Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 5

Werbung

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

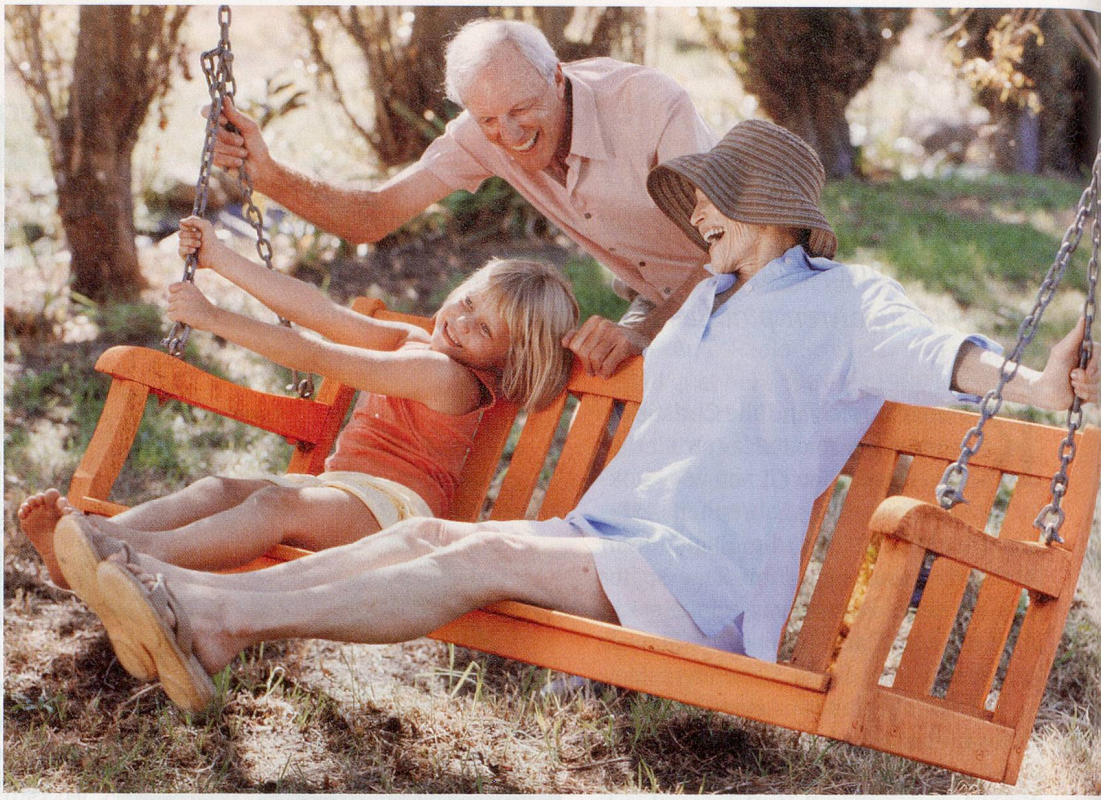
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 06.08.2025

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

Spielen, Lachen, Herumtollen und die Welt nochmals mit Kinderaugen entdecken. Wir geniessen die Zeit mit unseren Grosskindern in vollen Zügen. Manchmal wird es jedoch schwierig, das Tempo der Kleinen mitzuhalten. Man merkt es schon an ganz kleinen, alltäglichen Dingen, dass die Gelenkbeweglichkeit mit dem Alter abnimmt. Und es ist verflixt: wenn man nicht richtig in Schwung kommt, verliert man auch die Freude, sich zu bewegen und rostet immer mehr ein. Bewegung und Beweglichkeit liegen ganz nahe beieinander und wirken sich direkt auf die Lebensfreude aus – besonders wenn man sich gewohnt ist, aktiv zu sein.»



▶ TIPPS für gesunde Gelenke

Was Sie tun können, damit Ihre Gelenke beweglich bleiben:

Gesund essen

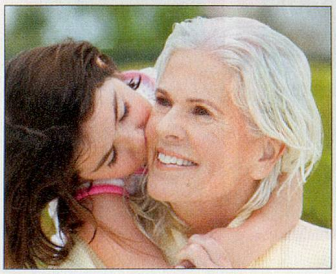
Was für Ihren Kreislauf gut ist, ist auch für die Gelenke gut: gesunde Ernährung und ein vernünftiges Körpergewicht. Bereits ein paar Kilo weniger verringern die Belastung auf Knie und Hüfte spürbar.

Viel trinken

Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter Wasser, Kräutertee oder Fruchtsäfte.

Im Alltag in Schwung bleiben

Sie müssen keinen Marathon laufen, um in Schwung zu bleiben: Machen Sie Fingerübungen und nehmen Sie die Treppe statt mit dem Lift zu fahren. Betreiben Sie gelenkschonenden Sport wie Schwimmen, Nordic Walking oder Langlauf.



Nahrungsergänzung für gesunde Gelenke

Bleiben Sie beweglich!

Halten Sie Ihre Gelenke flexibel. Von aussen mit Bewegung, von innen mit Glucosamin.

Nahrung für die Knorpel

Um flexibel zu bleiben, müssen Gelenke nicht nur genügend bewegt, sondern auch ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Knorpel sind die eigentlichen Stossdämpfer in den Gelenken. Sie überziehen die Gelenkflächen mit einer Schutzschicht und sorgen dank ihrer Elastizität und Flexibilität für eine gesunde, reibungslose Gelenkfunktion. Glucosamin ist ein Nährstoff für Gelenkknorpel, der auch im Körper hergestellt wird. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion nach. Durch die normale Ernährung kann Glucosamin zudem meist nicht ausreichend aufgenommen werden. «Mein Ziel ist es, die Freude an der Bewegung zu behalten und das Leben weiterhin geniessen zu können. Mit meinen Grosskindern viel Zeit zu verbringen, auf Reisen zu gehen, den Garten zu machen. Das ist für mich wahre Lebensfreude. Deshalb schaue ich zu meinen Gelenken und unterstütze sie so gut wie möglich: Um sie geschmeidig und flexibel zu halten achte ich auf ausreichend Bewegung und ergänze meine Nahrung mit einem Glucosaminpräparat.»

▶ Voltaflex ist Gelenknahrung

- **Glucosamin** ist Bestandteil des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel. Eine genügende Versorgung kann dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit dienen. Gesunde Knorpel, Gelenke und Knochen sind die Voraussetzung für den Erhalt von Mobilität und Lebensqualität.
- **Voltaflex** enthält Glucosamin hochkonzentriert. Voltaflex ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kann zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit eingenommen werden.

Voltaflex ist ein Nahrungsergänzungsmittel; erhältlich in Apotheken und Drogerien.