

Schmerzhafte Gelenke?



Hox alpha®

aktiv leben – mehr bewegen

- ✓ Lindert Arthrose bedingte Schmerzen
- ✓ Hemmt Enzyme, die Knorpel abbauen
- ✓ Verbessert die Alltagsfunktionen



Arthrose – eine Volkskrankheit?

Die Arthrose, umgangssprachlich oft „Gelenkverschleiß“ genannt, zählt man auch zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. „Rheuma“ bezeichnet jedoch kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ist ein Oberbegriff für zahlreiche Erkrankungen unterschiedlichster Ursachen, die fast immer mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungs- und Stützapparates einhergehen.

Bei der Arthrose wird das Knorpelgewebe, das die Gelenke schützt und für deren Beweglichkeit sorgt, geschädigt.

- Dies geschieht durch den **Verlust der Knorpel-Grundsubstanz** und das **Absterben von Knorpelzellen**, was zu einer Verschlechterung der Gelenkfunktion und zu Schmerzen führen kann. Mit der Zeit kann dies zu einer Abnutzung des Knorpels führen, was die Beweglichkeit der Gelenke weiter einschränkt.
- Ist das Knorpelgewebe einmal abgebaut, ist es einfach weg und kann nicht nachwachsen. Inzwischen gibt es Möglichkeiten, die bei begrenzten Knorpelschäden und jüngeren Menschen genutzt werden können. Arthrose zählt zu den nicht vollständig heilbaren Krankheiten.

Als primär degenerative Gelenkerkrankung ist die Arthrose die **häufigste Gelenkerkrankung** überhaupt, zunehmend in höherem Lebensalter, die sich prinzipiell in jedem Gelenk entwickeln kann.

Alle Gelenke können betroffen sein, besonders häufig sind es:

- Kniegelenke (Gonarthrose)
- Hüftgelenke (Coxarthrose)
- Fingergelenke (z. B. Rhizarthrose)
- Schultergelenke (Omarthrose)



Die gute Nachricht ist: Betroffenen können viel tun, um so gut wie möglich mit Arthrose zu leben.

Erste Symptome?

Es ist wichtig, auf erste Warnzeichen zu achten, denn es gibt einiges, was man selbst tun kann, um die Beweglichkeit trotz Arthrose zu erhalten.

Leit- und Frühsymptom sind Schmerzen

- **Zu Beginn:** Anlauf-, Ermüdungs-, Belastungsschmerz
- **Später:** Dauerschmerz, Nachtschmerz, außerdem Bewegungseinschränkungen.
- **In fortgeschrittenen Fällen:** Verdickungen der Gelenkkonturen, Deformierung, Instabilität, Muskelatrophie sowie Fehlstellungen und Muskelkontrakturen.

Die Schmerzen werden häufig durch kaltes und feuchtes Wetter noch verstärkt. Vor allem stoßartige Belastungen, wie das Heruntersteigen von Treppen oder schnelle Verlagerungen wie beim Tennis können Schmerzen fördern. Sanfte, gleichmäßige Bewegungen, wie z. B. Fahrrad fahren, sind oft unproblematisch.



Bei „aktiverer Arthrose“ ist das Gelenk überwärmt, druck- und schmerzempfindlich. Es kann sich ein Gelenkerguss mit Schwellung bilden.

Der Gelenknorpel — Schlüssel zur Bewegungsfreiheit

Bei der Arthrose kommt es zum Abbau von Knorpelgewebe in unseren Gelenken. Das Knorpelgewebe jedoch umgibt die Knochenenden wie ein Stoßdämpfer. Es ist in der Lage, auftretende Belastungen „abzupuffern“ und so den darunter liegenden Knochen zu schützen.

Im Gegensatz zum Knochen wird Knorpel nicht über Blutgefäße versorgt, sondern die Gelenkflüssigkeit ernährt den Knorpel, hält ihn elastisch und verhindert Reibung.

