Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 11: Lungenkrankheit COPD

Rubrik: Beratung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

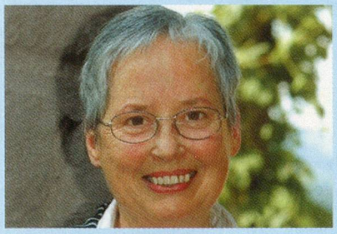
Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 Abonnentinnen 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.