

Wer an seinen  
Gelenken hängt,  
wird aktiv.

**Das Aktivprogramm für Ihre Gelenke.  
Bewegung und gelenkgesunde Ernährung.**



**GELA feban<sup>®</sup>**  
Gelenke fit. Alles fit.

## Ein guter Rat: Wissen macht stark!

**Nur wer gut informiert ist und weiß, wie unser Bewegungsapparat funktioniert und was ihn unterstützt oder belastet, kann sich für seine Gesunderhaltung stark machen.**

Liebe Leserin, lieber Leser,  
Ihre aktive Mitarbeit ist unerlässlich, wenn es um die Erhaltung von Stärke und Beweglichkeit Ihres Bewegungsapparates geht. Sie selbst können sehr viel zur Gesunderhaltung Ihrer Gelenke tun. Vorausgesetzt Sie wissen wie! Dieser Ratgeber vermittelt Ihnen das notwendige Grundwissen und gibt wertvolle Tips, wie Sie sich Ihre Beweglichkeit erhalten können.



Der erste Schritt für den Erhalt gesunder Gelenke und der Beweglichkeit ist die Erkenntnis, daß Gelenkverschleiß nicht unbedingt zufällig auftritt. Oft ist er einfach die Folge gesundheitlicher Versäumnisse. Und dagegen können Sie zur rechten Zeit etwas tun – für mehr Beweglichkeit und Lebensfreude.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Gesunderhaltung Ihrer Gelenke

**Ihre Febena Pharma GmbH**

# Inhalt

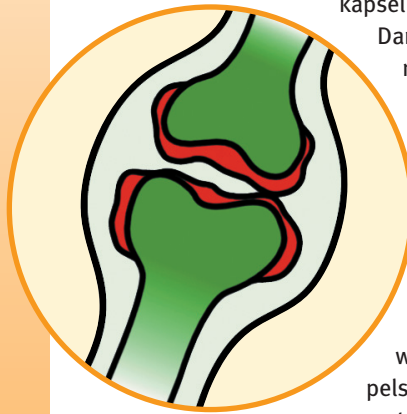
	<b>Seite</b>
 <b>Was alle bewegt: Die Gelenke</b>	<b>4</b>
 <b>Gelenkverschleiß bringt viele aus dem Gleichgewicht</b>	<b>6</b>
 <b>Auch für die Beweglichkeit gilt: Du bist, was Du isst</b>	<b>8</b>
 <b>Das Plus für Ihre Gelenke</b>	<b>10</b>
 <b>Jetzt kann jeder was bewegen. Denn sich regen, das bringt Segen</b>	<b>11</b>
 <b>Bewegung in die richtige Richtung</b>	<b>12</b>
 <b>Fragen Sie ruhig!</b>	<b>14</b>



## Was alle bewegt: Die Gelenke

### **Knochen, Knorpel & Co**

Solange alles reibungslos funktioniert, wird uns kaum bewußt, wie entscheidend gesunde Gelenke für unser allgemeines Wohlbefinden und die Lebensqualität sind. Die beweglichen Verbindungsstellen zwischen unseren Knochen besitzen einen komplexen Aufbau. Sie werden von einer festen, mit Bändern verstärkten Kapsel aus Bindegewebe, der sogenannten Gelenkkapsel umschlossen (Abb. 1).



Damit die Knochen im Gelenk nicht direkt aufeinander reiben, sind sie mit einer schützenden Knorpelschicht überzogen. Im eigentlichen Gelenkspalt sorgt die Gelenkschmiere für den reibungslosen Ablauf der Bewegungen. Über die Gelenkschmiere werden außerdem die Knorpelschichten mit Nährstoffen versorgt.

### **So läuft alles wie geschmiert**

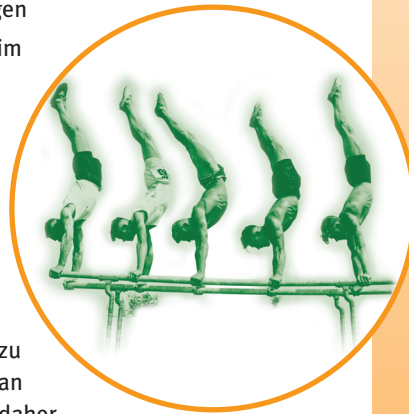
Die Gelenkschmiere ist aus Bestandteilen des Blutes und sogenannten Glykosaminoglykanen (GAGs) zusammengesetzt. Nur wenn genügend Nährstoffe über das Blut angeliefert werden, kann die Gelenkschmiere in ausreichender Menge produziert werden. Dabei sind die GAGs für die Konsistenz der Gelenkschmiere zuständig. Mangelt es daran, wird der Schutzfilm zu dünnflüssig und die Knorpelflächen reiben direkt aufeinander.



