

**NEU**

# RATGEBER

GESUNDE GELENKE

**SynoTabs®** Filmtabletten

**KOMPLETT-  
FORMULIERUNG  
FÜR KNOCHEN U.  
KNORPEL!**



**CROMA**

HEALTH • CARE • INNOVATION

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Im Laufe unseres Lebens ist der menschliche Bewegungsapparat permanenten Belastungen ausgesetzt. Dabei zählen unsere Gelenke, neben der Wirbelsäule und den Knochen, zu den am meisten beanspruchten Regionen unseres Körpers. Nur gesunde und funktionsfähige Gelenke garantieren einen reibungslosen und schmerzfreien Bewegungsablauf.

Der natürliche Alterungsprozess des menschlichen Körpers sowie einseitige Belastungen können die Gesundheit der Gelenke beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, unseren Körper beim Erhalt der natürlichen Gelenkfunktion durch die Zufuhr von speziellen, natürlichen Gelenknährstoffen fortwährend zu unterstützen.



Wir von CROMA haben all unser Wissen, unsere langjährige Erfahrung und unsere Expertise im orthopädischen Bereich eingesetzt, um Sie beim Erhalt eines gesunden und funktionsfähigen Gelenkapparates - und somit auch beim Erhalt von Mobilität und Lebensqualität - zu unterstützen.

Diese Informationsbroschüre soll einen Überblick über Ursachen von Gelenkbeeinträchtigungen und Früherkennungsmaßnahmen geben, und Ihnen den positiven Einfluss auf Gelenke, Knochen und Knorpel der im Nahrungsergänzungsmittel **SynoTabs®** Filmtabletten enthaltenen, einzigartigen Nährstoffkombination näher bringen.

Herzliche Grüße,

Gerhard Prinz  
CEO

Impressum:

CROMA-PHARMA Gesellschaft m.b.H., Industriezeile 6, A-2100 Leobendorf

Tel.: +43/2262/68 4 68 - 0 | Fax.: +43/2262/68 4 68-165 | [office@croma.at](mailto:office@croma.at) | [www.croma.at](http://www.croma.at)

Änderungen, Satz- und Druckfehler sowie Irrtümer vorbehalten. Stand der Information: Juni 2008



# INHALT

DER MENSCHLICHE GELENKAPPARAT.....	6
ARTHROSE: ENTSTEHUNG UND SYMPTOME.....	8
DER SELBSTTEST.....	10
<b>SynoTabs®</b> FILMTABLETTEN.....	12
DIE EINZIGARTIGE GELENKNÄHRSTOFFKOMBINATION.....	14
WIE KÖNNEN <b>SynoTabs®</b> FILMTABLETTEN IHRE GELENKE UNTERSTÜTZEN?.....	18
DOSIERUNGSEMPFEHLUNG UND PACKUNGSGRÖSSEN.....	19

## DER MENSCHLICHE GELENKAPPARAT

Der menschliche Bewegungsapparat ist ein komplexes System aus einer Vielzahl an Knochen, Knorpeln, Bändern, Sehnen und Muskeln, deren Zusammenspiel unserem Körper einen enormen Bewegungsspielraum verleiht. Gelenke übernehmen in diesem komplizierten System die Aufgabe, einzelne Knochen höchst beweglich miteinander zu verbinden. Als Verbindungsstücke zwischen den Knochen sorgen sie nicht nur dafür, dass wir uns in jede nur erdenkliche Richtung drehen und wenden können, sondern übernehmen auch eine wichtige, stoßdämpfende Funktion.

Der menschliche Körper birgt über 100 Gelenke in sich. Der häufigste Gelenktyp, das sogenannte Synovialgelenk, besteht aus einem Gelenkkopf, einer Gelenkpfanne sowie einer sensiblen Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen überzieht und sicherstellt, dass die Knochen nicht aneinander reiben.

Die Knochen jedes Gelenks sind zudem durch einen Gelenkspalt voneinander getrennt, in dem sich eine gleitfähige Gelenkflüssigkeit befindet. Diese „Gelenkschmiere“, auch Synovialflüssigkeit genannt, versorgt den Knorpel mit wichtigen Nährstoffen und verhindert, dass Knorpelschichten aneinander reiben.

Grundsätzlich verfügt der Körper über eigene Schutzmechanismen, um die Funktionsfähigkeit der Gelenke und die Gesundheit der Knorpelschicht zu erhalten. Doch mit zunehmendem Alter oder durch starke einseitige körperliche Belastungen wird der Knorpel zusehends in Mitleidenschaft gezogen, Knorpelverschleiß ist die Folge.

