

# In Bewegung bleiben



## Trivital® arthro

Für gesunde Knochen und Gelenke

## Trivital® arthro *pur*

Für gesunde Gelenke

**HENNIG ARZNEIMITTEL**

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit





In Bewegu



Es zieht mal hier, es knackt mal da. Probleme mit den Gelenken und Knochen sind nicht nur ein Problem im Alter. Erkrankungen des Bewegungsapparates sind in Deutschland eine der häufigsten Erkrankungen. Etwa 20 Millionen Deutsche<sup>1</sup> leiden unter schmerzhaften Beschwerden, die Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder betreffen. Zudem werden mit zunehmendem Alter die Knochen in Mitleidenschaft gezogen.

Diese Broschüre erklärt die wichtigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates und gibt Ihnen eine Hilfestellung im Umgang mit den Beschwerden.  
 **Bleiben Sie in Bewegung!**

<sup>1</sup> [www.rheuma-liga.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen\\_und\\_Fakten.pdf](http://www.rheuma-liga.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Mediencenter/Presseinformationen/Pressemitteilungen/Zahlen_und_Fakten.pdf) / abgerufen am 15.01.2018

ng bleiben



## Arthrose

Mit über fünf Millionen Betroffenen<sup>1</sup> in Deutschland ist Arthrose die häufigste Gelenkerkrankung. Umgangssprachlich ist von „Gelenkverschleiß“ die Rede. Der Gelenkknorpel wirkt normalerweise wie ein Stoßdämpfer und sorgt dafür, dass sich das Gelenk möglichst reibungslos und schmerzfrei bewegen kann.

Bei Arthrose baut sich der Knorpel infolge von Überbeanspruchung (beispielsweise durch Übergewicht) oder Fehlstellung des Gelenks ab. Schmerzen sind die Folge. Besonders häufig sind Knie- und Hüftgelenk betroffen.

## Arthritis

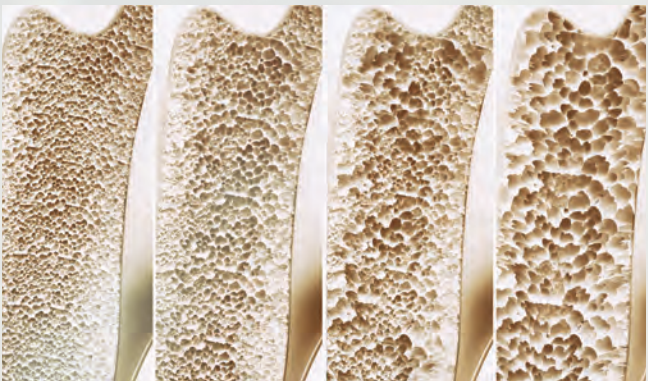
Im Unterschied zur Arthrose entstehen die Gelenkbeschwerden durch eine Entzündung. Diese kann durch Infektionen, Stoffwechselkrankheiten oder Autoimmunerkrankungen ausgelöst werden. Von der Entzündung kann ein Gelenk, aber auch gleich mehrere Gelenke betroffen sein. Die durch die Arthritis entzündeten Gelenke sind vor allem durch Rötungen oder Schwellungen erkennbar. Besonders häufig tritt die Arthritis an den Hand- und Fingergelenken auf.



schwerden

## Osteoporose

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung des Skeletts. Die Knochen können aufgrund abnehmender Knochendichte leichter brechen. Osteoporose, gemeinhin auch als „Knochenschwund“ bezeichnet, tritt oft bei Frauen nach den Wechseljahren auf. Dann fehlt es ihnen an dem Geschlechtshormon Östrogen, das normalerweise die Knochen schützt. Aber auch jüngere Frauen, bei denen es zum Beispiel zu hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft kommt, können von Osteoporose betroffen sein. Männer sind von dem Krankheitsbild ebenso nicht ausgeschlossen.





## **Tipp Nummer eins bei Gelenkproblemen: Bewegung!**

Entgegen früherer Meinung, wonach die schmerzenden Gelenke in Ruhe gehalten werden sollten, empfehlen Ärzte heute gezielte Bewegungsprogramme.

Da der Gelenkknorpel nicht durchblutet wird, ist er auf die Versorgung durch die sogenannte „Gelenkschmiere“ angewiesen. Diese wird von der Innenschicht der Gelenkkapsel gebildet. Bei jeder Bewegung wird sie durch den Knorpel gepumpt und versorgt diesen so mit wichtigen Nährstoffen. Wer also im wahrsten Sinne des Wortes nicht einrosten möchte, sollte regelmäßig in Bewegung bleiben.