### **Sand im Getriebe**

Mit der Zeit können sich Veränderungen am Bewegungsapparat einstellen – Knochen und Knorpel verlieren an Elastizität, die Gelenkschmiere wird weniger geschmeidig, es kommt zu Verschleißerscheinungen. Ob und wann solche Veränderungen auftreten, läßt sich leider nicht vorhersagen. Viele Faktoren begünstigen den degenerativen Umbau der Gelenke z. B.:

- ständige Überbelastungen
- einseitige Belastung beim Sport oder Arbeiten
- ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel, aber auch Sport im Übermaß



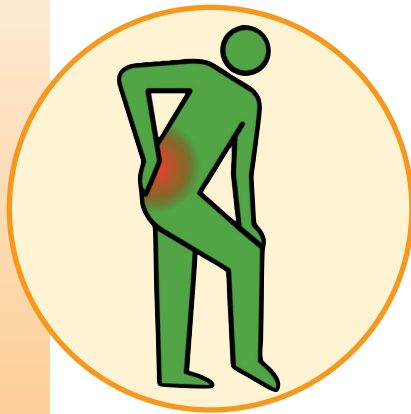
### **Bringen Sie Bewegung ins Spiel!**

Gelenkverschleiß führt oft zu einem erheblichen Verlust an Lebensfreude. Werden Sie daher rechtzeitig selbst aktiv! Stärken Sie Ihre Gelenke durch

- ausgewogene Ernährung
- gezieltes und regelmäßiges Bewegungstraining



## Gelenkverschleiß bringt viele



### **Eingeschränkte Beweglichkeit im Alter**

Im Laufe der Zeit verliert der Knorpel an Elastizität und Widerstandsfähigkeit. So kann schon eine alltägliche Belastung wie das Treppensteigen im Alter schmerzhaft sein, da die Knorpel allmählich ihre Pufferfunktion einbüßen.



### **Überbelastung durch Sport**

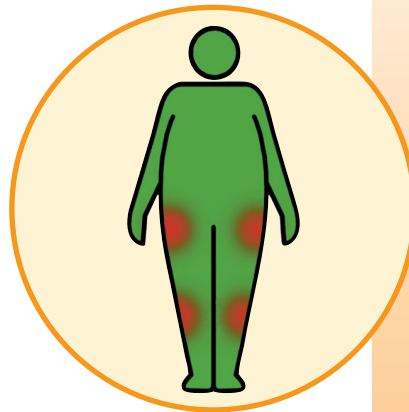
Auch jüngere Menschen, die sportlich sehr aktiv sind, sollten frühzeitig etwas für eine ausgewogene Nährstoffversorgung ihrer Gelenke tun. Denn stark belastete Gelenke brauchen gezielte Unterstützung.

## viele aus dem Gleichgewicht



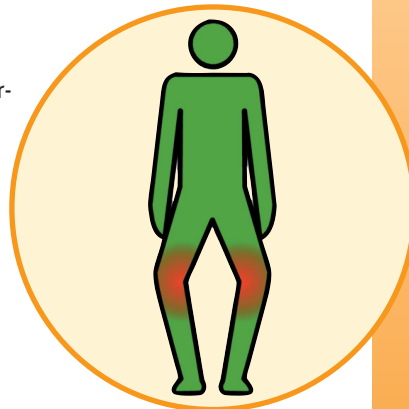
### **Risiko: Übergewicht**

Starkes Übergewicht bedeutet ständigen Streß für die Gelenke. Auf Dauer können so ernsthafte Gelenkschäden entstehen.



### **Berufsbedingte Fehlbelastungen**

Jahrelange, schwere körperliche Arbeit oder auch eine einseitige berufliche Belastung mit bestimmten, immer wiederkehrenden Bewegungsabläufen gefährden die Gelenke.



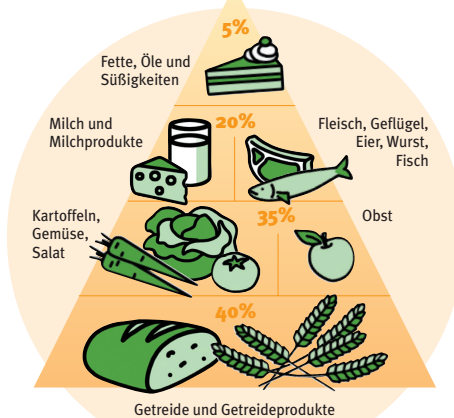


## Auch für die Beweglichkeit gilt: Du bist, was Du isst

### Rund um die Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung hält uns fit. Mit der täglichen Nahrung nehmen wir lebenswichtige Nährstoffe auf, die für den Aufbau und Erhalt unserer Körperfunktionen unerlässlich sind. So stärken wir beispielsweise

- das Immunsystem zur Abwehr von Infektionen und Krankheiten,
- den Bewegungsapparat mit seinen Muskeln, Knorpeln und Gelenken.



