

Die körpereigene Produktion der wichtigen Grundbaustoffe des Knorpels, der Sehnen, Bänder und der Knochenstruktur nimmt mit zunehmendem Alter ab. Übergewicht, angeborene Fehlstellungen, ungeeignetes Schuhwerk, schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport können sich ebenfalls negativ auf die Knorpelmasse bzw. Gelenke auswirken. Auch Verletzungen, Stoffwechselstörungen oder genetische Faktoren können hierbei eine Rolle spielen.

## ENTSCHEIDENDE VORTEILE FÜR IHRE GELENKE!

### ✓ VON FACHLEUTEN ENTWICKELT

Arthrobene® Plus Gelenkskapseln wurden von Fachärzten für Orthopädie konzipiert. Die Kombination der Inhaltsstoffe wurde eigens auf die Bedürfnisse der Anwender abgestimmt.

### ✓ HOHE QUALITÄTSKRITERIEN FÜR IHRE SICHERHEIT

Arthrobene® Plus Gelenkskapseln entsprechen hohen Qualitätskriterien hinsichtlich der verwendeten Inhaltsstoffe und der nach internationalen Standards zertifizierten Produktion.

### ✓ HOCHWERTIGE INHALTSSTOFFE

**Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

**Vitamin D3** ist für die Kalziumaufnahme wichtig und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Knochendichte und den Knochenstoffwechsel. Vitamin D3 und Kalzium verbessern auch die Muskelfunktion.

**Mangan** ist ein wichtiges Spurenelement und trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei sowie zu einer normalen Bindegewebsbildung.

**Weiters enthalten: Hagebuttenpulver, L-Cystein, Korallenkalk, Methyl Sulfonyl Methan (MSM) sowie Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat** im Verhältnis 6:5.

## DIE ARTHROBENE®-FAMILIE: IHREM KÖRPER ZULIEBE!

Die Arthrobene®-Familie unterstützt bewusst lebende Menschen in der Eigenverantwortung für ihren Körper. Natürlich vorkommende Inhaltsstoffe werden nach einer Rezeptur von Fachärzten kombiniert und die Qualität von Apothekern kontrolliert. Die konstante Qualität garantiert beste Resultate.



ERHÄLTlich BEI

[www.arthrobene.at](http://www.arthrobene.at)



NEUES DESIGN, bewährter Inhalt!

SEIT 15 JAHREN

# GELENKS-PROBLEME? Arthrobene®!

Bereits seit 15 Jahren unterstützt die Arthrobene®-Familie Gelenke und Muskulatur – durch hochwertige Inhaltsstoffe, entwickelt und empfohlen von österreichischen Fachärzten für Orthopädie.



Mit der Kraft der Hagebutte.

✓ plus  
**ARTHROBENE**  
GELENKSKAPSELN

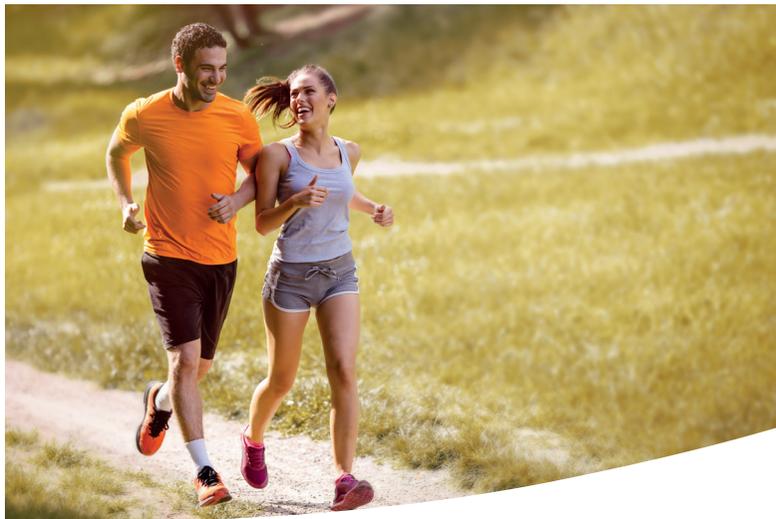
## AUF DEN INHALT KOMMT ES AN!

**ARTHROBENE® Plus Gelenkscapseln** sind die ideale Nahrungsergänzung mit Vitamin C für Knorpel, Knochen und Bindegewebe. Denn Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Dies hat sogar die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit in einem strengen wissenschaftlichen Prüfverfahren bestätigt!

**ARTHROBENE® Plus Gelenkscapseln** enthalten Aufbaustoffe wie Vitamin C, Vitamin D und Mangan – Substanzen, die in Knorpel und Knochen enthalten sind, sowie Galaktolipide aus der Hagebutte und Korallenkalk. Ebenfalls enthalten sind Chondroitin und Glucosamin im Verhältnis 6:5.

### ARTHROBENE® EIGNET SICH SEHR GUT

- ✓ für **Jugendliche** im Wachstum
- ✓ für **Hobby- und Leistungssportler**
- ✓ für **ältere Personen**, die ihre Beweglichkeit erhalten wollen



[www.arthrobene.at](http://www.arthrobene.at)

## DAS ARTHROBENE® GELENKSPROGRAMM – FÜR STARKE GELENKE

### Anleitung zu den Dehnungsübungen:

- ✓ Möglichst täglich, mind. 3 x wöchentlich durchführen.
- ✓ Alle Übungen mit beiden Beinen/Armen durchführen.
- ✓ Übungen langsam durchführen und nicht übertreiben.
- ✓ Stellung mindestens 5 Sekunden, besser jedoch 10 bis 20 Sekunden halten.
- ✓ Bereitet eine Übung Schmerzen, aus dem Programm nehmen oder nur mit verminderter Intensität durchführen. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Fuß an der Wand abstützen, durch Vorschieben des Körpers erfolgt die Dehnung der vorderen Wade.



Aus dem Stand im Knie gestrecktes, im Sprunggelenk gebeugtes Bein auf Tisch oder Sessel legen. Bei eingedrehtem Standbein Dehnung der Oberschenkel-Außenseite, bei ausgedrehtem Standbein Dehnung der Oberschenkel-Innenseite des aufgelegten Beines.



Stand auf einem Bein – evtl. mit einer Hand Abstützung an Tisch oder Wand – die andere Hand erfasst Fußrücken. Zuerst die völlige Streckung im Hüftgelenk durch Anheben des Beines, dann wird durch Zug die Bewegung im Kniegelenk verstärkt.



Maximale Rumpfvorbeuge im Sitzen, Nasenspitze in Richtung Nabel führen.



Ausfallschritt in tiefer Hocke.



Eine Hand erfasst das andere Handgelenk, Seitneigen des Kopfes in Richtung der ziehenden Hand, ohne die Schultern (Schulterblätter) zu heben.



Die Handrücken so auf eine Unterlage legen, dass die Fingerspitzen nach außen zeigen. Durch Strecken der Ellbogengelenke erfolgt die Dehnung an der Außenseite der Unterarme. Je näher die Handgelenke zusammengeführt werden, umso stärker ist die Dehnung.



Im Knien gestreckte Arme auf Unterlage auflegen und Körper langsam senken.