Auch für Osteoporose-Patienten ist körperliche Aktivität vorteilhaft. Ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining ist hier die beste Wahl.

## **Bewegung ja, extreme Belastungen nein**

Gesunde Bewegung ist wichtig für den gesamten Körper. Trainierte Muskeln halten zudem das Gelenk besser in Form, entlasten die Knochen und sorgen für mehr Stabilität.

Wer Gelenkprobleme hat, sollte auf Sportarten mit extremen Belastungen und Richtungswechseln verzichten. Gelenkschonend sind zum Beispiel Schwimmen, Aqua Jogging, Radfahren und Nordic Walking.

Bei Osteoporose zählt Krafttraining zu den besten Trainingsmethoden, um den Knochenstoffwechsel anzuregen. Zudem stabilisieren die umliegenden trainierten Muskeln die Knochen. Ergänzend hierzu ist ein Koordinationstraining hilfreich, um Stürze zu verhindern. Patienten sollten sich durch einen erfahrenen Trainer anleiten lassen, damit sie die Übungen richtig ausführen.



Bewo





## Schmerzen lindern

Bewegung schön und gut, aber was ist, wenn der Schmerz uns bei jeder Bewegung plagt? Dann können, zumindest vorübergehend, Schmerzmittel helfen. Diese können Sie zum Beispiel in Form einer entzündungshemmenden Salbe auf das schmerzende Gelenk einreiben oder als Tablette einnehmen. Allerdings haben Schmerzmittel auch Nebenwirkungen. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt beraten.

Auch gezielte Physiotherapie und Ergotherapie können helfen, schmerzfreier zu leben.

Ebenso können **innovative Nähstoffkonzepte** zur normalen Funktion der Knochen und Gelenke beitragen.

**Alle Maßnahmen sollten das Ziel haben in Bewegung zu bleiben, um den Alltag besser zu meistern und so wieder an Lebensqualität zu gewinnen!**

## Kleine Übungen für zwischendurch, um beweglich zu bleiben

### Planke für einen starken Rücken

- in Bauchlage gehen und auf die Unterarme stützen
- der Rücken sollte eine möglichst gerade Linie mit Gesäß und Beinen bilden
- für 3 x 20 Sekunden halten



### Schulterkreisen

- Sitzposition einnehmen
- die Schultern einzeln oder gemeinsam vorwärts und rückwärts kreisen lassen

# Übungen

## Aktive Finger

- die Hand im Wechsel öffnen und schließen
- die Finger dabei möglichst weit spreizen

## Mobiles Knie

- entspannt auf den Rücken legen
- die Arme seitlich am Körper auf dem Boden ablegen
- mit den Beinen in der Luft Fahrrad fahren



## Wichtig für die Beweglichkeit – eine ausgewogene Ernährung

Die Ernährung spielt eine bedeutende Rolle für gesunde Knochen und Gelenke. Wer sich ausgewogen ernährt, führt seinem Körper wichtige Nährstoffe für den Bewegungsapparat zu. Außerdem gelingt es so, Übergewicht abzubauen. Das entlastet Knochen und Gelenke.



## Vitamine und Mineralstoffe



Es ist nachgewiesen, dass bestimmte Vitamine und Mineralstoffe wichtig für unsere Knochen und Gelenke sind. Vitamin C beispielsweise trägt zur normalen Kollagenbildung bei, die wichtig für die Funktion von Knochen und Gelenken ist. Calcium ist der wichtigste Knochenbaustein, daher ist eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff essentiell. Damit der Körper Calcium optimal nutzen kann, ist ein wichtiger Helfer notwendig, nämlich Vitamin D. Es sorgt für eine ausreichende Aufnahme und Speicherung von Calcium in den Knochen.

# Vitamine

## Helfer aus der Natur



Es gibt diverse natürliche Helfer, auf die wir für den Erhalt gesunder Knochen und Gelenke zurückgreifen können.



### Hagebutte

Das Mark der Hagebutte enthält 20-mal mehr Vitamin C als eine Zitrone. Aus diesem Grund spielt die Hagebutte schon seit hunderten von Jahren eine wichtige Rolle in der Ernährung. Der Vitamin-C-haltige Hagebutten-Extrakt unterstützt die Kollagenbildung, die für den Knorpelaufbau wichtig ist.