Der fortschreitende Abbau des Knorpels führt zu schmerzhaften Entzündungen und Gelenkerkrankungen, wie etwa der (Osteo-)Arthrose. Knorpelgewebe bildet sich zwar nicht nach, Knorpel und Knochen können jedoch durch die Versorgung mit speziell aufeinander abgestimmten Gelenknährstoffen in ihrer Funktionsfähigkeit gestärkt werden.



## ARTHROSE: ENTSTEHUNG UND SYMPTOME

Neben entzündlichen Gelenkerkrankungen (Arthritis) und rheumatischen Erkrankungen der Gelenkumgebung (Muskeln, Sehnen, Bänder), zählen abnutzungsbedingte Veränderungen der Gelenke (Arthrose) weltweit zu den häufigsten alters- und zivilisationsbedingten Erkrankungen des menschlichen Bewegungsapparates.

Der Verschleiß des Gelenkknorpels ist ein natürlicher Prozess, der vordergründig durch die lebenslange Beanspruchung unserer Gelenke hervorgerufen wird. Aus diesem Grund sind vor allem Menschen ab dem fünfzigsten Lebensjahr von Arthrose betroffen. Jedoch spielen auch Faktoren wie Übergewicht, genetische Veranlagungen, Geschlecht, Fehlbelastungen oder stetige Überbeanspruchung der Gelenke durch Sport oder berufliche Schwerarbeit eine tragende Rolle bei der Entstehung von Arthrose.



Besonders Knie- und Hüftgelenke sind von arthrotischen Veränderungen des Gelenkknorpels betroffen. Die stoßdämpfenden Eigenschaften des Gelenks gehen verloren, das Gelenk wird - ähnlich wie bei einem schlecht geölte Motor - nicht mehr ausreichend „geschmiert“ und die Knochen im Gelenk beginnen aneinander zu reiben. Dieser Knorpelabrieb verursacht lokale Entzündungsreaktionen und Schmerzen, die jedoch je nach Krankheitsstadium und individuellem Schmerzempfinden unterschiedlich ausgeprägt sein können. Ein reibungsloser Bewegungsablauf wird jedoch in jedem Fall stark eingeschränkt oder gar unmöglich.

Arthrose bedingt eine progressiv fortschreitende Beeinträchtigung der Gelenkfunktion und kann bereits in jungen Jahren ihren Anfang nehmen. Umso wichtiger ist es, erste Symptome wie Bewegungsschmerzen, Schwellungen oder Muskelverspannungen ernst zu nehmen und den Knorpel frühzeitig und dauerhaft durch die Zufuhr von knorpel- und knochenbauenden Nährstoffen zu stärken.

## DER SELBSTTEST

Ob tatsächlich eine arthrotische Veränderung des Gelenks vorliegt, kann nur der Facharzt mittels spezieller Untersuchungen (Röntgen, Magnetresonanz etc.) feststellen. Eine Frühdiagnose ist jedoch ein wichtiger Schritt für den weitgehenden Erhalt der Funktionsfähigkeit der Gelenke. Ob Symptome einer Arthrose vorliegen, beziehungsweise ob Sie zur Risikogruppe für eine Erkrankung gehören, können Sie mittels des unten angeführten Selbsttests überprüfen.

Beantworten Sie zuerst die Punktefragen (Teil 1) und zählen Sie die Punkte zusammen. Beantworten Sie danach die anderen angeführten Fragen (Teil 2). Wenn die Anzahl Ihrer Punkte im ersten Teil des Tests mehr als 14 ergibt, und Sie im zweiten Teil des Tests die überwiegende Zahl der Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie umgehend einen Termin mit einem Orthopäden oder spezialisierten Facharzt vereinbaren.

### Bitte beachten Sie:

Um das Risiko einer Arthrose-Erkrankung zu vermindern, ist eine gesunde Lebensweise unerlässlich! Bewegen Sie sich regelmäßig, achten Sie auf einen gesunden Lebensstil und eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung.

