

GESUNDHEIT SPEZIAL

16 Seiten Sonderheft der
«A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»



Aktiv gegen Rheuma-Beschwerden
NEU: A.Vogel Rheuma-Tabletten aus Teufelskrallen-Extrakt.
Mit wertvollen Selbsthilfe-Tipps für Therapie und Ernährung.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kein Alter ist vor rheumatischen Erkrankungen sicher. Bereits Säuglinge können an einer entzündlichen Form der Rheumatoïden Arthritis leiden, und bis ins hohe Alter können rheumatische Krankheiten neu auftreten oder Rückfälle provozieren. Es ist deshalb entscheidend, dass man diese Krankheiten rechtzeitig erkennt und eine angemessene Behandlung in die Wege leitet.

Wir sind heute glücklicherweise in der Lage, rheumatische Erkrankungen wie die so genannten Kollagenosen, die früher als nahezu unheilbar galten, mit einer, wenn auch intensiven, medikamentösen Therapie zu behandeln. Dank ihr bestehen gute Chancen, dass die Patienten ein mehr oder weniger normales Leben führen können und wieder arbeitsfähig werden.

Rheumatische Krankheiten sind in der Regel behandelbar. Sie brauchen eine vernünftige Zuwendung bezüglich der Abklärung und Behandlung. Wichtig ist ein regelmässiges körperliches Training, das bei der Fit-Erhaltung des Bewegungsapparates hilft und auch für eine geistige Fitness sorgt.

Herzlichst und mit guten Wünschen
Ihr Dr. med. Otto Knüsel

O. Knüsel

Facharzt FMH Physikalische Medizin und Rehabilitation,
Facharzt FMH Rheumatologie, Sportmedizin (SGSM),
Chefarzt Rheuma- und Rehabilitationszentrum 7317 Valens



Eine Heilpflanze zeigt Rheuma-Schmerzen die Krallen

Warum die schöne Pflanze Teufelskralle heisst, versteht man erst, wenn man sich die Frucht anschaut. Ihre wahren Werte und Geheimnisse aber liegen unter der Erde. Die Wurzeln der Teufelskralle sind ein kraftvolles Mittel gegen rheumatische Schmerzen.

Mitten in der Wüste, auf rötlichem Sand, leuchten hellrosa bis purpurrote, trichterförmige, auffallend grosse Blüten. Ein Blick auf die verholzenden Früchte erklärt den merkwürdigen Namen: In der Mitte ist mit etwas Phantasie ein fratzenartiges Gesicht zu sehen, die langen Auswüchse sind mit krallenartigen Stacheln bewehrt. Unterirdisch sieht die Teufelskralle nicht weniger beeindruckend aus. Sie bildet eine lange, knollige Speicherwurzel, die Primärwurzel, die von etlichen Sekundärwurzeln begleitet wird. In diesen rübenartigen Organen sind die Stoffe enthalten, die die Teufelskralle medizinisch so wertvoll machen.

Pflanze mit Geschichte, Hoffnung für Schmerzgeplagte

Auf seinen Reisen in die Wüsten Kalahari und Namib studierte auch Alfred Vogel (1902–1996) die Heilkräfte des interes-

santen Gewächses und notierte in den «Gesundheits-Nachrichten»: «Natürlich habe ich mich auch der Teufelskralle bedient, wenn ich unter gesundheitlichen Störungen bei meinen Aufenthalten in den Tropen litt.» Heute ist die Teufelskralle in der westlichen Wissenschaft als wirkungsvolle Heilpflanze anerkannt. Man weiss, dass Präparate aus ihrer Wurzel entzündungs- und schmerzlindernd wirken, sehr gut verträglich sind, kaum Nebenwirkungen und keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln haben. Das macht sie zur hochinteressanten Alternative als Basistherapie bei rheumatischen Beschwerden, wie Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen, bei Rücken- und Kreuzschmerzen und zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Verschleisserscheinungen.

Natürliche Alternative zu NSAR

Rheuma, egal in welcher Form, tut weh. Nicht umsonst stehen auf der Liste der meistverkauften Medikamente so genannte «nicht-steroidale Antirheumatika» (NSAR, siehe Kasten) mit vorne. Ihre Wirksamkeit ist unbestritten, doch die Schmerzlinderung ist oft teuer erkauft: Die Mittel zeichnen sich durch unangenehme bis gefährliche Nebenwirkungen aus. Kopfschmerzen, Ödembildung, Schwindel, Hautausschlag, Haarausfall, Leber- und Nierenschäden treten auf; das Risiko für ein Ansteigen des Blutdrucks ist erhöht. Besonders häufig sind heftige

Magen- und Darmprobleme, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen. Der schmerzgeplagte Mensch geht diese Risiken ein, weil es anders kaum auszuhalten ist.