Eine entscheidende Rolle für eine ausgewogene, also gesunde Ernährung spielen bestimmte Eiweißbausteine (Aminosäuren), Vitamine und Mineralstoffe.

Die heutige Ernährung ist leider oft von Fastfood und Fertiggerichten geprägt. Auf diese Weise werden wir nicht mehr ausreichend mit den wichtigen Nährstoffen versorgt. Daher ist es sinnvoll, diesen Bedarf durch gezielte Nährstoffaufnahme auszugleichen – je nach individuellem Bedarf.

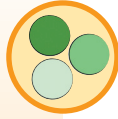
Als natürlicher Träger von Nährstoffen zum Schutz und Erhalt von Knorpeln und Gelenken hat sich beispielsweise ein bestimmter Muschelextrakt erwiesen. Zusätzlich angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen wie in GELA feban® mit Grünlippmuschelextrakt wird er von Experten als gut abgestimmte Rundum-Ergänzung für Beweglichkeit, Fitness und Wohlbefinden empfohlen.





## Die gesunde Basis – der Zehnpunkte-Plan zum „gelenkgesunden“ Essen

- 1** Fleisch höchstens 2 x die Woche
- 2** Magerer Käse statt Wurst
- 3** Vegetarischer Brotaufstrich
- 4** 2 x Seefisch pro Woche
- 5** Hochwertige, kaltgepresste, pflanzliche Öle
- 6** Ausreichend Calcium, z.B. durch Magermilch oder calciumreiches Mineralwasser
- 7** Viel trinken!  
Am besten Wasser oder Kräutertee.
- 8** Trinken Sie möglichst wenig Alkohol
- 9** Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit den antioxidativ wirkenden Vitaminen A, C und E
- 10** Verwenden Sie frische Produkte der Saison und bereiten Sie sie nährstoffschonend zu. Lange Lagerung, mehrmaliges Erhitzen und das Wässern von Salaten führen zu erheblichen Nährstoffverlusten in den Lebensmitteln.



## Das Plus für Ihre Gelenke

### **Die klassische, bewährte Methode: GELA feban® mit Gelatinehydrolysat – zur langfristigen Stärkung von Knorpel und Knochen**

GELA feban® mit Gelatinehydrolysat unterstützt die notwendige Nahrungszufuhr an Eiweißstoffen, die die Erhaltung der natürlichen Beweglichkeit und Elastizität fördern. In der Gelatine finden sich alle wichtigen Aminosäuren in der gleichen Zusammensetzung, wie sie auch im Kollagen, der gerüstbildenden Substanz des Knorpels, der Sehnen und des Bindegewebes zu finden sind.

Die zugesetzten, antioxidativen Vitamine C und E bieten den Zellen und Kollagenfasern Schutz vor freien Radikalen, Biotin stärkt die Funktion von Haut, Haaren und Nägeln, Calcium dient als wichtiger Aufbaustoff für die Knochensubstanz und stabilisiert die weichen Kollagenbestandteile.

### **Bei akuten Gelenkbeschwerden: GELA feban® mit natürlichem Muschelextrakt – mit dem, was Gelenke brauchen**

GELA feban® mit Grünlippmuschelextrakt unterstützt im Rahmen einer Nahrungsergänzung belastete Gelenke mit einer Kombination natürlicher Nährstoffe. Der in GELA feban® enthaltene Muschelextrakt ist reich an GAGs (Glycosaminoglykanen), Proteinen (Eiweiß) und Mineralstoffen.

Zusätzlich enthält GELA feban® mit Grünlippmuschelextrakt eine Auswahl an Vitaminen, die Aminosäure L-Prolin und das Spurenelement Selen, die den Stoffwechsel von Gelenkknorpel, Sehnen und Bindegewebe unterstützen.

### **Bei Siliciummangel: GELA feban® mit Kieselsäure – Baustein für gesundes Gewebe**

GELA feban® mit Kieselsäure enthält das für den menschlichen Organismus lebenswichtige Silicium. Silicium unterstützt die Hydratisierung von Geweben und trägt auch zum Strukturhalt und zur allgemeinen Gewebestabilität bei.