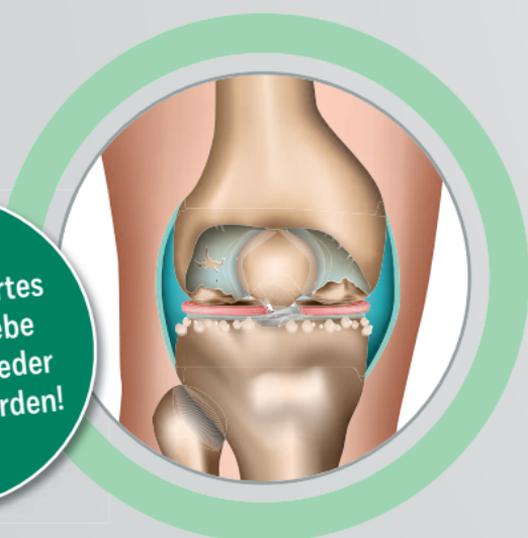
Die Ursachen, die zur Arthrose führen, sind nicht immer bekannt. Mögliche Gründe zur Entstehung sind z. B.:

- übermäßige Belastung (z. B. Übergewicht)
- zu starke, einseitige Belastung
- als Folge von Verletzungen, Fehlstellungen
- genetische Faktoren
- nicht ausreichende Ernährung der Knorpelzellen
- Alterungsprozesse

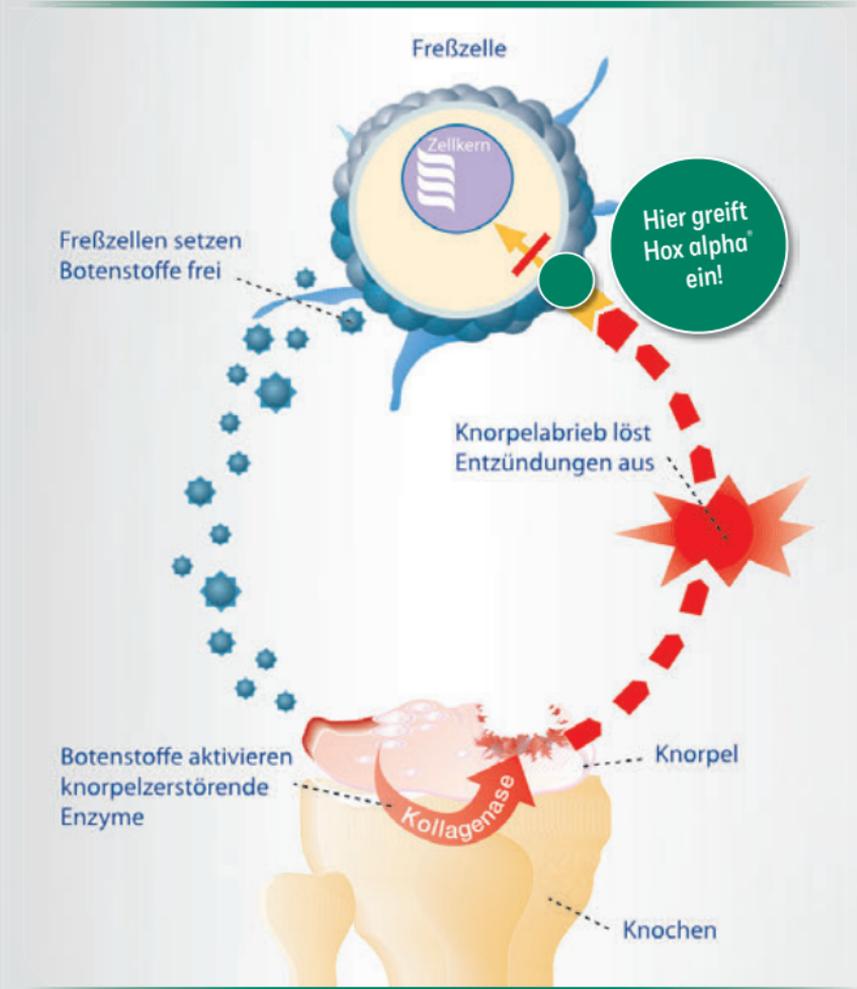
Der Knorpel wird geschädigt, verliert an Elastizität und Festigkeit, wird rau und faserig.