### NEM® (= natural eggshell membrane)

Bei NEM® handelt es sich um einen Extrakt aus der Membran von Hühnereiern. Er besteht aus natürlich vorkommenden Glykosaminoglykanen einschließlich Chondroitin und Hyaluronsäure, Kollagen und anderen nützlichen Proteinen und Aminosäuren, die wichtig für die Gesundheit der Gelenke sind. NEM® ist ein in Deutschland und international eingetragenes Markenzeichen von  
ESM Technologies, LLC.



# Pflanzen

## Chinesische Vitalpilze



Viele Pilze sind nicht nur ein aromatischer Leckerbissen, sondern werden auch seit Jahrhunderten in der **traditionellen asiatischen Heilkunst** eingesetzt. Gerade unter Heilpraktikern erfreuen sie sich auch bei uns großer Beliebtheit.

Pilze sind Organismen, die, ebenso wie Pflanzen oder Tiere, einem eigenen Reich zugeordnet werden. Sie wachsen unter widrigsten Bedingungen mit ganz eigenen Überlebensstrategien und sind resistente und intelligente Recycler, da sie totes Material als Ernährungsgrundlage nutzen. Weltweit gibt es schätzungsweise rund 1,5 Millionen Pilzarten. Nur ganz wenige davon sehen so aus, wie wir uns einen Pilz vorstellen – mit Hut und einem kleinen Stamm. Die allermeisten würden wir vielleicht gar nicht auf den ersten Blick als Pilz erkennen oder womöglich gar nicht entdecken.

vitalpilze



### **Shiitake**

Der *Lentinula edodes* (Shiitake) ist seit über 2.000 Jahren aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe und seiner Bedeutung in der traditionellen chinesischen Medizin auch als „König der Pilze“ bekannt. Der japanische Name Shiitake bedeutet Pilz (take), der am Pasania-Baum (shii) wächst. In Deutschland wird er deswegen auch Pasaniapilz genannt.

### **Maitake**

Der *Grifola frondosa* (Maitake) wird auch als Klapperschwamm oder Tanzender Pilz bezeichnet. Er weist einen hohen Anteil von Ergosterin, eine Vorstufe von Vitamin D, auf.

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Zu finden ist der Maitake in Ostasien, Europa und Nordamerika.



## Trivital® arthro

Für **gesunde Knochen**  
und **Gelenke**



**Trivital® arthro** gehört zu einer Reihe apotheken-exklusiver Nahrungsergänzungsmittel.

**Trivital® arthro** ist aus 3 Komponenten aufgebaut:

- Chinesische Vitalpilz-Extrakte
- Naturstoff-Extrakte
- Vitamine und Mineralstoffe

**Trivital® arthro** enthält qualitativ hochwertige Extrakte der chinesischen Vitalpilze **Maitake** und **Shiitake**, Pflanzen-Extrakt aus der **Hagebutte**, wertvollen Extrakt aus der Membran von Hühnereiern (NEM®) sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Zudem ist **Trivital® arthro** nach dem **innovativen Tag-Nacht-Prinzip** aufgebaut und unterstützt damit den natürlichen Biorhythmus des Körpers. Die Packung enthält Kapseln für den Morgen zur Aktivierung und Kapseln für den Abend zur Regeneration.

Durch die einzigartige Zusammensetzung kann **Trivital® arthro** Ihnen helfen, den Erhalt gesunder Gelenke und Knochen positiv zu beeinflussen.



## Inhaltsstoffe



	Pro 4 Kapseln (2 Tag + 2 Nacht Kapseln)	% der empfohlenen Tageszufuhr*
Maitake-Extrakt	280 mg	**
Shiitake-Extrakt	280 mg	**
Hühnereimembran- Extrakt (NEM®)	500 mg	**
Calcium	135 mg	16,9 %
Mangan	2 mg	100 %
Selen	55 µg	100 %
Zink	10 mg	100 %
Hagebutten-Extrakt davon Vitamin C	420 mg 160 mg	** 200 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Vitamin E	12 mg	100 %

\* Referenzmenge nach  
Lebensmittelinformationsverordnung

\*\* keine Referenzmenge nach  
Lebensmittelinformationsverordnung  
vorhanden

## Trivital® arthro *pur*



Für den Erhalt  
gesunder Gelenke

Trivital® arthro *pur* gehört zu einer Reihe apothekenexklusiver Nahrungsergänzungsmittel.

