

Schon erste Symptome?



Es ist wichtig auf erste Warnzeichen zu achten, denn es gibt einiges, was man selbst tun kann, um die Beweglichkeit trotz Arthrose zu erhalten.

Leit- und Frühsymptom sind Schmerzen:

Zu Beginn: Anlauf-, Ermüdungs-, Belastungsschmerz

Später: Dauerschmerz, Nachtschmerz, außerdem Bewegungseinschränkungen.

In fortgeschrittenen Fällen kommt es zu Verdickungen der Gelenkkonturen, Deformierung, Instabilität, Muskelatrophie sowie zu Fehlstellungen und Muskelkontrakturen.

Die Schmerzen werden häufig durch kaltes und feuchtes Wetter noch verstärkt. Vor allem stoßartige Belastungen, wie das Heruntersteigen von Treppen oder schnelle Verlagerungen wie beim Tennis können Schmerzen fördern. Sanfte, gleichmäßige Bewegungen, wie z. B. Fahrrad fahren, sind oft unproblematisch.

Bei „aktivierter Arthrose“ ist das Gelenk überwärmt, druck- und schmerzempfindlich. Es kann sich ein Gelenkerguss mit Schwellung bilden.

Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden:



- natürlicher Inhaltsstoff: Brennnessel-Extrakt
- greift frühzeitig in das Krankheitsgeschehen ein
 - auch zur Langzeittherapie geeignet
 - gute Verträglichkeit
 - lindert Schmerzen
 - fördert die Beweglichkeit

Strathmann GmbH & Co. KG
Postfach 610425 • 22424 Hamburg
Tel. 0 40 / 55 90 5 - 0 • Fax: 0 40 / 55 90 5 - 100
info@strathmann.de • www.strathmann.de

Hox alpha®. Hartkapseln mit Brennnesselblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Stand: April 2011. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

6030041000

Arthrose?

Fit im Alltag



Hox alpha®
für mehr Beweglichkeit

Arthrose – eine Volkskrankheit?



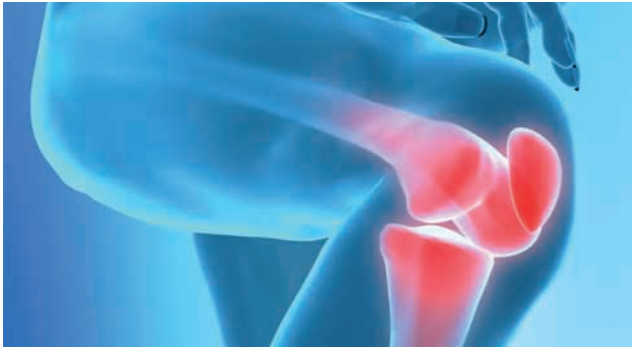
Die Arthrose, umgangssprachlich oft „Gelenkverschleiß“ genannt, zählt man auch zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. „Rheuma“ bezeichnet jedoch kein eigenständiges Krankheitsbild sondern ist ein Oberbegriff für zahlreiche Erkrankungen unterschiedlichster Ursachen, die fast immer mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungs- und Stützapparates einhergehen.

Als primär degenerative Gelenkerkrankung ist die Arthrose die **häufigste Gelenkerkrankung** überhaupt, zunehmend in höherem Lebensalter.

Alle Gelenke können betroffen sein, besonders häufig sind es:

- das Kniegelenk (Gonarthrose)
- das Hüftgelenk (Coxarthrose)
- die Wirbelgelenke (Spondylarthrose)

Im Mittelpunkt: Der Gelenkknorpel



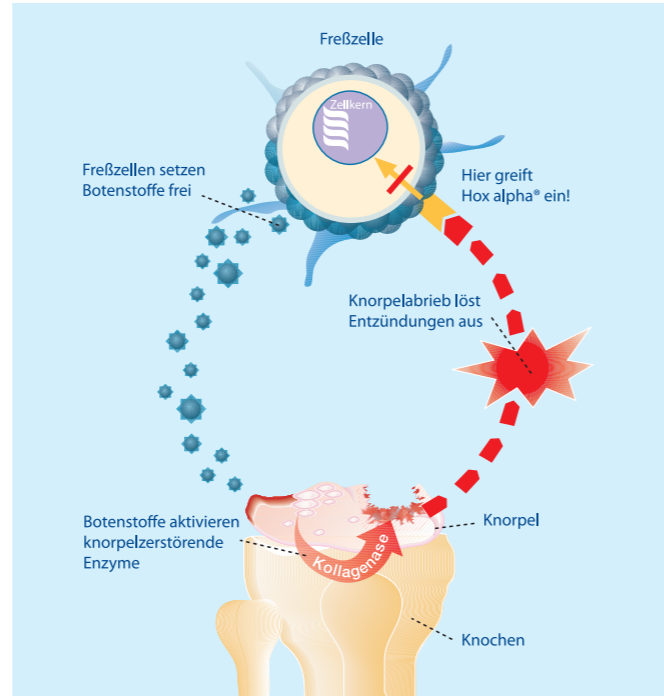
Bei der Arthrose kommt es zum Abbau von Knorpelgewebe in unseren Gelenken. Das Knorpelgewebe umgibt die Knochenenden wie ein Stoßdämpfer. Es ist in der Lage, auftretende Belastungen „abzupuffern“ und so den darunter liegenden Knochen zu schützen. Im Gegensatz zum Knochen wird Knorpel nicht über Blutgefäße versorgt, sondern die Gelenkflüssigkeit ernährt den Knorpel, hält ihn elastisch und verhindert Reibung.

