



## **Sport und Bewegung sind gesund – Gelenkschmerzen können durch geeignete Vorsorge vorgebeugt werden**

Von Navitum

Erstellt am 24 Jun 2013 - 12:30

No Sports! Für viele in unserem Land ist das ganz bewusst oder auch einfach so zum Lebensmotto geworden. Meistens verbirgt sich dahinter keine konkrete Abneigung gegen Sport und Bewegung aller Art. Es ergibt sich eben so. Vom Fernseher oder Computer ist eben Bewegung nicht so angesagt. Wenn dann plötzlich doch die Erkenntnis reift, dass Bewegung recht gesund ist und die allgemeine Fitness fördert, dann kann es schon mal zu schmerzhaften Überraschungen kommen. Meist sind es keine Sportverletzungen. Es sind nur die Gelenke, die durch den Bewegungsmangel „eingerostet“ sind und sich jetzt schmerzhaft bemerkbar machen. Was steckt dahinter und was kann man dagegen tun?

Im übertragenen Sinne stimmt das schon mit den „eingerosteten“ Gelenken. Tatsächlich ist es so, dass Gelenke um gut zu funktionieren auch Bewegung brauchen. Dazu ist die auch als Gelenkschmiere bezeichnete Gelenkflüssigkeit zwischen den beiden knöchernen Teilen des Gelenks von besonderer Bedeutung. Ist sie durch Bewegungsmangel nicht ausreichend vorhanden, laufen die Gelenke nicht richtig rund und tun weh. Der Körper muss erst anfangen, wieder dem steigenden Bedarf angepasste Mengen an Gelenkschmiere herzustellen. Dies kann er jedoch nur in ausreichender Menge, wenn durch die Nahrung genügend Bausteine für die Gelenkschmieren zur Verfügung gestellt werden können. An diesem Punkt kann es aber aus zwei Gründen zum Problem kommen. Einmal bietet unsere moderne fettarme Nahrung wenig Bausteine; Oder wer isst schon regelmäßig Griebenschmalz, gut durchwachsenes Fleisch und Muscheln. Zum anderen nimmt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit ab, aus dem Nahrungsangebot die benötigten Bausteine aufzunehmen. Diese beiden Ursachen führen dann zu einem Mangel an Bausteinen für die Gelenkschmiere und letztendlich zu den Gelenkschmerzen. In dieser Situation ist es sinnvoll, den Körper zu unterstützen und die Gelenkbausteine, es handelt sich um Glucosamin und Chondroitinsulfat, zusätzlich zum Beispiel in Form von Tabletten anzubieten. Damit haben viele Menschen die Anfangsschwierigkeiten beim Sport überwunden und gleichzeitig durch den regelmäßigen Verzehr der Gelenkbausteine der im Alter zunehmenden Gelenkabnutzung vorgebeugt. Von Apothekern und Sportmedizinern werden deshalb Tabletten wie ArtVitum® empfohlen, die die beiden Gelenkbausteine in ausreichender und wissenschaftlich dokumentierter Menge enthalten. ArtVitum® als Monatspackung sowie in den günstigen 3- und 6-Monatspackungen 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.

Quelle: Martel-Pelletier J et al. Osteoarthritis Cartilage. 2010 Apr. 15

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 - 08:27):** <http://www.medkom24.eu/node/17854>

### **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>