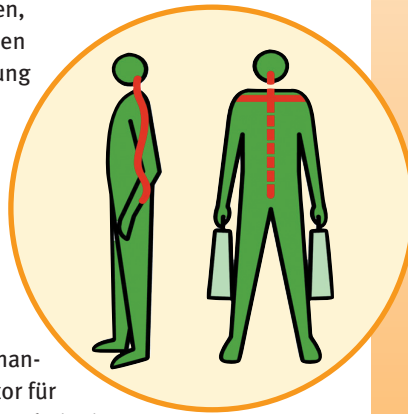
## Jetzt kann jeder was bewegen. Denn sich regen, das bringt Segen



### Tragen Sie es mit Haltung!

Die schonende Körperhaltung bei alltäglichen Arbeiten ist zur Gesunderhaltung der Gelenke unerlässlich. Holen Sie sich Rat beim Orthopäden, Physiotherapeuten und in medizinischen Broschüren, z.B. einer Rückenschule! Erlernen Sie die richtige Körperhaltung zu Hause, am Arbeitsplatz und beim Sport! Empfehlenswert ist auch eine gezielte Ausgleichsgymnastik.

Beim Sitzen, Stehen, Bücken, Heben und Tragen von Lasten auf rückenschonende Haltung achten! Den Rücken immer gerade halten. Alle Lasten möglichst nahe am Körper heben und beim Tragen gleichmäßig auf beide Körperseiten verteilen.



### Wer rastet, der rostet

Stimmt! Denn Bewegungsmangel ist ein Haupt-Risikofaktor für Veränderungen am Gelenk. Dabei reichen schon täglich 10 Minuten Bewegungstraining, um schlaffe Muskeln und die Elastizität des Gelenkes zu stärken.

Doch nicht jeder Sport ist geeignet, um Gelenke fit zu halten. So kann z. B. Leistungssport körperliche Schäden verstärken oder überhaupt erst verursachen. Mit maßvoller, sportlicher Betätigung dagegen erweist man seinem Körper, insbesondere den Gelenken, einen guten Dienst. In Frage kommen z. B.:

- Wandern
- Schwimmen
- Radfahren
- Skilanglauf
- Yoga
- Gymnastik



## Bewegung in die richtige Richtung

### Übung macht den Meister

Das gilt in besonderem Maße für den Bewegungsapparat. Darum zeigen wir Ihnen hier ausgewählte Übungen, die die Gelenke entlasten und die Muskeln dehnen und die Sie ganz leicht zu Hause nachmachen können. Beachten Sie bei allen Übungen bitte folgende Regeln:

- 1. Wärmen Sie sich mit leichten Übungen auf** (z.B. die Muskulatur aus einer Entlastungshaltung heraus immer wieder für ca. 7 Sek. anspannen).
- 2. Überschreiten Sie nie Ihre Schmerzgrenze!**
- 3. Federn Sie bei Dehnungsübungen nicht nach.**
- 4. Bei Rückenlage: den Rücken gerade halten. Kein Hohlkreuz!**
- 5. Atmen Sie immer schön gleichmäßig weiter.**



### Übung 1: „Greifarm“

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Beugen und strecken Sie Ihre Arme, als wollten Sie etwas greifen und zu sich ziehen. Mehrmals wiederholen.



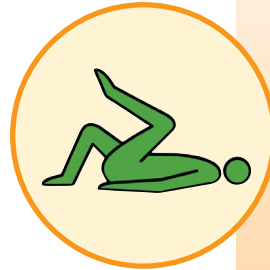
### Übung 2: „Lastenheber“

Klemmen Sie sich ein Kissen (Fortgeschrittene nehmen ein dickes Buch) zwischen die Füße. Heben Sie jetzt das Kissen oder Buch an, indem Sie die Knie strecken. Bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Position. Übung mehrmals wiederholen.



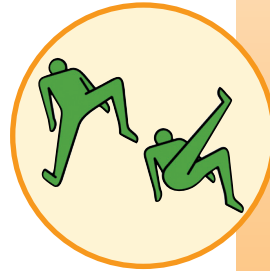
### Übung 3: „Fahrrad“

Rückenlage. Setzen Sie das rechte Bein angewinkelt auf den Boden auf. Dann das linke Bein anheben, strecken und in der Luft „Fahrradfahren“. Zählen Sie langsam bis 10 und wechseln Sie dann das Bein. Mehrmals wiederholen.