**Nicht-steroidale Antirheumatika und COX-2-Hemmer**

Nicht-steroidal bedeutet: diese Mittel enthalten kein Cortison. Die Medikamentengruppe wird auch als NSAID = nicht-steroidale Antiphlogistika bezeichnet. In der schwierigen Rheuma-Behandlung ist vor allem ihre schnelle Wirkung von Bedeutung. Zu den bekanntesten NSAR zählen u. a. die Wirkstoffe Diclofenac, Ibuprofen und Piroxicam. Sie wirken entzündungslindernd und schmerzstillend. Sie wirken indirekt durch eine Hemmung bestimmter Enzyme, den Cyclooxygenasen. Es gibt zwei Formen der Cyclooxygenase: COX-1 und COX-2. COX-1 hat einen

schützenden Effekt auf die Magenschleimhaut und unterstützt die Blutgerinnung. COX-2 wird bei Entzündungsprozessen aktiv.

Daher erhoffte man sich von den COX-2-Hemmern, einer Untergruppe der NSAR, eine deutliche Reduzierung schwerer Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt. Dem war auch so, nur hatten diese Medikamente andere Nebenwirkungen: Bei längerer Einnahme stieg das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Daher wurde Rofecoxib (Vioxx®) im Herbst 2004 vom Markt genommen und im Früh-

jahr 2005 der Verkauf von Valdecoxib (Bextra®) auf Empfehlung der Behörden in den USA und Europa eingestellt.

Inzwischen gelten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Kontraindikation für COX-2-Hemmer. Die Behörden empfehlen, diese Medikamente so kurz wie möglich und in möglichst niedriger Dosierung zu geben. Experten betonen, dass die Nebenwirkungen genau beobachtet und Therapiefehler, vor allem die gleichzeitige Verabreichung zweier NSAR, vermieden werden müssen.

Gut Ding will Weile haben

Genau hier kann die Teufelskralle ansetzen: zur Behandlung akuter Schmerzen ist sie nicht geeignet. Deshalb ist sie kein Akutschmerzmittel, sondern dient als Basistherapie bei rheumatischen Beschwerden. Eine erste Wirkung tritt bereits nach 2–3 Wochen ein und nach 4 Wochen ist die volle Wirksamkeit vorhanden. Dank ihrer guten Verträglichkeit können die A.Vogel Rheuma-Tabletten über längere Zeit angewendet werden. Synthetische Mittel können zudem langsam reduziert und in vielen Fällen ganz abgesetzt werden.

Neu: die A.Vogel Rheuma-Tabletten

Die Rheuma-Tabletten von A.Vogel mit dem Extrakt aus der Wurzel der Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) eignen sich zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Verschleisserkrankungen des Bewegungsapparates, z. B. bei Arthrosen, verschleissbedingten Gelenksbeschwerden und chronischen Rückenschmerzen.



Den vollständigen Artikel aus der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» sowie viele weitere Informationen zum Thema Rheuma finden Sie im Internet unter www.avogel.ch

Rheuma – eine Volkskrankheit

«Es gibt nur zwei Arten von Menschen – nämlich solche, die Rheuma schon haben, und solche, die es noch bekommen werden.» Diese Ärzte-Weisheit illustriert, dass Millionen von Menschen jeden Alters unter rheumatischen Erkrankungen leiden.

Der Kurzbegriff «Rheuma» umfasst mehr als 100 verschiedene Krankheitsbilder, die alle mit Schmerzen und/oder Funktionsstörungen im Bewegungsapparat einhergehen.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Oft herrscht noch die Vorstellung, Rheuma sei ein Zipperlein älterer Menschen. Zwar ist es richtig, dass die meisten Rheumakerkrankungen bei Menschen über 40 festgestellt werden, doch trifft die Krankheit auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Die Krankheitsbilder des rheumatischen Formenkreises sind sehr vielfältig und unterschiedlich. Entsprechend zahlreich sind die Ursachen, über die man jedoch noch viel zu wenig weiss. Infrage kommen unter anderem: Abnutzung von Gelenken, ungünstige Arbeitsplatzgestaltung, erbliche Vorbelastung, schlecht ausgeheilte Knochenbrüche, Bänder- und Sehnenverletzungen oder die angeborene Fehlentwicklung eines Gelenks. Andere rheumatische Erkrankungen werden durch Stoffwechsel- oder Immunstörungen und



