

Teufelskralle dura®

Das Geheimnis
meiner
Beweglichkeit

Aktiv gegen Rückenschmerzen und Arthrose



Bei Verschleiß-
erscheinungen
in den Gelenken

Schmerzlindernd und entzündungshemmend. Natürlich günstig.

Teufelskralle dura 480 mg. Wirkstoff: Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates. **Hinweis:** Bei akuten Zuständen, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen, sowie andauernden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen. **Warnhinweise:** Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Stand:** Februar 2002. **Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

w829357

Mit Dehnungs- und
Bewegungsübungen!

Infos und Tipps für Patienten

dura. dauernd günstig.



Mylan dura GmbH • Postfach 10 06 35 • 64206 Darmstadt • www.mylan-dura.de



Volkskrankheit Arthrose	02
Rheuma und das Kreuz mit dem Kreuz	04
Teufelskreis Gelenkverschleiß	06
Wenn nichts mehr wie geschmiert läuft	08
Heilpflanze Teufelskralle	10
Von Natur aus gut: Teufelskralle dura	12
Bewegung statt Schonung	14
Vorbeugen dankt Ihnen Ihr Rücken	18

- **... unsere Gelenke im Leben durchschnittlich einer zweimaligen Erdumrundung zu Fuß standhalten müssen?**
- **... etwa 25% der Weltbevölkerung an Arthrose erkrankt, also ca. 1 Milliarde Menschen?**
- **... 20 Millionen Deutsche ständig unter Schmerzen im Bewegungsapparat leiden?**
- **... 70% der über 40-Jährigen in Deutschland von Arthrose betroffen sind?**
- **... 50 Millionen Arztbesuche jährlich auf das Konto dieser Erkrankung gehen?**
- **... 55 Millionen Arbeitsausfalltage jährlich auf Beschwerden des Gelenkapparates zurückzuführen sind?**
- **... jede 3. Frühberentung durch Arthrose verursacht wird?**

Rheuma ist keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern eine übergeordnete Bezeichnung von mehr als 400 Krankheitsbildern rund um den Bewegungsapparat. Der Name Rheuma hat griechischen Ursprung und steht für fließende, ziehende Schmerzen.

Je nach Ort der Schmerzen unterscheidet man Muskel-, Gelenk-, und Weichteilrheumatismus. Dazu gehören Gelenkverschleiß (Arthrose), Gelenkentzündungen (Arthritis) und auch Rückenschmerzen. Rückenbeschwerden sind ein vielfältiger Symptomkomplex: Dahinter können zahlreiche Ursachen stecken, von der Muskelverspannung über Bandscheibenvorfall bis zum Verschleiß der Wirbelgelenke (Arthrose).

Täglich wird jeder 3. Mensch vom Kreuz geplagt – einer der häufigsten Gründe für Arbeitsausfälle!



AUSLÖSER FÜR RÜCKENSCHMERZEN LIEGEN HÄUFIG IN UNSEREN ALLTAGSGEWOHNHEITEN

- Spontanbelastungen (falsches Tragen oder Heben, schwere Umzugskisten oder Möbel)
- Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz oder im Auto
- Seelische Belastungen (Prüfung, Geld-, Berufs- oder Beziehungsprobleme)



Nicht selten verursachen Anstrengungen und Dauerstress chronische Rückenschmerzen.

Denn das Kreuz (die Wirbelsäule) ist die Stütze unseres Lebens und muss alle Belastungen ertragen. Und die Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln – die Bandscheiben – brauchen regelmäßige, abwechslungsreiche Bewegung anstatt dauerhaft einseitig beansprucht zu werden.

Rundrücken, Hohlkreuz und schlechte Haltung drücken nicht nur auf die Bandscheiben, sondern auch auf die Stimmung – der Schmerz ist vorprogrammiert.

RUHEN SIE RICHTIG?

Wie man sich bettet, so liegt man bekanntlich. Die richtige Wahl der Matratze, die Lage des Kopfes und zugfreies Schlafen unterstützen Ihren Rücken spürbar. Lassen Sie sich fachlich beraten!

Unsere Gelenke sind an den Knochenenden mit Knorpel überzogen, der als glatte, elastische Schicht für eine reibungslose Bewegung sorgt.

