



Simon Ehammer  
Leichtathlet

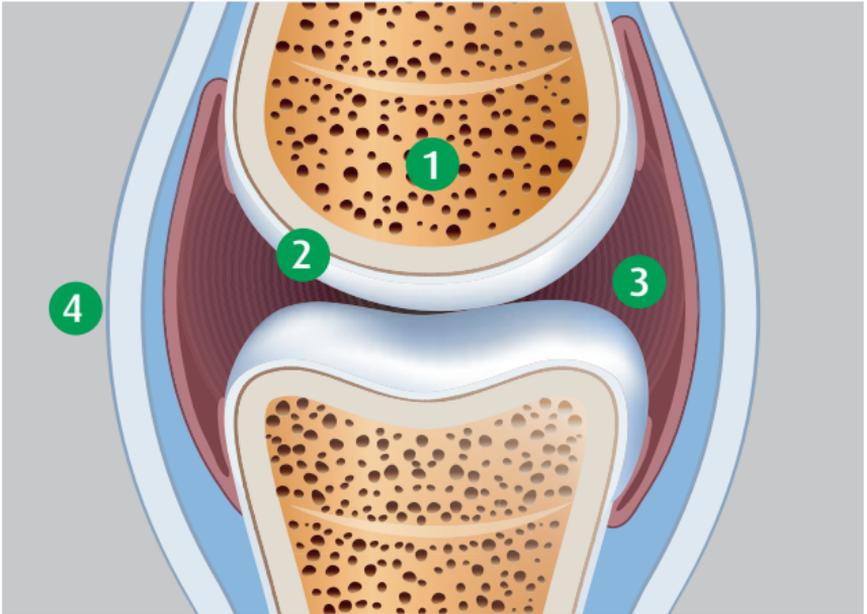
Wissenswertes  
über  
Glucosamin

# Unterstützung für meine Gelenke

Supporter of  
the Swiss  
Olympic Team



# Aufbau der Gelenke



1 Knochen

2 Knorpel

3 Gelenkflüssigkeit

4 Gelenkkapsel

## Knochen

Aus anatomischer Sicht ist ein Gelenk eine Verbindung von zwei oder mehreren Knochen.

## Knorpel

Damit sich Gelenke reibungslos bewegen lassen, sind die Gelenkflächen mit glattem Knorpel überzogen. Der Knorpel bildet eine Art Schutzschicht zwischen den Knochen. Der Knorpel selber ist weder mit Nerven- noch mit Blutgefäßen ausgestattet.

## Gelenkflüssigkeit

In der Gelenkflüssigkeit sind die Nährstoffe für die Ernährung des Knorpels enthalten. Jedoch können Knorpel nur durch die nötigen Nährstoffe versorgt werden, wenn sie durch regelmässige Bewegung der Gelenke aktiviert werden.

## Gelenkkapsel

Die Gelenkkapsel stützt – neben den Bändern und der Muskulatur – die Gelenke und sorgt so für die nötige Stabilität.

# Bleiben Sie beweglich

Damit unsere Gelenke reibungslos funktionieren, braucht es funktionierende Gelenkknorpel.

Ob im Beruf körperlich stark gefordert, im Sport engagiert oder mit den Liebsten aktiv unterwegs – unsere Gelenke werden ständig beansprucht. Die „tragende Rolle“ bei der Bewegung der Gelenke übernehmen dabei die Gelenkknorpel.



## Wussten Sie?

Geschädigter Knorpel kann sich selber nicht regenerieren – bis heute sind keine Möglichkeiten bekannt, die unsere Knorpel wieder aufbauen können. Es lohnt sich also, den Gelenken und Knorpeln früh Sorge zu tragen.

# Was ist Glucosamin?

Glucosamin ist ein Aminosucker und ein wichtiger Bestandteil der Gelenkknorpel, des Bindegewebes und der Bänder.

Der Körper stellt Glucosamin aus Zucker (Glucose) selber her. Denn in den täglich eingenommenen Nahrungsmitteln ist es nur in unbedeutenden Mengen enthalten.