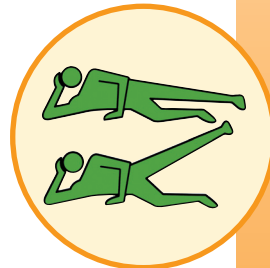
### Übung 4: „Kreuzer“

Bleiben Sie in der Rückenlage. Setzen Sie wieder ein Bein angewinkelt auf dem Boden auf. Spreizen Sie das andere Bein gestreckt ab. Die Fußspitze zeigt dabei nach außen. Führen Sie jetzt das abgespreizte Bein über das angewinkelte Bein hinweg. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, indem Sie die Beine wechseln.



### Übung 5: „Seitenstrecker“

Seitenlage. Winkeln Sie Hüfte und Knie des am Boden liegenden Beines an. Heben Sie jetzt das obere Bein gestreckt an. Diese Position 5 Sekunden halten, legen Sie dann das Bein ab und entspannen 10 Sekunden. Wiederholen und Beine wechseln nicht vergessen.



### Übung 6: „Slow Motion“

Stellen Sie sich aufrecht und locker hin. Gehen Sie jetzt auf der Stelle. Heben Sie dabei die Beine deutlich vom Boden und lassen Sie Ihre Arme diagonal mitpendeln.





## Fragen Sie ruhig!

### Häufig gestellte Fragen kurz und bündig beantwortet

**Frage:**

Ich habe morgens beim Aufwachen oft Verspannungen und Rückenschmerzen. Woher kann das kommen?

**Antwort:**

Für morgendliche Rückenschmerzen kann es viele Gründe geben. Von einfachen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule oder Fehlspannung der Muskeln bis hin zu Überlastungen durch falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz oder beim Sport.

**Frage:**

Helfen eigentlich Fastenkuren langfristig gegen Gelenkbeschwerden?

**Antwort:**

Durch Fasten läßt die Krankheitsaktivität der chronischen Polyarthrits bei vielen Patienten nachweislich nach. Allerdings ist dieser Effekt leider nicht von Dauer. Gewarnt werden muß jedoch vor ambulanten Fasten oder Hungerkuren ohne ärztliche Kontrolle. Hier besteht die große Gefahr einer Fehl- oder Mangelernährung. Besser auf eine ausgewogene Ernährung achten.

**Frage:**

Auf welche Weise kann sich Alkoholgenuß schädigend auf die Gelenke auswirken?

**Antwort:**

Der Abbau von Alkohol im Körper verbraucht viele Antioxidantien wie Vitamin C und E. Diese Nährstoffe schützen jedoch die Gelenke vor vorzeitigem Verschleiß. Achten Sie daher stets auf eine ausreichende Zufuhr der Vitamine C und E!



**Frage:**

- Weshalb sollte man bei Gelenkbeschwerden eigentlich weniger Fleisch und mehr Fisch essen?

**Antwort:**

Nahrungsmittel tierischer Herkunft sind reich an Arachidonsäure. Diese Säure ist ein natürlicher Vorläufer verschiedener Stoffe, die der Körper bei Entzündungen freisetzt (Prostaglandine). Durch den Verzicht auf Nahrungsmittel, die Arachidonsäure enthalten, wird dem Körper gezielt der Baustoff für Prostaglandine entzogen. Das Ausmaß entzündlicher Erkrankungen kann somit gemindert werden. Die Produktion der Prostaglandine läßt sich auch durch die vermehrte Zufuhr ungesättigter Fettsäuren senken. Solche Fettsäuren sind in vielen Fischarten oder auch hochwertigen Pflanzenfetten (z. B. Sonnenblumenöl, Sesamöl oder Walnußöl) enthalten.

**Frage:**

- Ich möchte Sport treiben und frage mich, ob Sport für die Gelenke überhaupt gut ist?

**Antwort:**

Ja. Denn grundsätzlich gilt: Bewegung ist besser als Schonung! Aber suchen Sie sich einen Ausgleichsport aus, der die Gelenke schont. Zum Beispiel Wandern, Skilanglauf im klassischen Stil (kein Skating!) oder Fahrradfahren. Auf gar keinen Fall sollten Sie einen Sport wählen, der die Gelenke durch ruckartige Bewegungen übermäßig belastet (Tennis, Squash etc.). Daher scheidet auch Leistungssport jeder Art von vorneherein aus.

# Für gesunde Gelenke kann jeder etwas tun!

- **Bewegung – mäßig, aber regelmäßig**
- **gelenkgesunde Ernährung**
- **Unterstützung durch ausreichende Nährstoffzufuhr**
- **gesundheitsbewußte Körperhaltung**



**FEBENA ▼ PHARMA**

Oskar-Jäger-Str. 115 • D-50825 Köln  
[www.gelafeban.de](http://www.gelafeban.de)  
E-Mail: [info@febena.de](mailto:info@febena.de)