Im Laufe unseres Lebens nutzt sich der Gelenkknorpel ab, er wird rissig und rau. Bei jeder Belastung reiben sich Knorpelteilchen ab. Für deren Abbau setzt der Körper Enzyme frei, die aber nicht nur den alten Knorpel, sondern auch die neue Knorpelbildung angreifen.

Der Teufelskreis beginnt: Erneuter Knorpelabbau, erneute Entzündung, stetig zunehmende Schmerzen. Die Beweglichkeit wird immer mehr eingeschränkt, die Gelenkschmerzen treten in fortgeschrittenem Stadium sogar bei Ruhe oder nachts auf. Zu starke, zu geringe oder zu einseitige Belastung unterstützen diese Entwicklung.

Deshalb sind einerseits Menschen mit Berufen, die stark die **Gelenke beanspruchen** ebenso wie **übergewichtige Personen** gefährdet. Aber auch Menschen, die sich sehr **wenig bewegen**, leiden oft unter Arthrose. Denn unsere Knorpel sind auf Bewegungsreize angewiesen, um besser mit Nährstoffen versorgt zu werden.

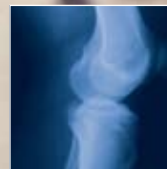
Erbliche Veranlagungen oder Stoffwechselerkrankungen können ebenfalls Arthrose-Auslöser sein.

Investieren Sie in Ihre bewegliche Zukunft und bekämpfen Sie die oft unerträglichen Schmerzen. Arthrose lässt sich nicht beseitigen, aber aufhalten. Hilfe bietet die aus Namibia stammende Heilpflanze Teufelskralle.



WÄRME ODER KÄLTE?

Verwöhnen Sie Ihre durch Verschleiß angegriffenen Gelenke durch **Wärme**. Macht Ihnen allerdings eine **akute Entzündung** zu schaffen, lindern Sie Schmerzen mit **Kälte**. Probieren Sie es einfach aus! Ihr Gefühl entscheidet über die richtige Temperatur.



WENN NICHTS MEHR WIE GESCHMIERT LÄUFT

Es klingt so banal, aber ist doch so wahr:

WER RASTET, DER ROSTET.

Nicht ohne Grund nennen wir unser Skelett mit allen Knochen, Gelenken und Wirbeln **Bewegungsapparat**.

Er sorgt für unsere Mobilität und benötigt täglich Pflege und Training, um den Belastungen im Laufe eines Lebens reibungslos Stand zu halten – er muss bewegt werden.

Wir sitzen zuviel und wir bewegen uns zu wenig. Unsere moderne, bequeme Lebensweise ist ein Hauptverursacher für eine vorzeitige Ungelenkigkeit mit den vielfältigsten Folgen: das Spektrum reicht vom Schmerz über Arbeitsausfall und Frührente bis zur Immobilität.



Lernen von den Tieren: Hunde und Katzen dehnen und strecken sich ausgiebig nach einer Ruhephase und bringen so Bewegungsapparat und Kreislauf wieder in Schwung.

Doch nicht nur unsere Bewegungsträgheit schädigt unsere Gelenke: Mit **zunehmendem Alter** beginnt unser Körper allgemein mit dem **Abbau** – und wir müssen um so mehr tun, um seine Gesundheit zu erhalten und so dem Verschleiß entgegenzuwirken.



Bei unseren technischen Hilfsmitteln im Alltag haben wir diese Kenntnis wie selbstverständlich umgesetzt, sonst würden sie nicht mehr reibungslos funktionieren. Etwas Öl oder Schmierfett in die Gartenschere, auf die Fahrradkette oder in die Türangel und alles läuft wieder wie geschmiert. **Das gleiche Bedürfnis haben auch unsere Gelenke!**





Die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) ist in den Steppengebieten Südwest-Afrikas beheimatet und dort schon seit langer Zeit fester Bestandteil des pflanzlichen Arzneischatzes.

Ihren ungewöhnlichen Namen verdankt die Teufelskralle (auch Trampelklette genannt) ihren kralligen, mit Widerhaken versetzten Früchten, die am Fell vorbeistreifender Tiere hängen bleiben und so für eine weitreichende Verbreitung der Samen sorgen.