Die häufigsten Ursachen von Schmerz bei Rheuma

- Abnutzung des Knorpels (Arthrosen), oft begleitet von Entzündungen der Gelenke
- Schubweise auftretende akute Gelenkentzündungen
- Entzündungen der Sehnenansatzstellen (z. B. Tennisarm)
- Gicht: akute Gelenkentzündungen, meist der Grosszehen-, Hand- oder Fussgelenke, infolge von Harnsäureablagerungen

Entzündungen ausgelöst. Auch Virusinfektionen und spezielle Darmbakterien stehen im Verdacht, Rheuma auszulösen. Die Krankheit verläuft meist chronisch und verursacht Gelenkentzündungen bis hin zur Gelenkzerstörung, Veränderungen an Muskeln, Sehnen und sogar der Haut und inneren Organen.

Ärztliche Therapie und Selbsthilfe

Eine möglichst frühe Diagnose und eine wirksame Behandlungsstrategie sind entscheidend für die Lebensqualität von Rheumatikern. Meist ist ein Bündel von Therapie-Massnahmen, das auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten abgestimmt ist, die erfolgversprechendste



Behandlung. Selbst für schwere Rheumaerkrankungen gibt es heute wirksame Medikamente. Zahlreiche Möglichkeiten der Selbsthilfe bieten zusätzlich die Chance, Schmerzen zu lindern und so die Medikamenteneinnahme zu reduzieren. So steht bei der Rheumatherapie zurzeit die Entzündungshemmung im Vordergrund. Bis vor kurzem wurde der Entzündungsprozess bei schwerwiegenden Fällen mit Kortison gehemmt. Als Wirkstoffe in Salben kamen vor allem Substanzen wie Diclofenac oder Ibuprofen infrage. Immer häufiger sind heute in der Arztpraxis wie in der Selbsthilfe Stoffe aus Heilpflanzen akzeptiert. Erst vor kurzem konnte wissenschaftlich aufgeklärt werden, dass die Heilpflanze Arnika montana über ähnliche Mechanismen wie Kortison verfügt, um Entzündungsprozesse einzudämmen.

Die wichtigsten Rheumaerkrankungen

1. Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Dazu gehören die rheumatoide Arthritis (auch Polyarthritits genannt), die Spondylitis ankylosans (früher: Morbus Bechterew), die Psoriasis-Arthritis und die reaktive Arthritis nach Infekten mit bestimmten Bakterien.

Rheumatoide Arthritis (RA)

Sie ist die häufigste Form unter den entzündlichen Rheumaerkrankungen und betrifft dreimal mehr Frauen als Männer. RA tritt am häufigsten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf. RA ist eine chronische, den ganzen Körper betreffende Erkrankung des Bindegewebes. Besonders in den Gelenken kommt es zu schubweisen oder ständig bestehenden Entzündungen, die mit der Zeit zu Gelenkverformungen führen können. Häufige Symptome an den Gelenken: Schmerzen nachts und morgens, morgendliche Steifheit, Schwellungen.

2. Degenerative Gelenkerkrankungen

Dabei handelt es sich um einen nicht entzündlichen, in zunehmendem Masse zerstörend wirkenden Abbau des Stütz- und Bindegewebes, meist an den Gelenken und der Wirbelsäule. In akuten Fällen kommt es auch zu schmerzhaften Entzündungen. Dazu zählen Arthrosen, Bandscheibendegenerationen und verschiedene Neuralgieformen.

Arthrose

Die weltweit häufigste Gelenkerkrankung entsteht durch Schädigung des Knorpels aufgrund von Abnutzung, Verschleiss, Übergewicht und Bewegungsmangel. Sie tritt unter anderem an Wirbelsäule, Hüft- oder Knie- und Handgelenken auf. Symptome: Anlaufschmerz nach Ruhephasen, Verschlimmerung bei feuchtem und kaltem Wetter, Schmerz bei Belastungen (Tragen, Heben, Laufen), Dauerschmerz.



