



## Gelenkschutz bei Hobbysportlern - Natürliche Gelenkschutzstoffe können in der Freiluftsaison helfen

Von Navitum

Erstellt am 8 Aug 2013 - 09:10

Jetzt läuft der Sommer zu Hochform auf. Da treibt es viele zum Sport nach draußen. Hobbysportler, die nicht voll austrainiert sind oder die mit ihrem Sport erst anfangen, sollten allerdings besonders auf den Schutz von Knie- und Hüftgelenk achten. So lautet der Rat erfahrener Sportmediziner und Trainer. Denn viele Hobbysportler betreiben ihren Sport ohne jemals eine fachliche Anleitung bekommen zu haben. So ist Sport, richtig ausgeführt, im Allgemeinen gut für die Gelenke, falsch ausgeführt können die Belastungen aber auch zu Gelenkschäden führen. Unterscheiden muss man zwischen den akuten Verletzungen im Bereich von Bändern, Muskeln, Knorpel und Gelenkkapsel sowie Verschleißerscheinungen und Entzündungen, die sich zu einer Arthrose entwickeln können. Der Hobbysportler kann zum Schutz seiner Gelenke durch Verschleiß auf natürliche Gelenkschutzstoffe wie in ArtVitim® Tabletten setzen.

Jeder Hobbysportler, genau wie die Leistungssportler auch, muss lernen, in seinen Körper hinein zu horchen und sensibel auf Veränderungen im Bereich der Gelenke reagieren. Schmerzen sie, sind sie gerötet, sind sie geschwollen oder fühlen sie sich warm an? Treten diese Zeichen und Symptome auf, sollten sie auf keinen Fall ignoriert werden und genau wie vorher weitergemacht werden. Wichtig ist das Gelenk zu entlasten und angemessen zu behandeln. Spätestens jetzt fragen sich viele Sportler, ob sie vorbeugend etwas tun können, um ihre Gelenke zu stärken. Bewährt haben sich Chondroprotektiva (Gelenkschutzstoffe), die auch Gelenkschmierer genannt werden. Mit diesen gelingt es den empfindlichen Gelenkknorpel zu stärken und so den erhöhten Belastungen beim Sport zu trotzen. Für Sportler geeignet sind Präparate, die die Chondroprotektiva Glucosamin und Chondroitin enthalten. Für diese Substanzen ist der Schutzeffekt nachgewiesen. Und mehr noch, bereits angegriffene Gelenke können sich erholen und der Bewegungsschmerz kann gelindert werden. Allerdings sind nicht alle angebotenen Präparate für Sportler geeignet, da viele zwar grundsätzlich die beiden Chondroprotektiva enthalten, aber oft in völlig unzureichenden Dosierungen. Der Sportler sollte darauf achten, dass die für die Wirkung notwendige Tagesdosis von 1500mg GlucosaminHCl und 800mg Chondroitinsulfat erreicht werden kann. Gewährleistet ist dies bei ArtVitim®, das sich mit 2x2 kleinen Tabletten täglich bei Sportlern und Menschen mit Gelenkbeschwerden bewährt hat. ArtVitim® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur Behandlung von degenerativen Gelenkerkrankungen wie Arthrose. Die Tabletten sind frei von Zucker, Lactose, Gluten und Farbstoffen. Artvitum® (PZN 4604249) als Monatspackung sowie in der günstigen 3-Monatspackung (PZN 0241465) und 6-Monatspackung (PZN 0241471) kann direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken kann es bezogen werden.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:35): <http://www.medkom24.eu/node/18026>

Links:



[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>