

- Achten Sie auch auf die richtige entlastende Körperhaltung beim täglichen Verrichten häuslicher Tätigkeiten im Sitzen und Stehen, beim Heben und Tragen.
- Heben Sie Lasten nicht durch Bücken mit rundem Rücken und durchgestreckten Knien auf, sondern gehen Sie beim Anheben in die Knie und kommen Sie mit geradem Rücken wieder hoch.
- Vermeiden Sie längeres Stehen oder Kneien!
- Denken Sie bei langem Sitzen daran, zwischendurch die Beine locker auszustrecken, hochzulagern und langsam aufzustehen.
- Regulieren Sie Ihr Gewicht, entlasten Sie Ihre Gelenke!
- Tragen Sie Schuhe mit Fußbett und einer gut gepolsterten Sohle; das wirkt stoßdämpfend und schont die Gelenke.
- Wärme tut beanspruchten Gelenken normalerweise gut. Sie erhöht die Durchblutung im Gelenk (Heizkissen, Wärmflasche). Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden durch optimal wärmende Kleidung im Gelenkbereich.

**Bleiben Sie gelenkig – alles Gute wünscht Ihnen Ihre**



**HARRAS PHARMA CURARINA**  
Arzneimittel GmbH

Abt. Nahrungsergänzung  
Plinganserstr. 40 · 81369 München · Deutschland  
Tel. 0 89/747 367-0 · Fax 0 89/747 367-19  
mail@harraspharma.de · www.harraspharma.de

## SINNVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNG



Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel –  
Granulat mit Kollagen-Hydrolysat (Gerüsteiweißen)  
und Glykosaminoglykanen plus Vitamin C

# Arthrotana® Granulat plus Vitamin C

## sorgt für Ihre Gelenke

### Aufbau und Funktion des Gelenkes

Der Gelenkknorpel überzieht die Kontaktflächen der Knochen im Gelenkbereich und fungiert zusammen mit einer speziellen Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmierung“) als elastischer Stoßdämpfer und als „Gleitlager“. Das Gelenk muss noch bei einem auftretenden Druck von bis zu 400 kg pro cm<sup>3</sup> funktionsfähig bleiben. Die arkadenartige Anordnung der Kollagenfasern gewährleistet die Elastizität und Druckfestigkeit des Knorpels. Eine homogene Zwischensubstanz sorgt für Gleitfähigkeit und Stoßfestigkeit.

Kollagen ist das bedeutendste Gerüsteiweiß des Körpers und Hauptbestandteil von Knochen und Knorpel. Die Bildung von Kollagen ist abhängig von Vitamin C. So trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung bei und unterstützt die normale Funktion von Knorpel und Knochen.

Knorpelgrundsubstanzen gehören zur Gruppe der Proteoglykane, die aus Zuckern (Polysacchariden) und Eiweißmolekülen bestehen. Sie sind zusammen mit den Kollagenfasern wichtigster Strukturbestandteil des Gelenkknorpels.

### Ernährung

Für die Gesundheit unseres Bewegungsapparates (Gelenke, Knorpel und Knochen) ist neben ausreichender Bewegung auch eine gesunde Ernährung von Bedeutung. Arthrotana® Granulat enthält Nährstoffe für Knorpel und Knochen.

### Arthrotana® Granulat plus Vitamin C

- enthält ein Konzentrat aus Kollagen-Hydrolysat (Gerüsteiweißen) und Glykosaminglykanen (Knorpelgrundsubstanzen)
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen (z. B. Gelenke) bei
- ist Lactose- und Glutenfrei, frei von Farbstoffen und ohne Zuckerzusatz

### Hinweis für Diabetiker:

1 Tagesdosis (7,5 g) entspricht 27 kcal/117 kJ und 0,04 BE.

### Verzehrsempfehlung:

1 x täglich (z. B. morgens vor dem Frühstück) 1 Messlöffel (7,5 g) des Granulates am besten in Joghurt, Quark, Milch oder Cornflakes einröhren und verzehren. Ideal auch aufgestreut auf Obstsalaten oder Süßspeisen. Sie können Ihre Tagesdosis Arthrotana® Granulat auch unzerkaut mit etwas Flüssigkeit pur verzehren.

Arthrotana® Granulat kann über längere Zeit regelmäßig verzehrt werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### Packungsgrößen Arthrotana® Granulat plus Vitamin C

225 g für 1 Monat PZN - 00646104

675 g für 3 Monate PZN - 03480319

### Arthrotana® Tipps:

#### Bleiben Sie gelenkig!

#### Was Sie vorbeugend und erleichternd für Ihre Gelenke tun können:

- Ihre Gelenke brauchen Bewegung! Sorgen Sie täglich für ausgewogene Bewegung, z. B. Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen!
- Machen Sie Übungen zur Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur: das Gelenk wird so entlastet und die Stabilität gleichzeitig erhöht. (Anleitung in der Krankengymnastik, aus Fachbüchern, Fachbroschüren)
- Vermeiden Sie Überlastung oder einseitige Belastung in jeder Form! Z. B. beim Einkaufen: Tragen Sie besser 2 kleinere Taschen als 1 schwere Tasche.
- Korrigieren Sie bewusst Körper-Fehlhaltungen, z. B. durch individuelle krankengymnastische Übungen, um schädliche einseitige Belastungen der Gelenke zu vermeiden.