sie:



Ski-Langlauf gehört zu den schönsten und gesündesten Aktivitäten im Schnee. Die nordische Wintersportart überzeugt durch harmonische Bewegungsabläufe. Nahezu alle Muskelgruppen und Gelenke sind im Einsatz. Hinzu kommt die wohltuende Stille der Natur, die Sie auf idyllisch gelegenen Loipen in sich aufnehmen.

Schwimmen ermöglicht Bewegung ohne Belastung. Denn Wasser nimmt durch seinen Auftrieb den Druck von den Gelenken. Rückenschwimmen, Kraulen und Aqua-Jogging bauen wichtige Muskelgruppen auf und fördern die Flexibilität der Gelenke. Lediglich Brustschwimmen sollten Sie aufgrund der Drehbewegung im Kniegelenk vermeiden.

Mit **Gymnastik** können Sie ganz gezielt auf die Mobilität Ihrer Gelenke einwirken. Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten, welche Bewegungsabläufe für Sie besonders gut sind. So kräftigen und dehnen Sie die wirklich relevanten Muskelgruppen und umgehen belastende Rotationen von allzu empfindlichen Gelenken.



Um sicher zu gehen, dass Sie auch die richtige Sportart für sich ausgewählt haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Er kennt Ihre Gelenke und kann Sie zuverlässig beraten. So starten Sie in Ihre winterliche Aktivität mit dem guten Gefühl, genau das Richtige für Ihren Körper zu tun.

Über Fragen und Anregungen an info@gelenkprogramm.de freuen wir uns. Wir wünschen Ihnen eine entspannte Vorweihnachtszeit.

Ihr Gelenk Aktiv Team

Voltaflex® Glucosaminhydrochlorid 750 mg Filmtablette (Wirkstoff: Glucosaminhydrochlorid) Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose (Degeneration) des Kniegelenks. Enthält Gelborange S, Aluminiumsalz (E110) und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Es darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegenüber Schalentieren, Erdnuss oder Soja sind. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Referenz: Nr. VOX1-E01

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Impressum: Novartis Consumer Health | communications.munich_de@novartis.com

Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link.