## Teil 1

Ich bin:

Normalgewichtig	1
Leicht Übergewichtig	2
Übergewichtig	3
Stark übergewichtig	4

Ich bin:

männlich	2
weiblich	3

## Teil 2

**Unter 10 Punkte:** geringes Risiko | **10-14 Punkte:** erhöhtes Risiko | **über 14 Punkte:** sehr hohes Risiko

Leiden Sie unter Gelenksteife und fallen Ihnen vor allem morgens Bewegungen schwerer? JA  NEIN

Verursachen Ihnen bestimmte Bewegungen wie Treppensteigen, langes Gehen etc. Schmerzen? JA  NEIN

Schmerzen Ihre Gelenke auch im Ruhezustand? JA  NEIN

Ich bin:

zwischen 30 und 40	1
zwischen 41 und 50	2
zwischen 51 und 60	3
über 60	4

Ich (Mehrfachauswahl möglich)

treibe gelenkbelastende Sportarten	3
leiste schwere, körperliche Arbeit	3
habe Arthrosefälle in der Familie	3

Leiden Sie regelmäßig unter Gelenkentzündungen? JA  NEIN

Verspüren Sie Druckschmerzen an den Gelenken, und treten an diesen Stellen häufig Schwellungen auf? JA  NEIN

Wurden Sie schon einmal an einem Gelenk operiert? JA  NEIN

## SynoTabs® FILMTABLETTEN

**SynoTabs®** Filmtabletten unterstützen die natürliche Gelenkfunktion durch eine sorgfältig ausgewählte und einzigartige Kombination aus Gelenknährstoffen und Vitalstoffen, die sowohl Gelenkknorpel als auch Knochen unterstützen und dem fortschreitenden Abbau der Knorpelstruktur in den Gelenken entgegenwirken.

Die in **SynoTabs®** Filmtabletten enthaltenen Mikronährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe reichern sich von Natur aus verstärkt in Knochen und Knorpeln an und werden im Regelfall über die Nahrung aufgenommen. Der körpereigene Vorrat an diesen wichtigen Gelenknährstoffen reicht jedoch zumeist nicht aus, um den Gelenkapparat auf Dauer optimal zu versorgen. **SynoTabs®** Filmtabletten unterstützen die natürlichen Schutzmechanismen gegen den Knorpelabbau und helfen Ihrem Körper auf natürliche Art und Weise dabei, den Erhalt eines gesunden Bewegungsapparates gerade in fortgeschrittenem Alter zu fördern.





## DIE EINZIGARTIGE GELENKNÄHRSTOFFKOMBINATION

Die Einzigartigkeit von **SynoTabs®** Filmtabletten liegt in der speziellen Kombination besonders wertvoller Knorpel- und knochenaufbauender Inhaltsstoffe. Die beiden für eine gesunde Gelenkfunktion wichtigsten, natürlichen Grundbausteine des Knorpelgewebes, Glucosamin und Chondroitin, werden in **SynoTabs®** Filmtabletten mit einem hochwertigen Vitamin-Mineralkomplex kombiniert, der Knochen und Knorpel zusätzlich schützt und unterstützt. Diese besondere Zusammenstellung der in **SynoTabs®** Filmtabletten enthaltenen Inhaltsstoffe garantiert eine optimale Aufnahme im Körper.

Die Inhaltsstoffe von **SynoTabs®** Filmtabletten im Überblick:

### GLUCOSAMIN\*

Glucosamin ist ein Aminozucker, der vom menschlichen Körper produziert wird und ein Grundbaustein des Gelenkknorpels sowie der Gelenkflüssigkeit ist. Glucosamin wird zwar teilweise über die Nahrung aufgenommen, ist dort aber nur in geringen Mengen enthalten und sollte dem Körper deswegen in ausreichender Form und konstant zugeführt werden, damit die Regeneration des Knorpelgewebes optimal unterstützt werden kann.

### CHONDROITINSULFAT\*

Chondroitinsulfat ist eine Schwefel-Zuckerverbindung, die natürlicher Bestandteil des Knorpels ist und auch in Bindegewebe, Sehnen oder der Haut vorkommt. Gemeinsam mit Glucosamin fördert Chondroitinsulfat den Aufbau und Erhalt des Knorpelgewebes. Aufgrund seiner hohen Wasserspeicherkapazität trägt Chondroitinsulfat zudem wesentlich zur Elastizität und damit zur Gesunderhaltung des Knorpels bei.

Zusätzlich zu den beiden Knorpelnährstoffen Glucosamin und Chondroitinsulfat, welche die Regeneration des Knorpels begünstigen, enthalten **SynoTabs®** Filmtabletten einen speziellen, auf den Knorpelstoffwechsel abgestimmten, Vitamin-/Mineralkomplex. Die in **SynoTabs®** Filmtabletten enthaltenen Vitamine und Spurenelemente sorgen dafür, dass nicht nur der Gelenkknorpel, sondern das gesamte Gelenkumfeld – also auch Knochen, Bänder und Sehnen - umfassend ernährt wird.