3. Weichteilrheumatismus

Allgemeiner Schmerzzustand der Weichteile, d. h. der Sehnen, Sehnenansätze, des Bindegewebes und der Muskeln. Dazu zählen Fibromyalgie, Kollagenosen, Sehnencheidenentzündungen, Tennisarm und seltene Erkrankungen wie z. B. Entzündungen der Blutgefässe (Vaskulitis).

Fibromyalgie

Meist entwickelt sich das Krankheitsbild langsam. Häufige Symptome neben den Schmerzen: Schlafstörungen, Depressionen, Reizmagen und -darm, Herzrhythmusstörungen.

4. Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden

Hierzu zählen beispielsweise die Gicht und die Eisenspeicherkrankheit.

Lesen Sie mehr dazu im Buch «A.Vogel – Aktiv gegen Rheuma», zu bestellen im Verlag A.Vogel (siehe Seite 15) oder im Internet unter www.avogel.ch

Arnika montana bei Rheumaschmerzen

Nachdem es vor einigen Jahren nach vielen Anläufen gelang, die geschützte Bergarnika zu kultivieren, stand ihrem Siegeszug als Medizinalpflanze nichts mehr im Weg.



Im A.Vogel Rheuma-Gel entfaltet die Arnika montana ihre entzündungshemmenden, abschwellenden, durchblutungsfördernden und vor allem auch schmerzlindernden Qualitäten auf hochwirksame Weise.

Was passiert bei einer Entzündung?

Im gesunden Körper wie auch im Krankheitsfall verständigen sich die Körperzellen durch so genannte Botenstoffe, die nach dem Prinzip von Schloss und Schlüssel an die Rezeptoren der Nachbarzellen anbinden. Im Falle einer Entzündung steigt die

Konzentration eines der Botenstoffe des Immunsystems, Tumornekrose-Faktor alpha (TNF alpha), rapide an.

Wie wirkt die Arnika montana?

Die Inhaltsstoffe der Arnika montana hemmen die Produktion des entzündungssteuernden Botenstoffes TNF alpha. So wird die Entzündung in einem frühen Stadium unterdrückt, und die Schmerzen verschwinden. Insofern hat Arnika montana eine ähnliche Wirkung wie Kortison, allerdings ohne dessen schwerwiegende Nebenwirkungen.

Die Frische dottergelber Blüten

Für das A.Vogel Rheuma-Gel werden Blüten aus kontrolliert biologisch angebaute Arnika montana von Hand geerntet und längstens 24 Stunden später zu einer Frischpflanzentinktur verarbeitet. Die Arnikatinktur, die die Gesamtheit aller Wirkstoffe enthält, ist Basis des Gels, das hervorragend in die Haut einzieht.

A.Vogel Rheuma-Gel: klinisch erprobt

In einer Studie der Rheumaklinik Valens stellten Patienten mit Kniegelenkarthrose nach drei bis sechs Wochen Behandlung mit A.Vogel Rheuma-Gel eine Schmerzminderung und Besserung der Gelenkbeweglichkeit fest. Viele Rheumabetroffene berichten von der entzündungshemmenden und schmerzstillenden Kraft der Arnika montana: So konnte ein Patient mit künstlichem Kniegelenk, der vor Schmerzen keinen Schlaf fand, nach wenigen Anwendungen des A.Vogel Rheuma-Gels wieder eine ganze Nacht durchschlafen.

A.Vogel Rheuma-Gel besteht Vergleich mit synthetischem Rheuma-Gel:

Die Wirkung des zu 100 % natürlichen A.Vogel Rheuma-Gels ist identisch mit der eines Gels, das einen 5%igen Anteil des synthetischen Schmerzmittels Ibuprofen enthält. Dieses Ergebnis einer kürzlich durchgeführten Studie bezieht sich sowohl auf die Schmerzlinderung als auch auf die Reduzierung der morgendlichen Gelenksteifigkeit. Bei Patienten und Ärzten schnitt das A.Vogel Produkt sogar besser ab.

Unterstützung für die Rheumaliga Schweiz

A.Vogel unterstützt aktiv die Aufklärungskampagne der Rheumaliga, die mit einer Plakataktion und über 400 000 Mails die Bevölkerung zum Thema Rheuma informiert.

Die Rheumaliga Schweiz fördert seit ihrer Gründung im Jahre 1958 die Bekämpfung der Rheumaerkrankungen. Als unabhängige Dachorganisation verfolgt sie ihre Ziele, indem sie Führungs-, Koordinations- und Vertretungsaufgaben in Schwerpunktbereichen wie Information, Vertretung der Interessen der Rheumakranken oder Aus-, Fort- und Weiterbildung wahrnimmt.



