PRESSEINFORMATION

**So bleiben die Gelenke im Frühling in Bewegung**

**Mit Orthomol chondroplus in ein aktiveres Leben starten**

**Langenfeld, Februar 2024 - Der Frühling bringt Motivation und Lust auf mehr Bewegung, vor allem an der frischen Luft. Mit den hellen und wärmer werdenden Tagen heißt es jetzt: runter vom Sofa und „raus“ in die Bewegung. Das tut uns und unserem Gelenkknorpel gut – egal in welchem Alter.**

Der Frühling motiviert zu mehr Aktivität im Alltag. Wir möchten uns im Freien bewegen, die Sonne genießen und das eigene Leben wieder aktiver und gesünder gestalten. Ein gesunder Lebensstil und ausreichend Bewegung sind in jedem Alter wichtig, denn Bewegung kräftigt die Muskeln und hält Sehnen und Bänder rund um das Gelenk geschmeidig. Um auch mit fortschreitendem Alter beweglich zu bleiben, können gesunde Routinen helfen.

**Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, dass Lebensmittel aus vielen Produktgruppen verzehrt werden. Durch diese kulinarische Vielfalt stehen die Chancen sehr gut, dass der Körper alle Nährstoffe erhält, die er benötigt. Das Gegenteil wäre eine einseitige Ernährung, bei der viele Lebensmittel auf dem Speiseplan wegfallen und so die Chance verringert wird, alle nötigen Nährstoffe aufzunehmen. Eine ausgewogenen Ernährung sollte hauptsächlich aus viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fettsäuren und ausreichend Proteinen bestehen.

**Bewegung**

Unserem Körper tut Bewegung gut, und das in jedem Alter. Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur positiv auf die physische, sondern auch auf die mentale Gesundheit aus. Um den Gelenkknorpel nicht unnötig zu belasten, sind gerade in fortgeschrittenem Alter Sportarten mit schonenderen Bewegungsabläufen empfehlenswert. Neben Spaziergängen, Wanderungen und Radtouren sind Schwimmen, Nordic Walking oder Gymnastik eine gute Wahl. Natürlich gibt es noch viele weitere Sportarten, die Spaß an Bewegung bringen, und die es sich lohnt auszuprobieren, wie z. B. Tanz- oder Yogakurse, Pilates, Hula-Hoop, Aqua-Gymnastik oder Trendsportarten wie Cozy Cardio.

**Nährstoffversorgung**

Neben einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist eine optimale Nährstoffversorgung von Knorpel und Knochen unabdingbar. Um den Gelenkknorpel zu unterstützen, kann ergänzend eine Nährstoffkombinationen wie Orthomol chondroplus mit dem bewährten Knorpel-Aktiv-Komplex die Versorgung optimieren. Alles mit dem Ziel, lange fit und beweglich zu bleiben. Orthomol chondroplus ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

**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:

**facebook.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@yupik.de