

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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

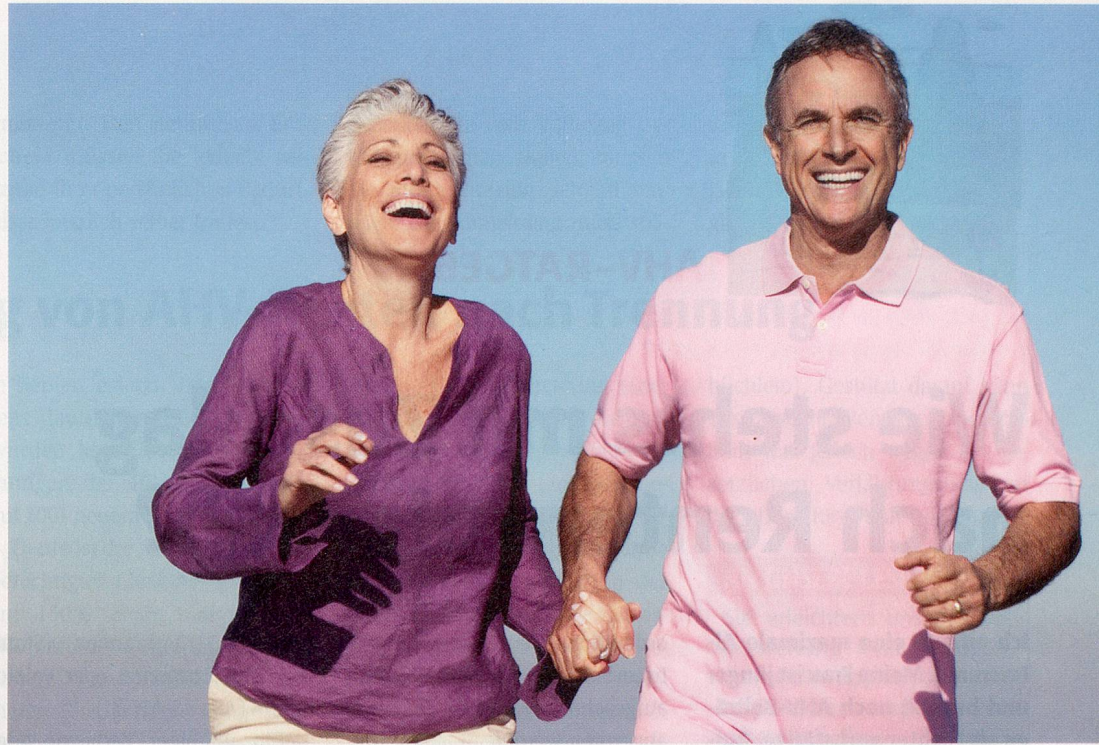
Was für Ihren Kreislauf gut ist, ist auch für die Gelenke gut: gesunde Ernährung und ein vernünftiges Körpergewicht. Bereits ein paar Kilo weniger verringern die Belastung auf Knie und Hüfte spürbar.

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, Spaziergehen.



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.

Blieben 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 Nähr-

stoff für Gelenkknorpel, der auch im Körper hergestellt wird. Die körpereigene Produktion lässt zwar mit zunehmendem Alter nach, Glucosamin kann aber auch mit Nahrungsergänzungsmitteln 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.