Rheumaliga Schweiz
Gemeinsam gegen Rheuma
A.Vogel unterstützt die Rheumaliga Schweiz



1



2



3



4

Was hilft? Wärme oder Kälte?

Millionen Menschen leiden unter irgendeiner der vielen Rheumaformen. Da sind selbstverständlich unterschiedliche Therapien gefragt. Doch drei Dinge sind für alle wichtig: Ernährung, Bewegung und physikalische Therapien, die oftmals nicht nur akute Schmerzen lindern, sondern die Gesamtsituation verbessern.

Meist haben Rheumakranke ein gutes Gespür dafür, ob ihnen Wärme oder Kälte besser tut. Grundsätzlich gilt die Regel: Das akut entzündete Gelenk reagiert positiv auf Kälte, die chronische Gelenkentzündung bessert sich durch Wärmeanwendungen.

Wärme hilft

Wärme dämpft Schmerzen, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und verbessert die Dehnbarkeit des Bindegewebes. Viele Rheumakranke fühlen sich schon in einem wärmeren Klima wohler. Wer nicht im Süden überwintern will oder kann, hat die Chance, eine Reihe von Wärmeanwendungen zu Hause durchzuführen. Obwohl sich die Wohltaten der Wärme relativ schnell zeigen, sollte man in der Anwendung etwas hartnäckig sein, um eine

Dauerwirkung zu erzielen. Zu den physikalischen Wärmeanwendungen gehören neben Thermalbädern, Sauna sowie Voll- und Teilbädern mit Zusätzen wie Arnika, Heublumen, Fango oder Moor auch heisse Kartoffel- oder Leinsamenwickel, Heilerde- und Paraffinpackungen, Dampfkompresen, warme Kirschkernsäckchen und fertig gekaufte Moorkissen, die noch bei einer Temperatur von 48 °C als angenehm empfunden werden.

Auch Kälte stillt Schmerzen

Ist ein Gelenk akut entzündet, d. h. rot und geschwollen, sind es die kühlen Temperaturen, die schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend wirken. Die Kältetherapie umfasst eine sehr grosse Temperaturskala und reicht von der sanften Kühlung einzelner Gelenke bis zur Ganzkörperbehandlung in spe-

ziellen Kältekammern mit etwa minus 110 °C. Für die Selbsttherapie kommen Temperaturen zwischen plus 15 °C und minus 18 °C infrage: Eintauchen der schmerzenden Körperpartien in Wasser oder Eiswasser, Abtupfen mit Eiswürfeln, Wickel mit essigsaurer Tonerde, Quark oder kalt angerührter Heilerde, Auflegen von Eishandtüchern oder Gelpackungen aus dem Kühlschrank oder Gefrierfach.

Alle diese Massnahmen sind zu Hause einfach durchzuführen.

Beachten sollte man die Dauer: Kurze Kaltanwendungen lösen Gefässreaktionen aus (zunächst eine Verengung, danach eine Erweiterung der Gefässe), längere Anwendungen (bis zu 20 Minuten bei grossen Gelenken) entspannen die Muskeln, verbessern die Beweglichkeit, reduzieren die Durchblutung und den lokalen Stoffwechsel. Falls ein Kälteschmerz auftreten sollte, beenden Sie die Anwendung sofort.

Bildlegenden – von links nach rechts:

1. Heilkraft Wärme: das Heublumenbad
2. Heilkraft Kälte: kalte Güsse nach Kneipp
3. Heilkraft Wärme: Bad in Thermalwasser
4. Heilkraft Kälte: das Eishandtuch

So machen Sie ein Eishandtuch

Ein Frotteehandtuch in kaltes Wasser tauchen, in dem Sie zuvor 3 bis 4 EL Meersalz aufgelöst haben. Wringen Sie das Tuch aus, und legen Sie es ins Gefrierfach. Es sollte zwischen 0 °C und minus 15 °C kalt und nicht ganz steif gefroren sein – so passt es sich dem Körper am besten an. Anwendungszeit: 3 bis 4 Minuten. Soll die Kälte auch tiefere Gewebeschichten erreichen, muss das Eishandtuch 10 bis 20 Minuten einwirken.