**Ab ca. 30 Jahren kann die körpereigene Glucosamin-Produktion jedoch abnehmen und eine Zufuhr von Glucosamin über Nahrungsergänzungsmittel deshalb sinnvoll sein.**

# Woher kommt Glucosamin?

Leider wird Glucosamin für Nahrungsergänzungsmittel meist aus Muscheln, Krill oder anderen Tierbestandteilen aus dem Meer gewonnen.

Zum Schutz der Meere und Tiere verwendet A.Vogel ein Glucosamin, das nicht aus Meerestieren, sondern aus fermentierter Glucose hergestellt wird. Somit ist das Produkt auch für Schalentierallergiker und Veganer geeignet.



# A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup>

A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup> ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichem Glucosamin, Hagebuttenextrakt und Acerola. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Es ist besonders geeignet für Personen, die häufig Sport treiben oder Ihre Gelenke – in der Freizeit oder bei der Arbeit – viel bewegen.

„Meine Gelenke sind täglich schweren Belastungen ausgesetzt. Ich vertraue daher auf Glucosamin<sup>Plus</sup> von A.Vogel.“

Simon Ehammer,  
Leichtathlet



# Nützliche Tipps für einen aktiven Bewegungsapparat

## Sport und Ernährung

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie einen grossen Einfluss auf Ihre Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden nehmen. Beachten Sie dazu folgende Ratschläge:

### ■ Pflanzliche Nahrungsmittel

Berücksichtigen oder bevorzugen Sie allgemein mehr pflanzliche Nahrungsmittel.

### ■ Omega-3-Fettsäuren

Achten Sie auf reichlich ungesättigte Fettsäuren, wie Leinöl oder Rapsöl, welche gute Omega-3-Quellen sind.

### ■ Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie pro Tag mindestens zwei Liter ungesüsste Getränke und nehmen Sie pro Stunde Sport zusätzlich 4-8 dl Flüssigkeit zu sich.

### ■ Vitamine und Mineralstoffe

Achten Sie ausserdem auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Vor allem Calcium für Erwachsene und Vitamin D3 sind für den Bewegungsapparat von zentraler Bedeutung.

## Für den Alltag

Die Gelenke im Alltag zu schonen, zahlt sich in jedem Fall aus. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, sich und Ihren Gelenken etwas Gutes zu tun und einem frühzeitigen Gelenkverschleiss vorzubeugen.

### ■ Starke Belastungen vermeiden

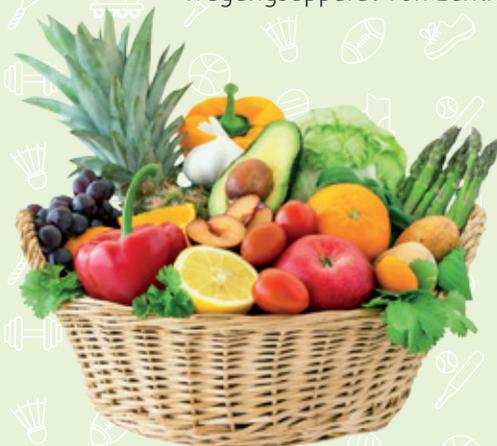
Verzichten Sie auf das Heben oder Tragen schwerer Gegenstände. Gehen Sie lieber mehrmals oder fragen Sie nach Hilfe.

### ■ Gelenkschonende Sportarten bevorzugen

Gezielte Bewegung kann den Knorpelabbau verringern. Achten Sie dabei besonders auf gelenkschonende Aktivitäten wie Velofahren, Spazieren oder Wassersportarten wie Schwimmen.

### ■ Gezieltes Krafttraining

Trainieren Sie die Muskulatur, damit Belastungen besser abgefangen werden können, das Gelenk stabiler wird und Bewegungen besser ausgeführt werden können.



## A.Vogel Glucosamin<sup>Plus</sup>

- ✓ enthält 375 mg veganes Glucosamin, Hagebutten- und Acerolaextrakt\*
- ✓ Glucosamin ist ein wichtiger Bestandteil der Bänder und Gelenkknorpel
- ✓ für Veganer und Schalentierallergiker geeignet
- ✓ aus ökologisch nachhaltiger Produktion
- ✓ laktose-, glutenfrei und vegan

2 x täglich  
1 Tablette



\* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
A.Vogel AG, 9325 Roggwil TG