Die Ursachen, die zur Arthrose führen, sind nicht immer bekannt. Mögliche Gründe zur Entstehung sind z. B.:

- übermäßige Belastung (z. B. Übergewicht)
- zu starke einseitige Belastung
- als Folge von Verletzungen, Fehlstellungen
- genetische Faktoren
- nicht ausreichende Ernährung der Knorpelzellen
- Alterungsprozesse

Der Knorpel wird geschädigt, verliert an Elastizität und Festigkeit, wird rau und faserig. Der so vorgeschädigte Knorpel wird noch anfälliger für mechanische Zerstörung.

Was passiert in dem Teufelskreis?



Kleine Knorpelstückchen lösen sich und lösen Entzündungen aus. Der Knorpelabbau und die Entzündungen in den Gelenken locken Fresszellen an. Die Fresszellen schütten entzündungsfördernde Botenstoffe (Cytokine) aus, die wiederum knorpelzerstörende Enzyme, z. B. Kollagenasen, aktivieren, welche den gesunden Knorpel angreifen. Neue Knorpelstückchen brechen heraus und der Teufelskreis beginnt. Ein Fortschreiten der Arthrose scheint unaufhaltsam.

Brennnessel – Kraft aus der Natur



Hox alpha® enthält einen **speziell hochkonzentrierten Brennnesselblätter-Extrakt mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen**. Die natürlichen Inhaltsstoffe der Brennnesselblätter greifen sehr spezifisch in die Regulation von Entzündungsreaktionen ein, in dem sie die Synthese von Botenstoffen (Cytokinen) hemmen, die für das Fortschreiten der Arthrose verantwortlich sind.

Auf **natürliche** Weise wird mit **Hox alpha®** schon sehr früh in den Prozess des Krankheitsgeschehens eingegriffen und das Fortschreiten verlangsamt. Schmerzphasen werden seltener und verlaufen milder und die Beweglichkeit wird verbessert.

Durch die gut verträglichen, pflanzlichen Inhaltsstoffe ist **Hox alpha®** auch zur Langzeittherapie geeignet. Frühzeitiger Therapiebeginn reduziert Ihre Arthrosesymptome.

Übrigens: „Gelenkverschleiß“ legt für manch einen den Schluss nahe, man müsse ein Gelenk nur ausreichend schonen, doch das Gegenteil ist der Fall. Angemessene Bewegung führt zu einer vermehrten Produktion von Nährstoffen im Gelenk, kräftigt zudem die Muskulatur und verbessert die Gelenkstabilität.

Tipps für die Gesundheit



Bewegung: Halten Sie Ihre Gelenke in Schwung, ohne sie aber übermäßig zu belasten. Grundsätzlich alle Bewegungsarten sind zu empfehlen, die die Gelenke schonen, z. B. Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik oder Walken. Joggen oder andere Sportarten, bei denen Sie die Gelenke belasten, sollten Sie hingegen vermeiden.

Körpergewicht: Jedes Kilo zuviel belastet die Gelenke, vermeiden Sie deshalb Übergewicht! Durch die Bestimmung des Body-Mass-Index (BMI) läßt sich feststellen, ob das Körpergewicht zu niedrig, normal oder zu hoch (Adipositas) ist. Die Formel zur Ermittlung des BMI (kg/m²) lautet:
➔ **BMI = Gewicht in kg : (Körpergröße in m)²**
Der BMI sollte circa zwischen 19 - 24 liegen.

Ernährung: Auch die richtige Ernährung kann einen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leisten. Reduzieren Sie den Fleischanteil in Ihrer Ernährung, ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliche Öle und essen Sie mindestens zweimal in der Woche Fisch. Erhöhen Sie den Anteil von Gemüse und Obst und greifen Sie auf Vollkornprodukte zurück.