Das A.Vogel Aktiv-Bad

Das A.Vogel Aktiv-Bad mit seinen ätherischen Ölen, mit der Tinktur der echten Bergarnika (*Arnika montana*) und den hautpflegenden Ölen von Mandelblüten und Sonnenblumen verleiht ein wohliges Wärmegefühl, lockert die Muskulatur und belebt den ganzen Körper.



Bewegung und Entspannung

Bewegung ist ein Allheilmittel für Körper, Seele und Geist. Der richtige Sport stabilisiert die Gelenke, stärkt die Muskeln, fördert die Koordination und hat positive Wirkungen auf die Psyche. Entspannung ist für Rheumapatienten das A und O – in zweifacher Hinsicht: Sie bedeutet Entlastung von Stress und psychischen Problemen sowie Entlastung von Fehlhaltungen und Muskelverspannungen.

Was ist der richtige Sport für Rheumabetroffene?

Im Prinzip jede Sportart, die mit Freude ausgeübt wird. Vermieden werden sollten allerdings heftige Stossbelastungen auf Hüften, Knie, Hand- und Sprunggelenke wie bei Fuss-, Hand- oder Volleyball. Auch Sportarten mit einem Schläger wie Tennis, Badminton oder Golf sind wegen der einseitigen Belastung wenig empfehlenswert. Ideal sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen.

Sogar Krafttraining ist perfekt

Eine finnische Studie zeigte, dass im Frühstadium der (Poly-)Arthritis Krafttraining – wohl dosiert und unter fachkundiger Leitung erlernt – die Schmerzen um

67 % lindert und die Entzündung und den Knorpelabbau um 50 % verringert. Der positive Effekt hielt noch drei Jahre nach dem Training an.

Entspannung kann man lernen

Sich der Verkrampfungen und Verspannungen bewusst zu werden ist der erste Schritt, sie loszuwerden der zweite. Erprobte Techniken wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais, Alexander-Technik, Qigong oder Atemtherapie werden überall angeboten und sind nicht schwer zu erlernen. Auch ein entspannendes, heisses Bad verschafft Ihnen eine aktivere, lockerere Muskulatur. Probieren Sie hierzu das A.Vogel Aktiv-Bad mit der Tinktur der Arnika montana.



Spezial-Ernährung bei Rheuma

Ausgesuchte Lebensmittel sowie eine erhöhte Zufuhr wichtiger Vitamine und Spurenelemente verbessern den Krankheitsverlauf.

Wichtige Antioxidantien

Bei Stoffwechselfvorgängen im Körper entstehen freie Radikale, aggressive Sauerstoffverbindungen, die im Verlauf einer Entzündung in grossen Mengen gebildet werden und körpereigene Strukturen (z. B. Knorpel) schädigen. «Radikalfänger» oder Antioxidantien wie z. B. Vitamin E, Vitamin C sowie die Spurenelemente Selen und Zink neutralisieren die freien Radikale. Oft braucht der Körper mehr Antioxidantien, als durch die Nahrung auf-



genommen werden können. Natürliche Vitamine aus A.Vogel Weizenkeimöl-Kapseln (Vitamin E) oder A.Vogel Vitamin-C Lutschtabletten sind dann eine sinnvolle Ergänzung.

Fleisch fördert die Entzündung

Unsere Nahrung hat einen direkten Einfluss auf die Entzündungsprozesse und die damit verbundenen rheumatischen Beschwerden. Die entzündungsfördernden Botenstoffe werden von einer speziellen Aminosäure, der Arachidonsäure, gebildet. Diese wird dem Körper durch tierische Lebensmittel zugeführt und auch vom Körper selbst gebildet.

Durch den weitgehenden Verzicht auf Fleisch, Wurst, Speck und Butter kann die Arachidonsäure im Körper gesenkt werden. Erlaubt sind fettarme Milchprodukte, ein- bis zweimal wöchentlich ein Ei und Fisch. Zwar ist auch Seefisch nicht frei von Arachidonsäure, er enthält aber Omega-3-Fettsäuren, welche ihrerseits antientzündlich wirken. Eine

Alternative zu Fischmahlzeiten sind Fischölkapseln und Lebertran. Die gesunden Fettsäuren sind auch in Pflanzenölen wie Lein-, Raps-, Soja- und Walnussöl enthalten. Eine arachidonsäurearme Ernährung mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren führt erwiesenermassen zu einer deutlichen Linderung der rheumatischen Beschwerden.