Für die Arzneigewinnung werden ausschließlich die **Speicherwurzeln** verwendet, die mühevoll von Hand aus über einem Meter Tiefe ausgegraben und sorgfältig getrocknet werden müssen.

Die Wurzelknollen enthalten die wirksamen Inhaltsstoffe Harpagosid, Procumbid und Harpagid. Der **Teufelskrallen-Wurzel-Extrakt** hat sich inzwischen als wahres **Naturtalent mit Heilkräften** für die verschiedensten Krankheiten bewährt.



Ihre großen Therapieerfolge verdankt die Teufelskralle hierzulande aber bei rheumatischen Erkrankungen. Sie gehört heute zu den **bedeutendsten Naturarzneimitteln bei Arthrose und chronischen Rückenschmerzen**.



Je nach Ausprägungsgrad der Gelenkerkrankung kommt es bei bis zu **80% der Patienten** zu einer **deutlichen Linderung von Schmerzen und Entzündungen**. Neben der sehr guten Wirksamkeit überzeugt die Teufelskralle durch beste Verträglichkeit, denn sie hat keinerlei Nebenwirkungen – ein Effekt, den besonders Rheumapatienten sehr zu schätzen wissen.

DAS IST DAS GEHEIMNIS DER TEUFELSKRALLE: DIE WURZELKRAFT, DIE BEWEGUNG SCHAFFT.



WARUM WIRKT DIE HEILPFLANZE TEUFELSKRALLE?

Dem Gelenkverschleiß ein Ende setzen, ist leider noch nicht möglich. Es gibt noch kein Medikament, das den Gelenkknorpel repariert. Wissenschaftler gehen aber davon aus, dass die besondere Komposition der Inhaltsstoffe in der Teufelskrallenwurzel kollagenabbauende Enzyme (sog. Kollagenasen) hemmen, die als Verursacher der Arthrose gelten. Die Enzyme setzt unser Körper ein, um Knorpelabrieb abzubauen. Dabei greifen sie allerdings auch den gesunden Knorpel an. Die Teufelskralle hemmt schädliche Kollagenasen und vermindert so den Knorpelfraß.



Teufelskralle dura® 480 mg enthält in hohem Anteil (480 mg in einer Tablette) den Extrakt der Teufelskrallenwurzel.

Teufelskralle dura® wird bevorzugt eingesetzt bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen, d.h. es wirkt bei Entzündungen und Schmerzen des Bewegungsapparates insbesondere bedingt durch Verschleißerscheinungen.



Durch die besondere Zusammensetzung der Inhaltsstoffe ist Teufelskralle dura® besonders geeignet, um:

- Gelenkschmerzen zu lindern
- Entzündungen zu hemmen
- die Beweglichkeit zu fördern
- die Lebensqualität dank mehr Mobilität zu verbessern.

Mylan dura garantiert Ihnen hohen Qualitätsstandard und ständige Kontrolle bei der Gewinnung und Produktion von **Teufelskralle dura®**.



TEUFELSKRALLE DURA® 480 MG

- **besser beweglich**
- **bestens verträglich**
- **nur 2 x täglich**



Teufelskralle dura® ist ausgezeichnet verträglich und frei von Nebenwirkungen. Damit hat **Teufelskralle dura®** gegenüber chemischen Antirheumatika entscheidende Vorteile. Untersuchungen haben erwiesen, dass Patienten, die Teufelskrallenwurzelextrakt zu sich nahmen, häufig ihre Dosierung von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) deutlich reduzieren, teilweise sogar absetzen konnten. Und die leidigen Nebenwirkungen (wie z.B. angegriffene Magenschleimhaut) blieben aus.

Wie alle Naturarzneimittel entfaltet auch **Teufelskralle dura®** seine Wirkung langsam und schonend. Deutliche Linderung der Beschwerden tritt meistens nach 2-3 Wochen ein, das Wirkmaximum ist ab der 4. Woche zu erwarten. Um so wichtiger ist es, die Filmtabletten regelmäßig und dauerhaft einzunehmen.

Auch erkrankte Gelenke brauchen Bewegung. Sie sollten Sportarten bevorzugen, die Ihre Gelenke schonend ohne große Belastung mobilisieren wie z.B. Schwimmen oder Rad fahren.