Trivital® arthro *pur* enthält qualitativ hochwertige Extrakte der chinesischen Vitalpilze **Maitake** und **Shiitake**, den wertvollen Extrakt aus der Membran von Hühnereiern (**NEM®**) sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Die enthaltenen Nährstoffe erfüllen unterschiedliche Funktionen für den Erhalt gesunder Gelenke. In Trivital® arthro *pur* sind diese auf den Tag und die Nacht verteilt und sinnvoll aufeinander abgestimmt. Damit sollen Aktivität und Regeneration des Körpers berücksichtigt werden.

Durch die einzigartige Zusammensetzung kann Trivital® arthro *pur* Ihnen helfen, in Bewegung zu bleiben.

## Inhaltsstoffe in der Tag-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr*
Maitake-Extrakt	250 mg	**
Hühnereimembran-Extrakt (NEM®)	250 mg	**
Vitamin C	80 mg	100 %

## Inhaltsstoffe in der Nacht-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr*
Shiitake-Extrakt	280 mg	**
Hühnereimembran-Extrakt (NEM®)	250 mg	**
Mangan	2 mg	100 %
Selen	55 µg	100 %

\* Referenzmenge nach  
Lebensmittelinformationsverordnung

\*\* keine Referenzmenge nach  
Lebensmittelinformationsverordnung  
vorhanden





## Geprüfte Qualität

**Trivital® arthro** und **Trivital® arthro pur** unterliegen strengen Qualitätskontrollen und tragen daher das Siegel des unabhängigen Analyse-Instituts Agrolab.



**Trivital® arthro** – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Calcium, das für den Erhalt normaler Knochen benötigt wird, und Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung beiträgt, die die normale Funktion der Knochen und Gelenke unterstützt. **Verzehrempfehlung:** Täglich jeweils 2 Kapseln morgens und abends.

**Trivital® arthro pur** – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. **Verzehrempfehlung:** Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends.

**Trivital® arthro** und **Trivital® arthro pur** sind lactosefrei, glutenfrei und für eine ovo-vegetarische Lebensweise geeignet.

Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Weitere Trivital®-Produkte

**Trivital® cardio** – für ein gesundes Herz  
und den Schutz der Zellen



- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Auricularia und Maitake
- Mit Extrakten aus Traubenkernen und Weißdornfrucht
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

**Trivital® meno** – für hormonelle Balance  
und Vitalität



- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Cordyceps und Maitake
- Mit Extrakten aus Yamswurzel, Melisse, Soja und Rotklee
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

## Weitere Trivital®-Produkte

**Trivital® gastro** – für eine gesunde Verdauung und einen normalen Stoffwechsel



- Mit Extrakt und Pulver des chinesischen Vitalpilzes Hericium
- Mit Extrakten aus Artischocke und Fenchel
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

**Trivital® mental** – für geistige Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit

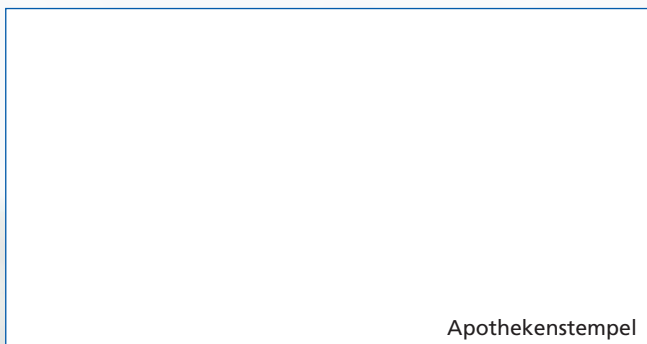


- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Cordyceps und Hericium
- Mit Extrakten aus Ginseng, Rosenwurz und Ginkgo
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

# Trivital® von HENNIG ARZNEIMITTEL



Alle **Trivital®**-Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke:



Apothekenstempel



Mehr Informationen zu **Trivital®**  
erhalten Sie unter  
[www.trivital-hennig.de](http://www.trivital-hennig.de)

Trivital® cardio – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Vitamin B1, das den Erhalt der normalen Herzfunktion unterstützt und mit Vitamin E, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Trivital® gastro – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen unterstützt, und Vitamin D3, das zum Erhalt eines normalen Calciumspiegels im Blut beiträgt. Trivital® meno – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Vitamin B6, das die Regulierung der Hormontätigkeit wie auch die normale psychische Funktion unterstützt. Trivital® mental – ist ein Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Folsäure, die zur Verringerung von Müdigkeit/Erschöpfung und zur normalen psychischen Funktion beiträgt. Verzehrsempfehlung Trivital® cardio/gastro/meno/mental: Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends. Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG**

Liebigstraße 1-2 · 65439 Flörsheim am Main

[www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)

Art.-Nr.: 20451 / 1801