A.Vogel Rheuma-Tabletten

A.Vogel Rheuma-Tabletten eignen sich als pflanzliche Basistherapie bei rheumatischen Beschwerden wie Arthrosen, verschleissbedingten Gelenksbeschwerden und chronischen Rückenschmerzen. Zudem

können synthetische Schmerzmittel langsam reduziert und in vielen Fällen ganz abgesetzt werden. Sie sind ohne ärztliche Verschreibung in Apotheken und Drogerien erhältlich.



A.Vogel Rheuma-Gel

A.Vogel Rheuma-Gel ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Arnika montana-Blüten mit entzündungshemmender und pflegender Wirkung. Als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht ist das Gel angezeigt zur äusserlichen Anwendung bei

Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und der Muskeln wie z.B. Muskelverspannungen, Muskelkater, Nackensteife, Rückenschmerzen und Hexenschuss. Es lässt sich leicht auftragen, ist praktisch geruchlos und wärmt nicht.



A.Vogel Aktiv-Bad

Das A.Vogel Aktiv-Bad mit Arnika montana wirkt wohltuend regenerierend auf den gesamten Körper. Das Bad vermittelt ein angenehmes Wärmegefühl, stimuliert und lockert die Muskulatur und belebt den

Körper. Hochwertige pflanzliche Öle (Mandelöl, Sonnenblumenöl) sorgen dafür, dass die Haut beim Baden nicht austrocknet, sondern geschmeidig bleibt.



Jetzt weiterlesen!

Das Buch «A.Vogel – Aktiv gegen Rheuma» behandelt das Thema aus ganzheitlicher Sicht. Es enthält Informationen zu Krankheitsbildern wie Arthrose, Rheumatoider Arthritis, Fibromyalgie, Kollagenosen, Bechterew'sche Krankheit und dem Sonderfall Gicht.

Mit der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» bleiben Sie jeden Monat gesund und fit, 11 x pro Jahr. Jetzt kostenloses Probeabonnement bestellen! Bestellcoupon ausschneiden und ein-senden an:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, 9053 Teufen AR
Tel. 071 / 335 66 66, Fax 071 / 335 66 88
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

A.Vogel GESUNDHEIT SPEZIAL

16 Seiten Sonderausgabe der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»

Impressum: «Gesundheit Spezial» erscheint 2- bis 3-mal jährlich als Co-Produktion von Bioforce AG, Roggwil TG, und der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten», Teufen AR, in einer Auflage von 40'000 Exemplaren. **Redaktion:** Clemens Umbricht, Ingrid Zehnder-Rawer, Dr. Claudia Rawer. **Gestaltung:** Ideenhaus Kommunikationsagentur GmbH, Nürnberg. **Redaktions- und Bezugsadresse:** Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63, 9053 Teufen AR, Telefon 071 / 335 66 66, Fax 071 / 335 66 88, info@verlag-avogel.ch, www.avogel.ch

A.Vogel GESUNDHEIT SPEZIAL

Bestellcoupon

JA, ich bestelle:

- Buch «A.Vogel – Aktiv gegen Rheuma», 184 Seiten, zahlreiche Farbbilder, CHF 24.80
- Jahresabo der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» (CHF 36.- inkl. Willkommensgeschenk)
- Unverbindliches Probeabo, 2 Ausgaben (gratis)

Meine Adresse:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Tel. _____

Datum/Unterschrift _____

A.Vogel



NEU!
Die wirksame Kraft aus
der Kalahari-Wüste.

Zeigen Sie Ihren Rheuma-Schmerzen die Krallen.

A.Vogel Rheuma-Tabletten mit der hochdosierten Kraft der Teufelskralle. Sie dienen zur pflanzlichen Basistherapie bei rheumatischen Beschwerden und Gelenkschmerzen.

A.Vogel Rheuma-Tabletten:

- reduzieren knorpelschädigende Entzündungen
- schützen Knorpel und Gelenke
- lindern nachhaltig Schmerzen
- verbessern die Beweglichkeit

Die volle Wirksamkeit tritt bereits nach 3 Wochen ein. Mehr Informationen unter www.avogel.ch

Pionier der Naturheilkunde
- seit 1923

A. Vogel

08203400/0506



Rheumaliga Schweiz
Gemeinsam gegen Rheuma
A.Vogel unterstützt die
Rheumaliga Schweiz



A.Vogel Rheuma-Tabletten: Die pflanzliche Basistherapie bei Rheuma.