Der so vorgeschädigte Knorpel wird anfälliger für Entzündungsreaktionen und weitere mechanische Zerstörung.

Einmal zerstörtes
Knorpelgewebe
kann nicht wieder
aufgebaut werden!



Der Arthrose Teufelskreis



Kleine Knorpelstücke lösen sich und verursachen Entzündungen.

- ➔ Diese locken Fresszellen an, die entzündungsfördernde Botenstoffe (sog. Zytokine) freisetzen.
- ➔ Diese Stoffe aktivieren knorpelzerstörende Enzyme, z. B. Kollagenase, welche den gesunden Knorpel angreifen.
- ➔ Dadurch lösen sich weitere Knorpelstücke, und der Kreislauf setzt sich fort – die Arthrose schreitet voran.

Die Brennnessel – Kraft aus der Natur

Hox alpha® enthält einen einzigartigen Brennnesselblätter-Extrakt mit hoch konzentrierten Wirkstoffen. Diese Wirkstoffe der Brennnesselblätter greifen sehr spezifisch in die Regulation von Entzündungsreaktionen ein, in dem sie die Synthese von Botenstoffen (Zytokinen) und knorpelabbauenden Enzymen hemmen, die für das Fortschreiten der Arthrose verantwortlich sind.

Auf diese Weise wird mit **Hox alpha®** schon sehr früh in den Prozess des Krankheitsgeschehens eingegriffen und das Fortschreiten kann verlangsamt werden. Schmerzphasen werden seltener, verlaufen milder, Alltagsfunktionen und Lebensqualität werden verbessert.

Durch die gut verträglichen, pflanzlichen Inhaltsstoffe ist **Hox alpha®** auch zur Langzeittherapie geeignet. Frühzeitiger Therapiebeginn ist klug, um den Knorpelschaden zu begrenzen.

Übrigens: „Gelenkverschleiß“ legt für manch einen den Schluss nahe, man müsse ein Gelenk nur ausreichend schonen, doch das Gegenteil ist der Fall. Angemessene Bewegung führt zu einer vermehrten Produktion von Nährstoffen im Gelenk, kräftigt zudem die Muskulatur und verbessert die Gelenkstabilität.



Tipps für die Gesundheit



Bewegung:

Halten Sie Ihre Gelenke in Schwung, ohne sie aber übermäßig zu belasten. Grundsätzlich sind alle Bewegungsarten zu empfehlen, die die Gelenke schonen, z. B. Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder Walken.

Joggen oder andere Sportarten, bei denen Sie die Gelenke belasten, sollten Sie hingegen vermeiden.



Körpergewicht:

Jedes Kilo zuviel belastet die Gelenke, vermeiden Sie deshalb Übergewicht!

Durch die Bestimmung des Body-Mass-Index (BMI) läßt sich feststellen, ob das Körpergewicht zu niedrig, normal oder zu hoch (Adipositas) ist. Die Formel zur Ermittlung des BMI (kg/m²) lautet:

➔ $BMI = \text{Gewicht in kg} : (\text{Körpergröße in m})^2$
Der BMI sollte circa zwischen 19 - 24 liegen.



Ernährung:

Auch die richtige Ernährung kann einen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leisten. Reduzieren Sie den Fleischanteil in Ihrer Ernährung, ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliche Öle und essen Sie mindestens zweimal in der Woche Fisch.

Erhöhen Sie den Anteil von Gemüse und Obst und greifen Sie auf Vollkornprodukte zurück.

Hox alpha[®]

lindert Arthrose bedingte Schmerzen!



Hox alpha[®] ist ein pflanzliches Arzneimittel mit hochkonzentriertem Brennnesselblätter-Extrakt zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden.

- ✓ Lindert Arthrose bedingte Schmerzen
- ✓ Reduziert die Entzündungen
- ✓ Hemmt Enzyme, die Knorpel abbauen
- ✓ Verbessert die Alltagfunktionen
- ✓ Gut verträglich und langfristig anwendbar

Hox alpha[®]. Hartkapseln mit Brennnesselblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Stand: 07.2023. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**