

Beratung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 11: **Lungenkrankheit COPD**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

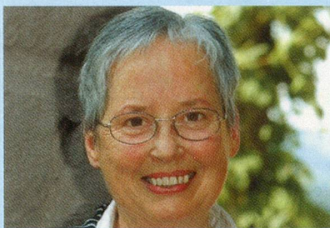


**Hallo
Gesundheitstelefon!
+41 (0)71 335 66 00**

DAS TEAM



Heilpraktikerin
GABRIELA HUG



Apothekerin
INGRID LANGER

sind folgenden Tagen
gerne für Sie da:

Mo/Di/Do:
8 bis 12 und von
13.30 bis 16 Uhr.
Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

Bei Fragen rund um das Thema
Gesundheit und Naturheilkunde
berät unser Expertenteam Abon-
nentinnen und Abonnenten der
GN gratis.

Auch im Internet:
www.avogel.ch
«Beraten lassen/
Gesundheitstipps»

Gelenkbeweglichkeit

Meine Gelenke schmerzen, und insbesondere nach längerem Sitzen oder Liegen dauert es lange, bis ich wieder «eingelaufen» bin. Könnte mir Glucosamin^{Plus} helfen, und kann ich die Tabletten auch zusammen mit anderen Medikamenten einnehmen? **Willy**

GABRIELA HUG:

Damit unsere Gelenke flexibel bleiben, brauchen sie vor allem zwei Dinge: Bewegung und Nährstoffe. Der Gelenkknorpel spielt wirklich eine «tragende Rolle» im Leben: Er muss enormem Druck standhalten, sorgt als «Stossdämpfer» für eine reibungsfreie Bewegung der Gelenkflächen und dient als Schutzschicht für den Knochen. Abnutzung und Fehlfunktionen führen zur Knorpelschädigung und zu Arthrose, also der zunehmend funktionsbehindernden Gelenkveränderung.

Der Knorpel kann sich nicht selbst regenerieren. Leider gibt es auch keine Medikamente, die ihn wieder aufbauen könnten – allerdings Präparate zur Unterstützung des Knorpels, und dazu gehört Glucosamin. Glucosamin ist eine natürliche Substanz, die fast überall in unseren Zellen vorkommt. In Nahrungsmitteln ist es nicht enthalten, wird aber vom Körper selbst hergestellt – wobei die Produktion im Alter geringer wird.

Steht dem Körper nicht genügend Glucosamin zur Verfügung, beeinflusst das die Qualität des Knorpels

und der Gelenkflüssigkeit. Die Gelenke sind nicht mehr ausreichend geschützt und «geschmiert». Insofern kann Ihnen A.Vogel Glucosamin^{Plus} helfen, Ihre Gelenke wieder beweglicher zu machen. Das «Plus», die Hagebutte, sorgt bei vielen Arthrosepatienten für verbesserte Beweglichkeit und weniger Schmerzen. Glucosamin verträgt sich in aller Regel gut mit anderen Medikamenten. Wir haben noch weitere Tipps: Versuchen Sie, vor dem Aufstehen von Bett oder Stuhl zuerst Ihre Gelenke zu bewegen, beispielsweise durch Schwingen mit den Beinen. Trinken Sie ausreichend – zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag, Wasser oder besser abgekühlten Brennnesseltee, der die Nieren und damit die Ausscheidung von Harnstoff anregt. Zwei bis drei Esslöffel A. Vogel Molkosan in der täglichen Trinkmenge fördern den Stoffwechsel und verbessern damit die Aufnahme von Kalzium. Regen Sie die Durchblutung durch Einreibungen an, z.B. mit Wacholderöl, das ebenfalls nierenanregend wirkt. Auch regelmässige Bewegung, z.B. durch Training im Wasser (Aqua-Fit) oder Nordic Walking wird Ihren Gelenken guttun.



Bitte beachten Sie: Aus regulatorischen Gründen sind A.Vogel-Pharmaprodukte in Deutschland und Österreich nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.