## KALZIUM

Kalzium ist ein Mineralstoff, der für die Aufrechterhaltung der Struktur und Festigkeit der Knochen verantwortlich ist und vorwiegend in Nüssen und Milchprodukten vorkommt. Eine Unterversorgung mit Kalzium kann die Knochensubstanz schwächen, sodass die Knochen brüchig und porös werden. Besonders ältere Menschen leiden an Kalziummangel, da die Kalziumreserven in den Knochen mit fortschreitendem Alter nicht mehr optimal aufgefüllt werden. Kalzium sollte dem Körper gerade deshalb in fortgeschrittenem Alter in ausreichender Menge zugeführt werden.

## MANGAN

Mangan ist ein wertvolles Spurenelement, das sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist und als Co-Faktor für bestimmte Enzyme eine wichtige Funktion im Gelenk- und Bindegewebsapparat erfüllt. Mangan ist außerdem natürlicher Bestandteil des antioxidativen Schutzsystems des Körpers.

\*Der positive Einfluss einer Kombination der beiden körpereigenen Knorpelaufbaustoffe Glucosamin und Chondroitinsulfat auf den Erhalt und die Unterstützung der natürlichen Gelenkfunktion wurde im Rahmen der GAIT Studie (Glucosamine/Chondroitin Arthritis Intervention Trial) bestätigt. Zudem wird die Kombination dieser beiden Nährstoffe zur Vorbeugung und als begleitende Therapie bei Kniearthrose von der Europäischen Liga gegen Rheumatismus (EULAR) ausdrücklich empfohlen.





## WIE KÖNNEN **SynoTabs®** FILMTABLETTEN IHRE GELENKE UNTERSTÜTZEN?

**SynoTabs®** Filmtabletten sind ein, in Anlehnung an die Erkenntnisse der GAIT Studie, entwickeltes Nahrungsergänzungsmittel. Durch ihre einzigartige Gelenk- und Vitalstoffkombination unterstützen **SynoTabs®** Filmtabletten auf natürliche Art und Weise das körpereigene Regenerationssystem des Gelenkknorpels sowie den Knorpelaufbau und regen Stoffwechselfprozesse an, die für den Erhalt des Knorpelgewebes notwendig sind. Die Aufrechterhaltung und Unterstützung der natürlichen Gelenkfunktion durch die Aufnahme der in **SynoTabs®** Filmtabletten enthaltenen, speziell abgestimmten Vitalstoffkombination aus Glucosamin, Chondroitin und einem Vitamin-Mineralstoffkomplex leistet daher einen wesentlichen Beitrag für körperliches Wohlbefinden, Mobilität und Lebensqualität.

### **SynoTabs® Filmtabletten**

- unterstützen die Stärkung des gesamten Gelenk-, Knochen- und Sehnenapparates
- beugen einem rasch fortschreitenden Knorpelabbau vor und begünstigen die Regeneration der Knorpelsubstanz
- unterstützen die natürliche Gelenkfunktion und haben einen positiven Einfluss auf die Beweglichkeit

**SynoTabs®** Filmtabletten sind als 1-Monatspackung (3 Blister à 20 Filmtabletten) erhältlich. Zur patientenfreundlichen Einnahme sind **SynoTabs®** Filmtabletten mit einer Bruchrille versehen und verfügen über einen speziellen Überzug, der das Schlucken der Filmtabletten erleichtert.

Sofern nicht anders von Ihrem Arzt empfohlen, werden täglich insgesamt 2 Filmtabletten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten eingenommen. 2x1 Filmtablette täglich versorgen den Körper mit insgesamt 1.000 mg Glucosamin.

**SynoTabs®** Filmtabletten sind ein Präparat zur Dauereinnahme. Um die positive Wirkung zu gewährleisten, sollten die Filmtabletten regelmäßig und stetig eingenommen werden. Nur eine kontinuierliche Nährstoffzufuhr kann den Knorpel- und Knochenaufbau langfristig positiv beeinflussen.

**SynoTabs®** Filmtabletten sind im Allgemeinen exzellent verträglich, die tägliche Verzehrempfehlung sollte jedoch eingehalten werden.

## **SynoTabs® Filmtabletten -**

Nahrungsergänzungsmittel für eine gelenksbewusste Ernährung.

### **ÖSTERREICH**

CROMA-PHARMA Gesellschaft m.b.H.

Industriezeile 6

A-2100 Leobendorf

Tel.: +43/2262/68468-0

Fax.: +43/2262/68468-165

office@croma.at

www.croma.at

### **DEUTSCHLAND**

CROMA-PHARMA GmbH

Rengoldshauser Straße 11

D-88662 Überlingen

Tel.: +49/7551/94717-0

Fax.: +49/7551/94717-10

info@cromapharma.de

www.cromapharma.de

