

Gesundheit



Alles zum Fachthema **Gesundheit**

wöchentlich in „Gesundheit aktuell“.

Media-Informationen: Tel. 089/312148-1749, Jens Schwede



Deutsche Lebensbrücke hilft vor Ort

Aicher Ambulanz Union spendet 10.000 Euro

Ein gesundes Frühstück ist wichtig

(red) · Das morgendliche Frühstücksverhalten verändert sich bei den meisten Menschen im Laufe des Lebens. Frühstück noch bei den 14- bis 19-Jährigen fast die Hälfte weniger als zehn Minuten, so sind es bei den über 60-Jährigen nur noch sechs Prozent, die sich so wenig Zeit für das Morgenmahl nehmen.

Bei einem weiteren Viertel dauert es nicht einmal zehn Minuten. Dabei wird durch eine gesunde Mahlzeit nach dem Aufstehen die Konzentrationsfähigkeit angekurbelt und die geistige Fitness erhöht.

Für einen guten Start in den Tag ist es am besten, den Körper schon früh am Morgen mit ausreichend Kohlenhydraten, Eiweiß und Vitaminen zu versorgen. Vielleicht sollten man seine Einstellung gegenüber dem Frühstück einmal überdenken und sich morgens ausreichend Zeit nehmen

Am Wochenende frühstücken fast 70 Prozent der Berufstätigen ausgiebiger und auch umfangreicher. Während der Arbeitswoche frühstückt ein Viertel der arbeitenden Bevölkerung gar nicht.

MÜNCHEN (red) · Die Corona-Pandemie hat auch in der kleinen, privat finanzierten »Our Hope Medical Clinic« am Stadtrand der Liberianischen Hauptstadt Monrovia Spuren hinterlassen. Der Bedarf an ärztlicher Versorgung reicht von einfacher Wundversorgung bis hin zur akuten Behandlung von Krankheiten wie Malaria, Diabetes, Hepatitis oder Infektionen aller Art. Von der Aicher Ambulanz Union hat die Deutsche Lebensbrücke für die »Our Hope Medical Clinic« jetzt eine großzügige Spende erhalten, um diese erfolgversprechenden Maßnahme umsetzen zu können. »Die Deutsche Lebensbrücke ist der Aicher Ambulanz Union und insbesondere Peter Aicher dankbar, dass er mit dieser

großzügigen Spende einen wesentlichen Beitrag für diese kleine Klinik geleistet hat«, freut sich Petra Windisch de Lates. Und sie hofft, dass auch andere Menschen spenden werden. »Es hilft wirklich jeder Euro«, betont sie. Mehr In-

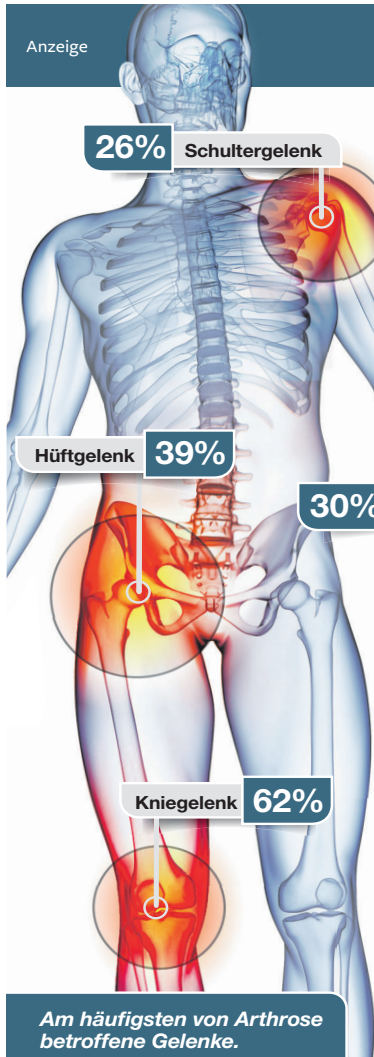
fos unter www.lebensbruecke.de.

Spendenkonto Deutsche Lebensbrücke:
Commerzbank, IBAN: DE11.70080000300100300,
Stichwort: Our Hope Medical Clinic.



Petra Windisch de Lates freut sich über die Spende von Peter Aicher für das Liberia-Projekt. Foto: Johannes Beetz

GESUNDHEIT



Pflanzliche Tablette hilft bei Arthrose

Medizinischer Erfolg: Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien – die Patienten sind deutlich beweglicher¹ und haben weniger Schmerzen².

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität und Linderung der Beschwerden verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der von Wissenschaftlern umfassend getestete Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Arthrose-Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg als moderne Filmtablette aufbereitet. In der Apotheke ist der geschützte HPG2400®-Extrakt unter dem Namen Gelencium® Extract erhältlich. In klinischen



Studien mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%) sowie eine Reduzierung der Gelenksteife.¹ Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert. So war die Wirkung nach einer 6-wöchigen Einnahme sogar mit chemischen Schmerzmitteln vergleichbar.² Der pflanzliche Wirkstoff ist dank seiner sehr guten Verträglichkeit vor allem für Patienten mit wiederkehrenden oder dauerhaften Gelenksbeschwerden ein Segen.

97% der Verwender des Pflanzenextraktes hatten keine Nebenwirkungen.³ Viele Betroffene konnten zudem die Einnahme chemischer Schmerzmittel deutlich reduzieren.²

Fazit
Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelencium® Extract können Sie Arthrose-Schmerzen wirksam lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium® Extract.

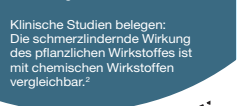
Beweglichkeit

Klinische Studien belegen: Der Wirkstoff verbessert die Gelenkbeweglichkeit deutlich.¹



Schmerz

Klinische Studien belegen: Die schmerzlindernde Wirkung des pflanzlichen Wirkstoffes ist mit chemischen Wirkstoffen vergleichbar.²



Für die Apotheke
Gelencium® Extract

75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756
300 Tabletten: PZN 17532250

www.gelencium.de

1) Wegener. In: Phytol. Res., 2003 Dec; 17(10):1165-1172. 2) Chrabatik. In: Rheumatology (Oxford) 2002;42:141-149. Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallewurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract. 3) Vlachogiannis. Phytol. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallewurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißbeschwerden (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 0 • 10559 Berlin.

Am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenke.