

Ihr Ratgeber für mehr Beweglichkeit.

# Optovit<sup>®</sup>

– Gelenk-gesund leben.

**Ernährungstipps**  
und leckere Rezepte  
von Sterneköchen.  
Gelenk-freundliche  
**Ernährung.**



**Mit Gymnastikprogramm** für Rücken, Hüfte, Schulter und Knie.

Gelenk-schonende  
**Bewegung.**



# Liebe Leserin, lieber Leser,

schmerzende Hüften, knirschende Knie oder „eingerostete“ Schultern – Probleme mit den Gelenken können schon kleine Bewegungen zur großen Anstrengung machen. Dennoch müssen selbst chronisch-entzündliche Gelenkbeschwerden nicht dazu führen, dass Sie Ihr Leben in Schonhaltung verbringen.

Im Gegenteil: Gerade durch **Bewegung** und **gelenkschonenden Sport** können Sie selbst viel für Ihre Gelenke tun. Zusammen mit gezielter medizinischer Behandlung – und einer **gesunden Ernährung** – lassen sich die Beschwerden oft gut in den Griff bekommen.

Wir haben für Sie **Tipps & Rezepte** zusammengestellt, mit denen es richtig Spaß macht, sich gelenk-freundlich zu ernähren. Ein ausgiebiges Gymnastikprogramm zeigt Ihnen außerdem, wie Sie mit ein paar Minuten Zeit täglich in **Bewegung** bleiben können.

Werden Sie jetzt aktiv – auch mit Gelenkproblemen lässt es sich lebendig und genussvoll leben!



## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Gelenk-gesund essen – und genießen                      | 04 |
| Die wichtigsten Ernährungstipps auf einen Blick         | 05 |
| Mediterrane Küche für gesunde Gelenke                   | 06 |
| Bleiben Sie in Bewegung!                                | 10 |
| Welche Sportarten sind gelenk-freundlich?               | 11 |
| Das Gymnastikprogramm für gesunde Gelenke               | 12 |
| Übungen für die Knie                                    | 14 |
| Übungen für die Hüfte                                   | 16 |
| Übungen für die Schultern                               | 18 |
| Übungen für den Rücken                                  | 20 |
| Gelenkbeschwerden: Ursache ist oft ein Vitamin-E-Mangel | 22 |
| Optovit® – der Gelenkspezialist                         | 23 |

# Gelenk-gesund essen – und genießen

Fettreiche Lebensmittel sind Gift für die Gelenke, denn sie enthalten oft große Mengen Arachidonsäure, die der Körper in entzündungsfördernde Botenstoffe umwandelt. Eine **fettarme und ausgewogene Ernährung** mit viel Obst und Gemüse kann hingegen Entzündungsprozessen entgegenwirken. Auf Dauer kann sie sogar helfen, den Schmerzmittelbedarf zu reduzieren.\*

Neigen Sie zu Übergewicht? Dann können Sie Ihre Gelenke entlasten, indem Sie mit fettarmer Kost ein paar **überflüssige Pfunde abbauen**.

**Aber Achtung:** Stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um, statt kurzfristige Hungerkuren einzuschieben – damit sind Sie erfolgreicher. Besonders die mediterrane Küche bietet viele gelenk-freundliche Rezepte. Drei ganz besondere finden Sie auf den Seiten 7 bis 9.

**TIPP** Vitamin-E-reiche Nahrungsmittel sind in der Regel kalorienreich, weshalb der Verzehr in größeren Mengen zu einer erheblichen Gewichtszunahme führen kann. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, **einen erhöhten Vitamin-E-Bedarf durch die zusätzliche Einnahme eines geeigneten Arzneimittels (z.B. Optovit®) zu decken.**

\*„Ernährung kann Rheuma lindern“; Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): 2008; Nr. 2, 3.6.2008

# Die wichtigsten **Ernährungstipps** auf einen Blick

- 1.** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten, zelebrieren Sie sie – so merken Sie schneller, wenn Sie satt sind.
- 2.** Fisch und Meeresfrüchte machen sich wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe besonders gut auf Ihrem Speiseplan.
- 3.** Natives Olivenöl ist ein besonders wichtiger Fettlieferant. Aber auch andere Pflanzenöle enthalten wertvolles Vitamin E.
- 4.** Vollkornbrot und frisch zubereitetes Müsli machen Ihr Frühstück vollwertiger und sind zudem sättigender als Weißbrot oder Cornflakes.
- 5.** 2- bis 3-mal pro Woche sind mageres Geflügel oder Wild gute Alternativen zu fettreichen Fleischsorten.
- 6.** Frisches Obst und Gemüse enthält viele gelenk-freundliche Vitamine und Nährstoffe.
- 7.** Stilles Mineralwasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind die besten Durstlöcher.



# Mediterrane Küche für gesunde Gelenke

Frischer Fisch, mageres Fleisch, Gemüse, aromatische Kräuter, Olivenöl ... gute mediterrane Zutaten finden sich heute auf jedem Wochenmarkt – und in der Spitzengastronomie. Drei der Rezepte von Sterneköchen stellen wir Ihnen hier vor.

## Bœuf Braisé in Spätburgunder

Jörg Müller, Restaurant und Hotel Jörg Müller, Westerland/Sylt

### Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Rindertafelspitz  
Salz  
Pfeffer, grob gestoßen  
4 EL Öl  
je 200 g Sellerie, Lauch und Karotten, kleingeschnitten  
500 g Schalotten oder Haushaltszwiebeln, gehackt  
je 1 Thymian- und Rosmarinzweig  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Tomatenmark  
0,75 l Spätburgunder-Rotwein  
2 l Fleischbrühe  
1 EL Mehl  
500 g Kalbsknochen, fein gehackt

### Zubereitung

Vom Tafelspitz das grobe Fett und Sehnen entfernen und in ca. 250 Gramm schwere Stücke schneiden. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter in heißem Öl von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Kalbsknochen und Abschnitte in den Bräter geben und gut anrösten. Kleingeschnittenes Gemüse und Schalotten zugeben und alles gut anbräunen. Tomatenmark zugeben, mehrmals mit Rotwein ablöschen, reduzieren, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe aufgießen. Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die angebratenen Fleischstücke in den Saucenansatz geben und etwa 1½ Stunden abgedeckt schmoren lassen. Die weich geschmorten Fleischstücke aus dem Fond nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Haarsieb geben und je nach Konsistenz mit etwas angerührter Speisestärke nachbinden. Das Fleisch zurück in die Sauce legen.

### Anrichten

Mit Gemüse nach Wahl und Kartoffelpüree oder Spätzle servieren.



## Penne Rigate mit mediterranem Gemüse, Basilikumpesto und Parmesanchips



Martin Herrmann, Le Pavillon im Hotel Dollenberg,  
Bad Peterstal-Griesbach

### Zutaten für 2 Personen

200 g Penne Rigate  
1 Zucchini  
3 Paprika (rot, grün, gelb)  
1 Artischocke  
100 g Zuckerschoten  
3 Fleischtomaten  
400 ml Kraftbrühe  
150 ml Sahne  
50 ml Tomatensaft  
ca. 10 g Mondamin und  
25 ml Wasser (kalt angerührt)  
Salz und Tabasco  
15 g Mehl  
15 g Butter  
1 Bund Basilikum  
40 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g Parmesan am Stück  
100 g geröstete Pinienkerne

### Zubereitung

Die Penne in kochendes Salzwasser (100 g auf 1 Liter Wasser) geben und gut umrühren. Ca. 7 Minuten kochen lassen und in ein Sieb gießen. Mit kaltem Wasser abspülen und bereithalten.

Den Parmesan in 4 dünne Scheiben schneiden und im Backofen auf Backpapier ungefähr 6 Minuten bei 180 °C erhitzen, abkühlen lassen und bereithalten.

Die Kraftbrühe, Tomatensaft, Sahne und den restlichen Parmesan (gerieben) in einem Topf auf 1/3 reduzieren und mit Mondamin binden. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl dazugeben und kurz auf dem Herd abrühren. Die Sauce 3 Minuten kochen lassen. Den Paprika 15 Minuten im Backofen garen, abziehen und in Stücke schneiden. Die Zucchini und Zuckerschoten in Ecken schneiden und blanchieren.

Die Artischocke vom Stiel entfernen und etwa 30 Minuten in Salzwasser und etwas Zitrone kochen. Nach dem Abschütten in Stücke schneiden, anbraten und bereithalten. Tomaten blanchieren, abziehen, entkernen und in Ecken schneiden. Basilikumblätter, Pinienkerne, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer pürieren und das Olivenöl langsam dazugeben.

### Anrichten

Die Penne und das Gemüse zur Sauce geben und noch einmal aufkochen lassen. Auf einem Teller anrichten, das Basilikumpesto und die Parmesanchips dazugeben.

## In Pergament **gegarter Flusszander** mit Blattspinat und sonnengetrockneten Tomaten in Olivenölfond

Hubert Retzbach, Zirbelstube im Hotel Victoria, Bad Mergentheim

### Zutaten für 4 Personen

#### Zander

1 Flusszander von ca. 0,8 kg  
40 g Butter  
4 Zweige Thymian  
20 g Petersilie  
8 Kapernbeeren

#### Spinat

300 g Blattspinat  
1 EL getrocknete Tomaten  
1 EL schwarze Oliven  
Salz und Pfeffer

#### Sauce

1/8 l Fischfond  
100 ml Weißwein  
Saft von einer 1/2 Zitrone  
1 EL Limonenolivenöl  
70 ml Olivenöl  
30 g gesalzene Butter

### Zubereitung

**Zander** – Den Zander filetieren und häuten, aus den Gräten ein wenig Sud bereiten. Jede Seite in zwei gleich große Stücke schneiden, die Stücke mit Zitrone und Salz würzen. Ein großes Stück Pergamentpapier pro Portion ordentlich mit Butter einfetten. Den angeschwenkten Spinat darauflegen. Die Zanderstücke auf den Spinat legen und die Kräuter und Kapernbeeren darauf verteilen. Das Papier zu einem dichten Paket verschließen und im Heißluftofen ca. 10-12 Minuten bei 210 °C garen.

**Spinat** – Getrocknete Tomaten und Oliven in Butter anschwitzen, Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Schwenken erhitzen.

**Sauce** – Fischfond, Weißwein und Zitrone auf die Hälfte reduzieren und mit Butter und Olivenöl binden.

**Anrichten** – Das Pergamentpaket auf einen großen, flachen Teller geben. Das Paket an seiner Oberseite auftrennen und die Sauce einfüllen.



Rezepte erschienen in:  
Armin H. Flesch: Di Cuore  
Neuer Umschau Buchverlag  
ISBN 978-3-86528-637-6



©2008 Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt/Weinstr., Reinhard Rohner.



# Bleiben Sie gelenk-aktiv.

NEU

- mit wertvollen Mikronährstoffen & Antioxidantien
- schnell und einfach einzunehmen
- nur 1x täglich



Diätetisches Lebensmittel

## Optovit®. Denn Leben ist Bewegung.

Optovit® E-Complex Direct. Zur diätetischen Behandlung von entzündlich-rheumatischen Gelenkbeschwerden (aktivierte Arthrose und Arthritis). [www.optovit.de](http://www.optovit.de)

HERMES

## Bleiben Sie in Bewegung!

Wenn die Gelenke schmerzen oder geschwollen sind, scheint es auf den ersten Blick sinnvoll, sie zu schonen. Und tatsächlich sollten Sie mit schmerzenden Knien keinen Marathonlauf starten. Grundsätzlich gilt aber gerade bei chronischen Gelenkproblemen das alte Sprichwort „**Wer rastet, der rostet.**“ Bewegt man sich zu wenig, wird der Knorpel spröde und unelastisch und sein Verschleiß beschleunigt sich.

Beginnen Sie also am besten in einer beschwerdefreien Phase mit **regelmäßiger und maßvoller Bewegung**. Dadurch werden wichtige Gelenknährstoffe besser ins Gelenk transportiert – und sind besser verfügbar. Zudem trainieren Sie so die gelenkstützenden Muskeln und entlasten damit Ihre Gelenke.

**TIPP** Bei starken Gelenkschmerzen lässt sich die Einnahme von Schmerzmitteln nicht immer vermeiden. Kombinieren Sie diese am besten mit einem **Vitamin-E-Präparat aus der Apotheke**. Dies kann auf Dauer sogar helfen, den Schmerzmittelbedarf zu reduzieren.

Wer sich regelmäßig bewegt, kurbelt außerdem seinen Stoffwechsel an und kann überflüssige Pfunde loswerden. Auch das schont die Gelenke.



## Welche Sportarten sind gelenk-freundlich?

Bei Gelenkproblemen und Sport gilt: **Vermeiden Sie Extreme**. Sportarten, bei denen ruckartige Bewegungen vorherrschen oder bei denen Sie sich extrem beugen oder strecken müssen, belasten die Gelenke, statt sie zu entlasten. Squash, Jogging, Tennis oder Golf eignen sich deshalb wenig.

**Gelenk-freundliche Sportarten** sind hingegen:

- Walking
- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Aqua-Jogging
- Gymnastik
- Yoga



## Das **Gymnastikprogramm** für gesunde Gelenke

Ein tägliches ausgewogenes Gymnastikprogramm für zu Hause ist eine gute Möglichkeit, **gelenk-freundliche Bewegung** in den Alltag einzubauen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie speziell entwickelte Übungen für gesunde Gelenke. Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, sie besonders gelenkschonend durchzuführen.

## Bewegen – aber richtig!

- 1.** Achten Sie immer wieder darauf, dass Sie die Übungen genau so ausführen, wie sie beschrieben sind, damit sie Ihre Gelenke nicht zusätzlich belasten.
- 2.** Machen Sie lieber täglich **kleine Übungseinheiten** (eine Viertelstunde) als einmal in der Woche eine große.
- 3.** Führen Sie die Übungen **langsam** durch.
- 4.** Atmen Sie **gleichmäßig** – auch bei Anspannungen.
- 5.** **Überschreiten Sie nie Ihre Schmerzgrenze!**  
Dehnen oder halten Sie die Spannung nur so lange, wie es für Sie schmerzfrei möglich ist.
- 6.** **Kombinieren Sie** die Übungen mit Sportarten, die Ihre Gelenke nicht belasten (siehe S. 11).

# Übungen für die Knie



1. Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass Ihre Oberschenkel gut auf dem Stuhl aufliegen. Ziehen Sie die Zehen eines Fußes in Richtung Nase an.

## Übung 1: Kräftigung der vorderen Oberschenkel-Muskulatur



2. Strecken Sie das Bein langsam, bis ein leichtes Ziehen in Knie und Oberschenkel auftritt. Halten Sie diese Position für ca. 12 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 5- bis 10-mal abwechselnd für jedes Bein.

## Übung 2: Kräftigung der rückwärtigen Beinmuskulatur



Legen Sie sich mit dem Bauch auf eine flache Unterlage. Dabei liegt die Stirn auf beiden Händen, ein Knie ist so weit wie möglich gebeugt. Heben Sie nun das gebeugte Knie an und ziehen die Zehen in Richtung Boden (die Ferse zeigt zur Decke).

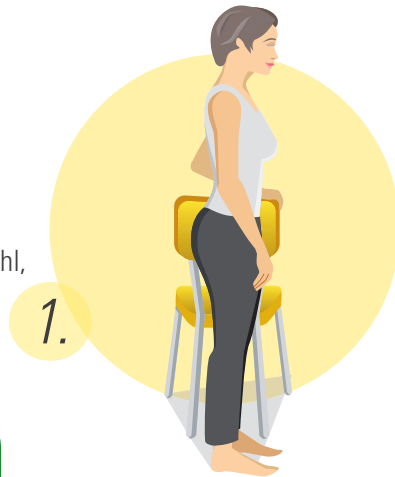


Strecken Sie nun das Bein in die Luft und legen es dann auf dem Boden ab. **Wichtig! Während Sie das Bein strecken, bleibt das Becken auf dem Boden liegen.**

Wiederholen Sie die Übung, wenn möglich, 10-mal abwechselnd für jede Seite.

## Übung 1: Mobilisierung der Hüftgelenke in Beugung

Stellen Sie sich neben einen standfesten Stuhl, die Hand an die Lehne gestützt.



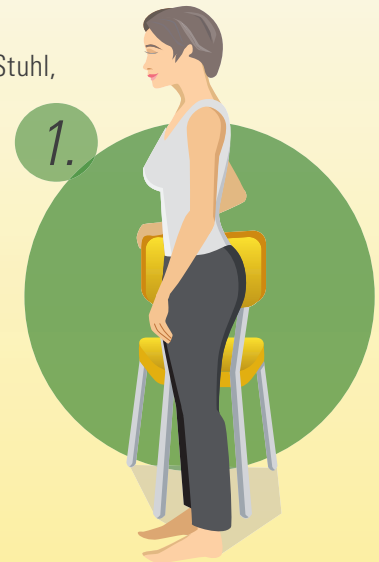
## Übungen für die Hüfte



Heben Sie nun ein Knie so weit wie möglich an und stellen Sie das Bein dann wieder ab. Dabei bleibt der Rücken gerade.

Wiederholen Sie die Übung, wenn möglich, 10-mal abwechselnd für das eine und dann das andere Bein.

Stellen Sie sich neben einen standfesten Stuhl, die Hand an die Lehne gestützt.



Führen Sie ein **vollständig gestrecktes Bein** nach hinten und wieder zurück.

Wiederholen Sie die Übung, wenn möglich, 10-mal abwechselnd für das eine und dann das andere Bein.

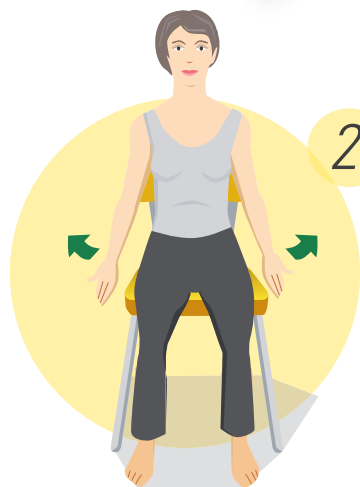
## Übung 2: Mobilisierung der Hüftgelenke in Streckung

## Übung 1: Mobilisierung der Schultergelenke in Außen- und Innendrehung



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie die Arme seitlich neben dem Körper herunterhängen. Die Ellenbogen- und Handgelenke sind gestreckt.

## Übungen für die Schulter



2. Drehen Sie nun beide Handflächen abwechselnd nach vorne und wieder nach hinten.  
Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 10- bis 15-mal.



1.

Setzen Sie sich an einen Tisch und schieben Sie den Stuhl so weit zurück, dass Sie auf der Stuhlkante sitzen. Legen Sie die Unterarme auf dem Tisch ab, etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Daumen schauen sich dabei an.

## Übung 2: Mobilisierung der oberen Armbewegung



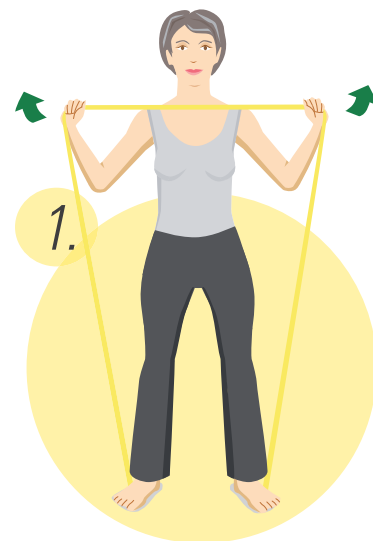
2.

Schieben Sie nun beide Arme vor und wieder zurück. **Wichtig! Der Rücken bleibt gerade und die Schultern sind locker!**

Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 10- bis 15-mal.

## Übung 1: Stabilisierung der Wirbelsäule

Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Enden eines Gymnastikbandes und umfassen es mit den Händen. Drücken Sie das Band nach oben und halten es zunächst auf **Schulterhöhe** fest.



## Übungen für den Rücken



Nun schieben Sie die Arme weiter nach oben, ohne aber die Ellenbogen ganz durchzustrecken. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu lassen. **Der Kopf bleibt gerade, Sie schauen geradeaus.**

Halten Sie die Spannung für etwa 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung, wenn möglich, 3-mal.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine **bequeme Unterlage** (Gymnastik-Matte). Winkeln Sie Ihre Beine an und umfassen Sie sie mit den Armen.



## Übung 2: Mobilisierung der Wirbelsäule durch Dehnung der Rückenmuskulatur



Heben Sie den Kopf an und ziehen Sie die Beine mit den Händen **vorsichtig** in Richtung Brustbein. Ihre Wirbelsäule bildet einen Bogen.

Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wiederholen Sie die Übung, wenn möglich, 3-mal.

# Gelenksbeschwerden: Ursache ist oft ein Vitamin-E-Mangel.

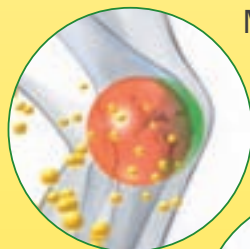
Schmerzen, Schwellungen, Steifigkeit: Die typischen Symptome bei Gelenksbeschwerden beruhen häufig auf Entzündungen. In deren Verlauf bilden sich in der Gelenkkapsel vermehrt freie Radikale. Diese aggressiven Sauerstoffmoleküle können das Knorpelgewebe angreifen – und so den Verschleiß vorantreiben.

Normalerweise kann sich der Körper gut gegen die schädlichen freien Radikale wehren. Er nutzt dafür so genannte Antioxidanzien, z. B. natürliches Vitamin E. Bei entzündlichen Gelenkprozessen steht ihm jedoch häufig zu wenig Vitamin E zur Verfügung.

**Optovit® fortissimum 500** aus der Apotheke enthält hoch dosiertes Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft. Mit der täglichen Einnahme können Sie einen Vitamin-E-Mangel ausgleichen – und so den Beschwerden entgegenwirken.



Die Ursache entzündlicher Gelenksbeschwerden ist oft ein Vitamin-E-Mangel.



Mit **Optovit® fortissimum 500** lässt sich dieser Mangel ausgleichen ...



... und den Gelenksbeschwerden entgegenwirken.

# Optovit® – der Gelenkspezialist

**Produkt-  
beschreibung**

**Optovit® fortissimum 500** ist ein Arzneimittel mit hoch dosiertem Vitamin E (RRR-alpha-Tocopherol) aus reinen Pflanzenölen; es wird vom Körper besonders gut aufgenommen.



**Optovit® E-Complex Direct** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke mit Vitamin E und weiteren gelenk-aktiven Vitalstoffen.



**Wann  
geeignet?**

Zur Behandlung eines Vitamin-E-Mangels, der eine der Ursachen für entzündliche Gelenksbeschwerden sein kann. Aufgrund der guten Verträglichkeit kann **Optovit® fortissimum 500** ohne weiteres auch über lange Zeiträume eingenommen werden.

**Optovit® fortissimum 500**, Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E pflanzlicher Herkunft). Anwendungsgebiete: Zur Behandlung eines Vitamin-E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin-E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E aus dem Darm einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritzen) zur Verfügung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Sojabl und Sorbitol. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH, 82049 Großhesselohe/München. [www.optovit.de](http://www.optovit.de)

**Empfohlene  
Dosierung**

Nur 1 Kapsel pro Tag, zur Dauertherapie geeignet.

Nur 1 Beutel pro Tag.

Vitamin E wirkt hier in einem einzigartigen Vitalstoffkomplex zusammen mit den wichtigen Antioxidanzien Vitamin C, Selen und Citrus-Flavonoiden. Aufgrund der speziellen Darreichungsform (die Micro-Pellets zergehen ganz bequem ohne Wasser auf der Zunge) ist **Optovit® E-Complex Direct** die praktische Alternative in der Freizeit und auf Reisen – und ganz allgemein das ideale Mittel für alle Menschen, die viel unterwegs sind oder ungern eine Kapsel schlucken.

# Bleiben Sie in Bewegung.

**VITAMIN E**  
rein  
pflanzlicher  
Herkunft

- **der natürliche Weg zu mehr Beweglichkeit**
- **nur 1 Kapsel täglich**



Mit **Optovit® fortissimum 500** können Sie einen Vitamin-E-Mangel ausgleichen, der häufig die Ursache entzündlicher Gelenkbeschwerden ist. Optovit® versorgt die Gelenke mit Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft – und kann so Gelenkbeschwerden effektiv entgegenwirken. **Optovit® fortissimum 500** erhalten Sie nur in Ihrer Apotheke.

## Optovit®. Denn Leben ist Bewegung.

**Optovit® fortissimum 500**, Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E pflanzlicher Herkunft). Anwendungsgebiete: Zur Behandlung eines Vitamin-E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin-E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E aus dem Darm einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritzen) zur Verfügung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Sojaöl und Sorbitol. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH, 82049 Großhesselohe/ München. **Mehr Informationen finden Sie unter [www.optovit.de](http://www.optovit.de)**

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL