

# CH-Alpha®

# CH-Alpha®



Wenn Sie Fragen haben:  
CH-Alpha® ist immer für Sie da.

Gelenk-Kollagen  
für geschmeidige Gelenke.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten und halten  
Sie Ihre Gelenke in Schwung – mit CH-Alpha.



- CH-Alpha PLUS Gelenk-Kollagen Trinkampullen  
30 Trinkampullen (Monatspackung), PZN 5005597
- CH-Alpha Gelenk-Kollagen Trinkampullen  
30 Trinkampullen (Monatspackung), PZN 3675224
- CH-Alpha Gelenk-Kollagen Mikropulver  
30 Portionsbeutel (Monatspackung), PZN 3568445
- CH-Alpha Gelenk-Gel  
100ml Intensiv-Pflege-Gel, PZN 7248950

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

GELITA Health Products GmbH  
Uferstraße 7, D-69412 Eberbach  
Telefon: 06271 84-1600  
service@ch-alpha.de

Gerne senden wir Ihnen kostenlos unsere Ratgeber zu  
den Themen „Ernährung“ und „Bewegung“ zu.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet.  
[www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)

**GELITA**  
Health Products

01/2010

## Informationen und Tipps



## Zum Inhalt

Jeder Mensch ist nur so alt,  
wie er sich fühlt.

Lebensfreude ist längst nicht mehr eine Frage des Alters. Aktivsein und tägliche Bewegung fördern nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, sie halten uns auch länger jung.

Wir selbst können einen wesentlichen Beitrag leisten, um fit zu bleiben und unsere Gelenke geschmeidig zu halten. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps, damit Ihre Gelenke stark und leistungsfähig bleiben.

### In dieser Broschüre finden Sie ...

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Bewegung ist Lebensqualität           | Seite 3  |
| Unsere Gelenke                        | Seite 4  |
| Der Gelenkknorpel                     | Seite 5  |
| Kollagen – wichtig für unsere Gelenke | Seite 6  |
| CH-Alpha®                             | Seite 8  |
| CH-Alpha® Gelenk-Gel                  | Seite 9  |
| Neu: CH-Alpha® PLUS                   | Seite 10 |
| Gelenke gesund erhalten               | Seite 12 |
| Der Gelenk-Check                      | Seite 14 |

## Bewegung ist Lebensqualität

Das Leben spüren,  
Bewegung genießen.

Der Mensch hat über 100 Gelenke. Sie sind die beweglichen Verbindungsstellen zwischen den Knochen und ermöglichen es uns, aktiv zu sein.

Laufen, Fahrradfahren, Nordic Walking, Tanzen – gesunde Gelenke lassen uns das Leben erst so richtig in vollen Zügen genießen. Deshalb ist es besonders wichtig, die Gelenke zu stärken und fit zu halten.



Mobil und flexibel:  
Wer regelmäßig Sport treibt, am besten in Gesellschaft und an der frischen Luft, hält sich fit und seine Gelenke geschmeidig.

# Unsere Gelenke

## Wunderwerke mit großer Aufgabe.

Unsere Gelenke müssen viel leisten. Ein Leben lang stetig in Bewegung sein – das macht sich bemerkbar. Wer morgens schon mit steifen Gelenken aufwacht, dem fällt es schwer, den Tag zu genießen.

### Wie kommt es zu Gelenkproblemen?

Mit zunehmendem Alter spürt man es immer mehr: Der Körper steckt alltägliche Belastungen nicht mehr so einfach weg wie früher. Und gerade die Gelenke sind täglich hohen Anforderungen ausgesetzt, die ihre Spuren hinterlassen. **Umso besser ist es, frühzeitig etwas dagegen zu unternehmen!**

## Diese Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.

- **Allein in Deutschland haben ca. 34 Mio. Menschen zeitweilig Gelenkbeschwerden\***
- **5 Mio. diagnostizierte Arthrosefälle in Deutschland\*\***
- **Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen\*\*\***

\* CH-Alpha Bewegungsstudie 40+, repräsentative Bevölkerungsbefragung von TNS Emnid, Juni 2005.

\*\* Deutsche Rheuma-Liga, Bundesverband e.V., 2007.

\*\*\* Gesundheitsberichtserstattung des Bundes; Gesundheit in Deutschland, 2006.

# Der Gelenkknorpel

## Stoßdämpfer bei jeder Bewegung.

Ob im Sitzen, Stehen oder Laufen – dem Gelenkknorpel werden ständig Höchstleistungen abverlangt.

Ein gesunder Gelenkknorpel ermöglicht einen sicheren und geschmeidigen Bewegungsablauf. Indem er die Knochen an den Gelenkflächen schützend umgibt, wirkt der Knorpel bei jeder Bewegung wie ein Stoßdämpfer.

Aufgrund seiner Elastizität und Zugfestigkeit kann der Gelenkknorpel Unebenheiten ausgleichen und Stöße abfangen. Diese Eigenschaften verdankt er vor allem dem Kollagen.



Mit federnden Schritten laufen? Sind die Gelenke gesund, kann der Knorpel die bei jedem Lauf entstehende Belastung ausgleichen, egal in welchem Alter.

# Kollagen

## Hauptbestandteil der Knorpelsubstanz.

70% der Knorpelsubstanz im Gelenk besteht aus Kollagen. Allein diese Zahl zeigt, wie wichtig Kollagen für gesunde Gelenke ist.



Der Gelenkknorpel ist elastisch und federt den Druck ab, der auf unsere Gelenke einwirkt. So schützt er unsere Gelenke vor den Folgen der Belastungen. Für beanspruchte Gelenkknorpel ist die richtige Nährstoffversorgung besonders wichtig, damit eine gesunde Gelenkfunktion erhalten werden kann.

Kollagen als Hauptbestandteil der Knorpelsubstanz hält die Gelenke beweglich und geschmeidig. Allerdings können diese im Laufe der Zeit durch die hohen Anforderungen an Geschmeidigkeit verlieren. Besonders der Gelenkknorpel kann mit zunehmendem Alter davon betroffen sein.

Der Gelenkknorpel wird spröder, weniger belastbar und kann einwirkende Kräfte nicht mehr so gut abfangen. Kollagen ist die Grundlage für einen gesunden Gelenkknorpel. Für CH-Alpha wird FORTIGEL®, ein hochwertiges und körperverwandtes Kollagen, das in einem speziellen Verfahren gewonnen wird, verwendet.

CH-Alpha Gelenk-Kollagen besitzt eine ausgezeichnete Bioverfügbarkeit und enthält zusätzlich Vitamin C, das nicht nur dem Schutz der Gelenkzellen vor freien Radikalen dient, sondern darüber hinaus auch eine wichtige Rolle für den Knorpelstoffwechsel spielt: bei der Neubildung von Kollagen im Gelenkknorpel sowie beim Erhalt von Knochen und Stützgewebe.

## Der Gelenkaufbau.



# CH-Alpha®

## Leistungsfähige Gelenke. Schritt für Schritt.

CH-Alpha ist in zwei Darreichungsformen erhältlich, ganz individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

Einmal in der praktischen Trinkampulle – flüssig und sofort trinkfertig. Der Vorteil: Sie können Ihr CH-Alpha sofort einnehmen, also ideal für eine schnelle, einfache Anwendung jederzeit.

Oder CH-Alpha als Mikropulver, das sich einfach in Wasser auflösen lässt. Durch seinen erfrischenden Fruchtgeschmack kann man das Mikropulver auch sehr gut mit dem Frühstück kombinieren. Die flachen Portionsbeutel lassen sich übrigens auch platz sparend in jeder noch so kleinen Tasche unterbringen – das macht sie zum idealen Begleiter für unterwegs.

1x CH-Alpha täglich – für geschmeidige Gelenke.



# CH-Alpha® Gelenk-Gel

## Stimulierende Intensiv-Pflege mit Tiefenwirkung.

Erleben Sie ein völlig neues Gelenk-Gefühl: Für belastete Gelenke gibt es jetzt das CH-Alpha Gelenk-Gel. Mit dem neuartigen Dreifachkomplex mit Auszügen aus Weihrauch, Ingwer und Arnika können Sie Ihre Gelenke in nur einem Schritt schützen und pflegen. Und das zusätzlich enthaltene Kollagen verleiht der Haut mehr Elastizität.

Das transparente Gel zieht schnell ein, versorgt die Haut mit Nährstoffen und fettet nicht. Mehrmals am Tag aufgetragen, wirkt es beruhigend auf betroffene Gelenke und beanspruchte Muskeln.

**Auch für Sportler empfehlenswert:** nach der Dusche auftragen und sofort den erfrischend wohltuenden Effekt erleben!



# CH-Alpha® PLUS

Das große PLUS  
für die Gelenke.



Das neu entwickelte CH-Alpha PLUS ist das Ergebnis wissenschaftlicher Forschung über Funktion und Zweck von Kollagen und Hagebuttenextrakt für die Gelenke.

Es zeigte sich, dass die Verbindung aus dem speziellen Gelenk-Kollagen FORTIGEL®, Hagebuttenextrakt, Vitamin C und Selen eine besonders leistungsfähige Kombination für die Gelenke darstellt.

Was macht diese Kombination so einzigartig?

FORTIGEL®, das in CH-Alpha PLUS verwendete und besonders hochwertige Gelenk-Kollagen, ist aufgrund seiner Leistungsfähigkeit ein wichtiger und bewährter Bestandteil für geschmeidige Gelenke.

Der in CH-Alpha PLUS enthaltene Hagebuttenextrakt zeichnet sich durch sein spezielles Herstellungsverfahren aus, bei dem der Extrakt ausschließlich aus der Schale der Hagebutte gewonnen wird. Dadurch wird gewährleistet, dass die Nährstoffe der Hagebutte in konzentrierter Form erhalten bleiben.

Die einzigartige Kombination aus FORTIGEL® und Hagebuttenextrakt erhöht den positiven Effekt auf die Gelenkgesundheit. Zusammen mit Vitamin C und Selen fördert CH-Alpha PLUS die natürlichen, körpereigenen

Prozesse und unterstützt die Gelenkgesundheit. Außerdem spielt Vitamin C bei der Neubildung von Kollagen im Gelenkknorpel eine wichtige Rolle und ist für den Erhalt von Knochen und Stützgewebe notwendig.

Die in CH-Alpha PLUS enthaltene Kombination aus FORTIGEL® und Hagebuttenextrakt ist zum Patent angemeldet.



# Gelenke gesund erhalten

## Das können Sie selbst tun.

### Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.

Ein erhöhtes Körpergewicht belastet die Gelenke. Natürlich fällt das ein oder andere Pfund zu viel nicht so ins Gewicht, dass Sie sofort Probleme befürchten müssen. Wenn Ihr BMI (Body Mass Index) aber über 30 liegt, kann es sinnvoll sein, die Ernährung umzustellen; eine Formel zur Errechnung des BMIs finden Sie übrigens im Gelenk-Check auf Seite 15 dieser Broschüre.

### Gesundheit geht durch den Magen.

Vermeiden Sie fettreiches, zuckerhaltiges Essen und zu viel Fleisch. Bevorzugen Sie stattdessen lieber frisches Obst und Gemüse, Nüsse, pflanzliche Öle und Fisch. Ein ausgewogener Speiseplan ist in jedem Alter ein Plus für den Körper und die Gelenke.

### Sich regen bringt den Gelenken Segen.

Wer sich zu wenig bewegt, schadet seinen Gelenken. Moderate, regelmäßige Bewegung schützt vor Gelenkverschleiß, die Gelenke bleiben geschmeidig und der Knorpelstoffwechsel wird angeregt. Die Gelenkschmiere, die den Knorpel mit lebensnotwendigen Nährstoffen



Fahrradfahren – gesund und ideal für die Gelenke

versorgt, entsteht nur durch regelmäßige Bewegung. Bei mangelnder Aktivität reduziert sich dieses Schmiermittel und der Knorpel kann seine Schutzfunktion nicht mehr erfüllen.

Bevor Sie Sport treiben, ist es empfehlenswert sich aufzuwärmen. Ihren Trainingsumfang sollten Sie nur langsam steigern, um sich vor Überlastungen zu schützen. So kann sich der Körper an die neuen Herausforderungen gewöhnen.

Sollten Beschwerden auftreten, dann hören Sie auf Ihren Körper, denn Schmerzen sind Warnsignale, die Sie unbedingt beachten und gegebenenfalls mit Ihrem Hausarzt besprechen sollten.

## Sinnvolle Sportarten

Insbesondere Schwimmen, Nordic Walking oder Fahrradfahren ist gelenkschonend: Schon 3x30 Minuten pro Woche genügen!

# Der Gelenk-Check

## Welcher Typ sind Sie?

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie folgende Fragen. Der Gelenk-Check gibt Ihnen Anhaltspunkte zu Ihrer persönlichen Belastungssituation und Anregungen, wie Sie Ihre Gelenke geschmeidig halten können.

|   |   |
|---|---|
| <b>Alter</b>  |   |
| Sind Sie älter als 45 Jahre?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <b>Beruf</b>  |   |
| Müssen Sie regelmäßig schwer heben und/oder tragen?                           | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Haben Sie einen Beruf, bei dem Sie überwiegend stehen oder knien müssen?      | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <b>Freizeit, Bewegung, Sport</b>  |   |
| Waren Sie in der Vergangenheit sportlich aktiv?                               | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Treiben Sie aktuell regelmäßig Sport?   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Betreiben Sie Sportarten mit konstanter Dauerbelastung (Joggen)?              | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Betreiben Sie Sportarten mit schnellen, abrupten Bewegungen (Tennis, Squash)? | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Betreiben Sie Kontaktsportarten (Fußball, Handball)?                          | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |

## Vorbelastung und Vererbung

|  |   |
|--|---|
| Ist Ihr BMI größer als 25?   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Berechnen Sie Ihren Body Mass Index wie folgt:<br>$\frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2} = \text{BMI} \quad \text{z. B.: } \frac{65 \text{ kg}}{(1,68 \text{ m})^2} = 23$ |   |
| Haben Sie Diabetes?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Gibt es in Ihrer Familie Personen mit Gelenkproblemen?   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Hatten Sie schon einmal eine Verletzung mit Auswirkungen auf Gelenk, Meniskus, Bänder oder Knochen?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Hatten Sie bereits eine Gelenkoperation?   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Leiden Sie an Gelenkproblemen?   | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Knirschen oder reiben Ihre Gelenke bei bestimmten Bewegungen?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Sind Ihre Finger morgens steif?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| Haben Sie Schmerzen in den Knien beim Treppensteigen?  | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |

## Gelenk-Check. Die Auswertung.

Wenn Sie 4 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, können Ihre Gelenke bereits stärkeren Belastungen ausgesetzt sein.

Bei Verdacht auf eine Gelenkerkrankung empfiehlt sich ein baldiger Arztbesuch, um die Ursache Ihrer Beschwerden zu klären.