



**QUARG  
EMPFEHLT**



## FIT MIT ARTHROSE

### SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

was wir auch tun, unsere Gelenke sind im wahrsten Sinne des Wortes Dreh- und Angelpunkte in unserem Leben. Wir brauchen und beanspruchen sie ständig – im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit. So müssen die Gelenke oft ein Vielfaches unseres Körpergewichts aushalten. Hinzu kommt, dass wir nicht immer sehr sorgsam mit ihnen umgehen, uns zu wenig oder falsch bewegen. Und das geht nicht spurlos an ihnen vorüber. So machen im höheren Lebensalter nicht selten Abnutzungserscheinungen den Gelenken zu schaffen und sorgen für Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit. Die häufige Diagnose: Arthrose. Wir bieten als Bauerfeind-Qualitätspartner Produkte, die Sie unterstützen – für eine erhöhte Stabilität Ihrer Gelenke, weniger Schmerzen und damit mehr Beweglichkeit.

**Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von uns kompetent beraten!**



**Torsten Quarg**  
Sanitätshaus Quarg GmbH

**FÜR IHRE  
GELENK-  
GESUNDHEIT:  
INDIVIDUELLE  
BERATUNG!**

### TIPPS

—  
In den Industriestaaten gilt Arthrose als die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen darunter.

—  
Am häufigsten sind Knie, Hände und Hüfte betroffen.

—  
Erste Anzeichen für eine Arthrose sind oft sogenannte Anlaufschmerzen, also Schmerzen bei Beginn einer Bewegung nach längerer Ruhephase, z.B. morgens beim Aufstehen.

—  
Arthrose ist zwar eine typische Erkrankung des Alters, kann aber auch schon bei jüngeren Menschen auftreten.

—  
Mögliche Ursachen für Arthrose sind z.B. langjährige Überlastung, Übergewicht, angeborene Fehlstellungen oder Veranlagung.



Mit freundlicher Unterstützung von



## ÜBUNGEN BEI ARTHROSE



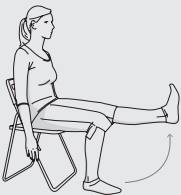
01

Gelenkentlastung (Knie) – Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie die Füße möglichst frei über dem Boden hängen. Pendeln Sie nun locker und langsam mit den Füßen – ca. 3 Minuten lang.



02

Mobilisierung (Knie) – Legen Sie sich bequem auf den Rücken (evtl. Nackenrolle unterlegen). Fahren Sie nun langsam in der Luft Fahrrad – 10 Mal vorwärts und 10 Mal rückwärts.



03

Kräftigung Oberschenkel – Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Richten Sie nun die Fußspitze nach oben, strecken Sie das Knie und heben den Oberschenkel etwas an. 3 Mal 5 Wiederholungen im Wechsel.



04

Kräftigung der Oberschenkel – Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie ein kleines festes Kissen zwischen die Knie. Drücken Sie nun die Knie fest zusammen und halten Sie die Spannung für 5 Sekunden. 3 Mal 5 Wiederholungen.

**Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.**



# MACHEN SIE SICH STARK FÜR IHRE GELENKE

## BEWEGUNG TUT GUT

Wenn sich die Gelenke steif anfühlen oder schon die ersten Schritte am Morgen wehtun, vergeht einem schnell die Lust, sich aktiv zu bewegen. Deshalb fällt es gerade von Arthrose Betroffenen schwer, sich für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu begeistern. Doch richtig ausgeübt kann Sport auf Dauer helfen, die Gelenke erfolgreich zu »unterstützen« und den Krankheitsverlauf zu verzögern. Der behandelnde Arzt sollte in jedem Fall in die Suche

nach der geeigneten Bewegungsform einbezogen werden. Entscheidend sind maßvolle, regelmäßige Bewegungsabläufe ohne große Drehbewegungen oder Stoßbelastungen.

## SELBST AKTIV WERDEN

Neben regelmäßiger Bewegung gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, um Arthrose in ihrem Ablauf zu verzögern. Dazu zählen Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Verminderung von Alkohol- und Nikotinkonsum und die Beseitigung von Fehlbelastungen.

## TUT EINFACH GUT

Die Kniebandage GenuTrain A3 stabilisiert das Gelenk und regt die Durchblutung an. Bei Bewegung massiert sie die typischen Schmerzpunkte eines arthrotischen Knies und lindert so Beschwerden.



## GUT INFORMIERT

Möchten Sie regelmäßig unsere Tipps, Produktinformationen und Aktionsangebote erhalten?

Ja, bitte per  Post/ E-Mail.

Diesen Abschnitt einfach bei Ihrem nächsten Besuch bei uns abgeben.

Herr  Frau

Name

Anschrift

E-Mail

Ort, Datum und Unterschrift

Ihre persönlichen Daten werden nur zur Erfüllung Ihres Informationswunsches verwendet und zu diesem Zwecke auch elektronisch ausschließlich in Deutschland gespeichert. Eine Weitergabe an mit uns in Geschäftsbeziehung stehende Firmen erfolgt nur, soweit dies zur Erfüllung Ihres Informationswunsches erforderlich sowie rechtlich zulässig ist. Obige Erklärung kann ich jederzeit widerrufen, womit die Zusendung automatisch endet. Den Widerruf kann ich per E-Mail an: [info@quarg.net](mailto:info@quarg.net), per Brief an Sanitätshaus Quarg, Achenbachstraße 138, 40237 Düsseldorf oder auf telefonischem Wege (+49 211 56 660 600) erklären.