Geeignete Dehnungs- und Bewegungsübungen können Ihnen helfen, Gelenk- und Rückenschmerzen zu lindern.

MOBILITÄT KANN MAN TRAINIEREN!

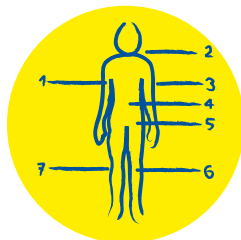
- langsam durchführen
- gleichmäßig atmen
- 10-15 Minuten täglich



AUFWÄRMEN

Nachfolgende Muskelpartien jeweils 7 Sekunden anspannen, danach langsam wieder entspannen

- 1. rechter Arm
- 2. Nacken
- 3. linker Arm
- 4. Bauch
- 5. Gesäßmuskeln
- 6. linkes Bein
- 7. rechtes Bein



WICHTIG FÜR ALLE ÜBUNGEN

Jeweils 7 Sekunden anspannen, danach langsam entspannen.



ÜBUNG 1

- hinlegen, Kniee anwinkeln, Fersen fest an den Boden drücken
- Pobacken kräftig zusammenpressen
- Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken



ÜBUNG 2

- Wirbelsäule entlasten durch Stufenlagerung (Stuhl, Hocker o.ä.)
- Kopf und Oberkörper leicht anheben
- Arme erst nach vorne strecken, dann nach links



ÜBUNG 3

- Oberkörper auf Würfel oder Kasten legen
- Füße unterlegen, Arme hinter dem Kopf verschränken
- Kopf oder Oberkörper zuerst leicht gerade anheben, dann nach rechts, dann nach links anheben und drehen





ÜBUNG 4

- Brücke auf Händen und Knien
- Kinn auf Brustbein legen
- Wirbelsäule rund nach oben wölben
- Pomuskeln anspannen



ÜBUNG 5

- Brücke machen, Rücken gerade halten (!)
- Bauch und Gesäß anspannen
- erst rechten, dann linken Arm langsam bis zur Waagrechten heben
- Arm zurückführen, ohne Rücken zu bewegen



ÜBUNG 6

- Grundstellung wie Übung 5
- ein Bein langsam nach hinten bis zur Waagrechten strecken
- Lendenbereich anspannen, Bauch einziehen
- Bein zurückführen, ohne Rücken zu bewegen

ÜBUNG 7

- Füße leicht auseinanderstellen, Knie leicht beugen
- Schultern und abgewinkelte Arme nach hinten unten ziehen
- Kinn nach unten ziehen, ohne sich nach vorn zu beugen
- Bauch und Körpermuskulatur fest anspannen



WICHTIG FÜR ALLE ÜBUNGEN

Jeweils 7 Sekunden anspannen, danach langsam entspannen.



Sollten Ihnen die Wiederholungen am Anfang zu viel sein, versuchen Sie sich langsam zu steigern



- Beim Bewegen von Lasten nicht nur den Oberkörper, sondern den ganzen Körper drehen.
- Verteilen Sie Lasten in kleinere Einheiten und vermeiden Sie einseitiges Tragen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel beim Lastentransport (z.B. Rollwagen für Möbel, Einkaufswagen bis zum Autofahren, rollendes Reisegepäck).
- Richtig liegen! Wirbelsäule, Halswirbel und Nacken sollten beim Liegen gut unterstützt werden!
- Entlasten Sie Ihre Lendenwirbel durch gute Sitze und Position im Auto.
- Auch beim Hochheben von Kindern in die Hocke gehen!

SITZEN

- Rücken aufrecht halten
- Oberkörper abstützen
- leicht geöffneter rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel



HEBEN UND TRAGEN

- zum Aufheben in die Hocke gehen
- nicht mit rundem Rücken und gestreckten Beinen bücken
- Lasten verteilen und dicht am Körper tragen



ERNÄHRUNGS-TIPP

Wie bei jeder Entzündung entstehen auch bei der Arthrose freie Radikale. Sie greifen den Gelenkknorpel an und verursachen Schmerz und Unbeweglichkeit.

Achten Sie also auf einen **gesunden Speiseplan** mit reichlich Radikalfängern wie Vitamin A, C und E – besonders enthalten in frischem Obst und Gemüse.

