Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 7-8

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

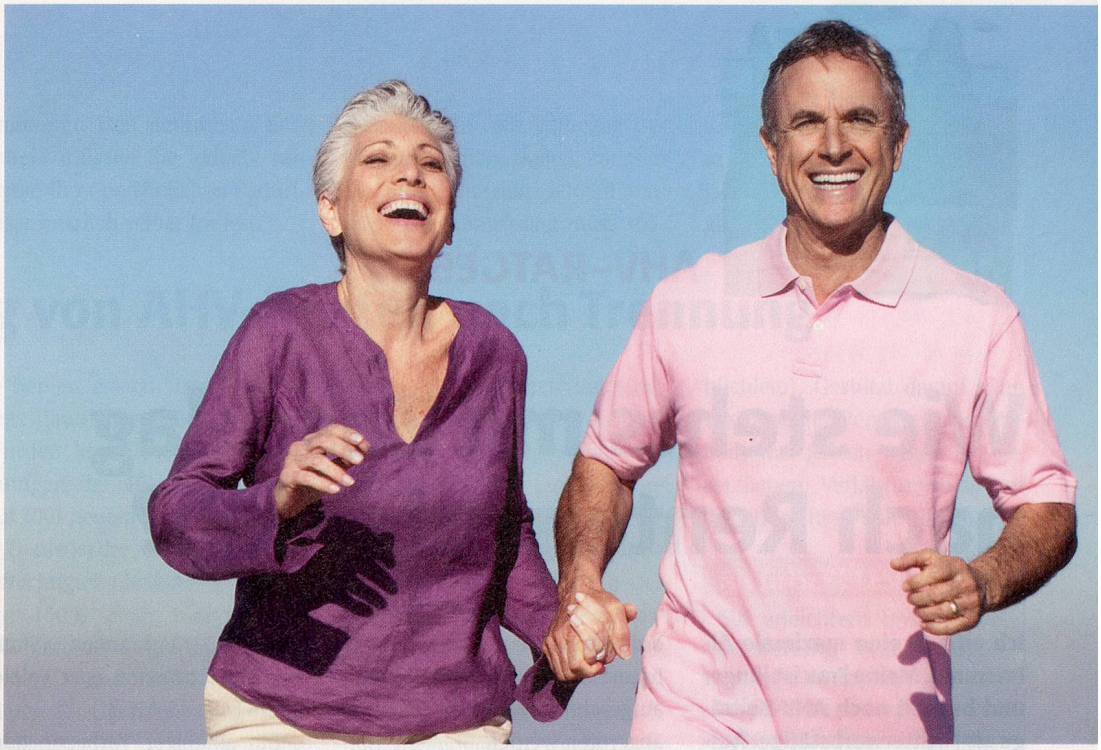
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 15.07.2025

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

Mein Mann Robert und ich, wir nutzen jede Gelegenheit, draussen in der Natur zu sein. Wenn die Frühlingsstrahlen locken, zieht es uns in die Höhe, wo wir bei ausgedehnten Spaziergängen die tolle Fernsicht und die gesunde Luft geniessen. Sobald es die Temperaturen zulassen, verbringe ich zudem viel Zeit in meinem Garten: jäten, pflanzen, düngen, giessen – ich liebe es, mich um meine Blumen zu kümmern!»



▶ 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 regelmässig gelenkschonenden Sport wie Schwimmen, Nordic Walking, Spazierengehen.

Aktiv sein – aktiv bleiben

Nahrung für die Gelenke

Gelenke können nicht nur von aussen geschützt, sondern auch von innen «gepflegt» werden. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel können helfen, den Gelenkknorpel mit ausreichend Nährstoffen (z.B. Glucosamin) zu versorgen, und so die Gelenke beweglich zu halten.

Bleiben Sie beweglich

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. Die körpereigene Produktion lässt zwar mit zunehmendem Alter nach, Glucosamin kann aber auch mit Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. «Für alles, was ich tue, bin ich auf die Beweglichkeit meiner Gelenke angewiesen. Beim Gehen, Bücken und Tragen. Dabei bin ich mir bewusst, dass reibungslos funktionierende Gelenke – nicht nur in meinem Alter – keine Selbstverständlichkeit sind. Ich sorge deshalb tagtäglich für die Gesundheit meiner Gelenke und tue, was gut für sie ist: Ich bewege mich viel, bleibe aktiv und ergänze meine Ernährung mit einem Glucosaminpräparat. Meine Gelenke brauchen ebenso Pflege wie mein Garten. Belohnt werde ich mit Beweglichkeit - und einem bunten Blütenbouquet!»

▶ 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.