PRESSEINFORMATION

**Das bewegt mich!**

**Mit Orthomol chondroplus in Bewegung bleiben**

**Spielen mit den Enkel:innen, mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren, im Garten arbeiten und der Hausarbeit nachgehen – auch für Senior:innen machbar, oder? Mit zunehmendem Alter wird Bewegung immer wichtiger, um agil zu bleiben. Selbst, wenn ein aktiver Lebensstil bisher nicht so sehr im Fokus stand, lautet die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, um damit anzufangen. In Bewegung zu kommen ist jederzeit möglich.**

Ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter ist nicht selbstverständlich. Alltagsbewegungen können schnell zur Herausforderung werden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Egal ob Treppensteigen, Staubwischen, Spaziergänge mit dem Hund oder auch Sport, all das unterstützt die Gelenkgesundheit. Gerade mit zunehmendem Alter gilt es, besonders auf die eigene Gesundheit und Beweglichkeit zu achten.

**In Bewegung kommen**

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind die Grundpfeiler für starke Knochen und Knorpel bis ins hohe Alter. Durch die Aktivierung von Knochen und Gelenkknorpeln, z. B. bei Sportübungen, werden wichtige Nährstoffe in den Knorpel „eingearbeitet“. Zusätzlich stärken Sportler:innen Muskeln, Sehnen und Bänder rund um das Gelenk und stabilisieren es so zusätzlich. Die jeweiligen Übungen sollten jedoch an das individuelle Fitness- und Beweglichkeitslevel angepasst sein. Bei Unsicherheiten ist es immer sinnvoll, mit einem Arzt/einer Ärztin, einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin oder einem/einer Fitness-Trainer:in zu sprechen und sich eventuell von ihnen begleiten zu lassen.

**Tipp:** Um die Beweglichkeit sanft zu fördern, ist Wassergymnastik besonders geeignet. Im Wasser werden die Muskeln durch den Auftrieb und Widerstand des Wassers trainiert, ohne dabei die Gelenke stark zu belasten. Wer keinen Wassersport mag, kann auch zu Hause mit sanften Gymnastikübungen wie Ausfallschritten und Schulterkreisen in Bewegung kommen.

**Optimal unterstützt mit Orthomol chondroplus**

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist für die Nährstoffversorgung von Knorpeln und Knochen unabdingbar. Um den Gelenkknorpel zu unterstützen, kann ergänzend eine Mikronährstoffkombinationen wie Orthomol chondroplus mit dem bewährten Knorpel-Aktiv-Komplex die Versorgung optimieren. Alles mit dem Ziel, lange fit zu bleiben. Orthomol chondroplus ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

*2.387 Zeichen (inklusive Leerzeichen)*

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**  
Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

****Weitere Informationen: **www.orthomol.com** und auf unseren Social-Media-Kanälen:

**Bildergebnis für logo fb schwarzfacebook.com/orthomol**  
**instagram.com/orthomol**   
**youtube.com/orthomol  
linkedin.com/company/orthomol**

**Journalistenservice:**

Yupik Marketing Public Relations GmbH

Natascha Kontelis

Sachsenring 59, 50677 Köln

Telefon: 0221 13056060  
E-Mail: [n.kontelis](mailto:xxxr@agentur.de)@yupik.de