

Neu von Mepha

Olflex® plus zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit

Olflex® plus

Bon

CHF 5.– Rabatt auf
Olflex® plus 60 Tabl.

CHF 10.– Rabatt auf
Olflex® plus 180 Tabl.

Gültig bis 31.12.2010.
1 Bon pro Packung, solange Vorrat.



Überbelastung durch Übergewicht oder Sport, aber auch der normale Alterungsprozess führen zur Abnutzung der Knorpelschicht an den Gelenken. Mit Olflex® plus lanciert Mepha nun ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Glucosamin und Chondroitinsulfat, das zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit beitragen kann. Beide Substanzen sind natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel. Um eine Wirkung im Körper zu erzeugen, bedarf es

einer Dosis, die mit der Ernährung allein kaum aufgenommen werden kann. Im neuen Nahrungsergänzungsmittel Olflex® plus ist die maximal zugelassene Tagesdosis in 2 Tabletten enthalten. Olflex® plus sollte über einen längeren Zeitraum, mindestens während 3-6 Monaten regelmäßig eingenommen werden. Olflex® ist in Apotheken und Drogerien erhältlich. Eine Packung mit 60 Tabletten kostet 28.50 CHF, jene mit 180 Tabletten 76.50 CHF (unverbindliche Preisempfehlung).

www.olflexplus.ch

Wohlbefinden steigern

mit dem **Fitness-Set** von Mepha.
Bestellen Sie unter www.mepha.ch
zum Preis von **nur CHF 56.–**

(inklusive MwSt. und Versand; solange Vorrat reicht)

1 Set enthält: 1 Gymnastikball, 1 Fitnessband, 1 Balance-Brett, 1 Anleitung

Die mit dem Regenbogen

mepha

in

in-online.ch



Beweglich bis ins Alter

GOOD
NEWS
in-SIDE

Wenn die Gelenke schmerzen

Gelenke verbinden die diversen Knochen im menschlichen Körper. Weshalb viele Menschen an Gelenkschmerzen leiden und was Linderung verschafft, erklärt der Rheumatologe Dr. Otto Knüsel, ehemaliger Chefarzt Rheumatologie der Klinik Valens.



Dr. Knüsel war während 17 Jahren als Chefarzt in der Klinik Valens tätig. Er ist Facharzt für Rheumatologie und physikalische Medizin und Rehabilitation, Sportmedizin und interventionelle Schmerztherapie. Seit Sommer 2010 ist er als Arzt in einer Gruppenpraxis für Rheumatologie in Maienfeld tätig.

Wer ist von Gelenkproblemen betroffen?

Im Laufe des Lebens nutzen sich die Gelenke der meisten Menschen ab. Davor ist niemand gefeit. Manchmal entstehen die Probleme aber schon im Kindesalter, zum Beispiel durch rheumatische Entzündungen oder durch Fehlstellungen. Aber auch Unfälle können den Gelenken zusetzen und zu einer Abnutzung der schützenden Knorpelschicht am Gelenk, also zu einer Arthrose führen. Nicht zuletzt kann Arthrose auch durch eine körperliche Überbelastung zum Beispiel im Beruf oder auch im Sport verursacht werden.

Wie kann man der Gelenkabnutzung vorbeugen?

Indem man die Belastung reduziert, bei Übergewicht abnimmt, regelmässige Sprünge meidet oder Hilfsmittel nutzt, zum Beispiel schockabsorbierende Schuhe. Ausserdem sollten Betroffene auf belastende Sportarten verzichten. Wer zum Beispiel Knieprobleme hat, sollte nicht mit normalen Turnschuhen auf Asphalt joggen.

Im Zusammenhang mit dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit werden Präparate mit Glucosamin und Chondroitinsulfat genannt. Was sind das für Substanzen?

Sowohl Glucosamin als auch Chondroitinsulfat sind Bausteine des Knorpelgewebes. Sie kommen also natürlich im Körper vor und sind in tierischen Lebensmitteln (z.B. Schalentieren) vorhanden. In der Schweiz werden diese Präparate als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt.

Wie wirken sie?

Sie tragen dazu bei, dass der Abbau der Knorpelschicht gestoppt wird und der Knorpel sich erholen kann. Zudem können die Schmerzen gelindert werden. Eine Heilung einer Arthrose ist aber nicht möglich.

Könnte man diese Substanzen nicht einfach durch die Nahrung aufnehmen?

Nein, das ist kaum möglich. Um eine Wirkung im Körper zu erzeugen, braucht es die Substanzen in einer hohen Dosierung.

Welche Erfahrungen haben Sie mit diesen Nahrungsergänzungspräparaten gemacht?

Sehr gute. Ich wende die Substanzen seit Jahren auch bei jüngeren Patientinnen und Patienten an, die zum Beispiel an Gelenkschmerzen an den Fingern (Fingerpolyarthrose) leiden. Betroffene berichten, dass die Schmerzen bei der Behandlung zurückgehen. Zudem kann der Knorpelrückgang gestoppt werden.

Wie lange sollte die Behandlung dauern?

Eine Behandlung mit Glucosamin-Chondroitinsulfat-Präparaten bringt nur bei längerer Einnahme den gewünschten Erfolg.



www.in-online.ch