

In Bewegung bleiben ist wichtig!

Bewegung kräftigt die Muskulatur und erhält die Beweglichkeit. In der Physiotherapie erlernen sie gezielte Bewegungsübungen. Zusätzlich sind gelenkschonende Sportarten wie z. B. Schwimmen, Wassergymnastik oder Radfahren ideal. Auch Massagen oder Behandlungen mit Wärme, Kälte, Strom oder Ultraschall können zur Beweglichkeit der Gelenke beitragen, da sie die Durchblutung in den Gelenken verbessern.

Wichtig ist es, nicht aus Angst vor Schmerzen die Bewegung immer mehr einzuschränken, sondern dem Beschwerdebild aktiv entgegenzuwirken. Denn nur bei regelmäßiger Bewegung wird ausreichend Gelenkschmiere produziert.



Was Sie selbst tun können:

- Vermeiden sie Fehl- und Überbelastungen der Gelenke. Achten Sie auf richtiges Sitzen, Stehen und Heben.
- Korrigieren Sie Haltungsschäden, z. B. durch Schuheinlagen oder Physiotherapie.
- Tragen Sie Schuhe mit guter stoßdämpfender Wirkung.
- Lassen Sie sich Übungen zur Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur zeigen – so können die Gelenke entlastet und die Stabilität erhöht werden.
- Bewegen Sie sich regelmäßig; gelenkschonende Sportarten sind beispielsweise Radfahren oder Schwimmen.
- Bauen Sie Übergewicht ab – jedes Kilo zu viel belastet Ihre Gelenke.



Zeel comp. N, Tabletten
Zul.-Nr.: 48834.00.00, Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumatische Gelenksbeschw. Warnhinweise: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2-4
76532 Baden-Baden, www.heel.de

-Heel
Healthcare designed by nature

88135 11.2018 Ke

Ratgeber Arthrose

Natürlicher Gelenkschutz mit Zeel® comp. N



-Heel
Healthcare designed by nature

Was ist Arthrose?

Mit zunehmendem Alter werden Erkrankungen am Bewegungsapparat immer häufiger. Rund 80 Prozent der über 55-Jährigen leiden zumindest gelegentlich unter Gelenkbeschwerden. Besonders häufig betroffene Gelenke sind Kniegelenke, Hüft- und Schultergelenke, aber auch Fingergelenke und die Wirbelsäule.



In den meisten Fällen sind diese Beschwerden auf Verschleißerscheinungen und Entzündungen der Gelenke zurückzuführen. Medizinisch bezeichnet man den Gelenkverschleiß als Arthrose. Zum Schmerz kommt es, wenn die schützende Knorpelschicht, die die Gelenkknochen umhüllt, so stark abgenutzt ist, dass die Knochen aufeinander reiben.

Hauptgründe für eine Arthrose sind wiederkehrende oder anhaltend hohe Belastungen sowie Fehlbelastungen der Gelenke. Außerdem sinkt mit zunehmendem Alter der Wasseranteil im Gewebe. Bänder und Sehnen sind dadurch weniger dehnbar und Knorpel werden spröde und büßen ihre dämpfende Eigenschaft ein.

Wie kann man Arthrose behandeln?

Grundsätzlich lassen sich Abnutzungserscheinungen leider nicht wieder rückgängig machen. Ziel der Arthrose-Behandlung ist es daher, die entzündlichen Vorgänge im Gelenk einzudämmen, die Gelenkerstörung hinauszuzögern und wieder schmerzfrei zu sein.

Wenn möglich, sollte die Ursache von Über- oder Fehlbelastungen abgebaut werden, z. B. durch Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Zusätzlich kommt meist eine Kombination aus medikamentöser Behandlung und Bewegungstherapie zur Anwendung.

Medikamentöse Behandlung

Arzneimittel können Schmerzen lindern, die Entzündung im Gelenk klingt ab. Dadurch wird es wieder möglich, das Gelenk zu bewegen, was für die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen entscheidend ist.

Oft werden schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente eingesetzt. Bei längerfristiger Einnahme können viele Medikamente zur Schädigung des Magen-Darm-Trakts oder der Nierenfunktion führen. Manche Wirkstoffe sind für Menschen mit Herzerkrankungen nicht geeignet. Wenn Sie zusätzlich noch andere Arzneimittel einnehmen, sind auch Wechselwirkungen zwischen den Präparaten möglich. Sprechen Sie daher auf jeden Fall die Einnahme mit Ihrem Arzt bzw. Therapeuten ab und lassen Sie sich in der Apotheke zu möglichen Risiken beraten.

Neben chemischen Wirkstoffen (wie z. B. Ibuprofen, Diclofenac) gibt es auch natürliche Arzneimittel, zum Beispiel Zeel® comp. N.

So wirkt Zeel® comp. N

Zeel® comp. N hemmt bestimmte Enzyme, die an der Entstehung von Entzündungsfaktoren beteiligt sind. Durch die Reduktion dieser Faktoren klingt die Entzündung in den Gelenken ab, die Schmerzen gehen zurück. So kann das Gelenk wieder besser bewegt und stabilisierende Muskulatur aufgebaut werden. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Schutz des Gelenks.

Zeel® comp. N ist sehr gut verträglich und daher auch für die längerfristige Einnahme geeignet. Dass keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt sind, ist besonders wichtig, wenn Sie noch andere Arzneimittel einnehmen müssen.

Zeel® comp. N gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

