

Power für Muskeln & Gelenke!



Ihr PLUS:  
**Starke Tipps  
für Muskeln  
& Gelenke**

PLUSPUNKT  APOTHEKE



## Mobil sein – aber richtig!

### *Tanzen, Purzelbäume schlagen, Radfahren, Springen, Gähnen:*

Damit wir uns bewegen können, arbeiten Gelenke, Bänder und Muskeln perfekt zusammen – ausgeklügelte Teamarbeit sozusagen. Doch manchmal bekommen wir Probleme. Einmal beim Sport nicht richtig aufgepasst und – zack – wir ziehen uns eine Verstauchung zu. Oder wir belasten unsere Hüfte übermäßig und einseitig – Arthrose ist die mögliche Folge. Zu hohe oder auch falsche Beanspruchung unseres Bewegungsapparates können oft starke Schmerzen nach sich ziehen.



#### **Die gute Nachricht:**

Wir können Muskel- und Gelenkschmerzen vorbeugen. Wie? Dabei kann Sie unser Ratgeber unterstützen.

### *Unsere Mobilmacher – die Muskeln*

Ob wir laufen, Kartoffeln schälen, unser Herz schlägt oder unsere Verdauungsorgane aktiv sind: Selbst die kleinste Bewegung wäre ohne unsere Muskeln unmöglich. Sie sind unsere Mobilmacher. Durch sie können wir erstaunliche Leistungen vollbringen. Ein männlicher 100-Meter-Sprinter zum Beispiel, schafft eine Spitzengeschwindigkeit von etwa 40 km/h. Ein einzelner Muskel setzt sich aus vielen Muskelfaserbündeln zusammen. Jede Faser besteht wiederum aus Muskelzellen. In ihnen stecken die eigentlichen Kraftwerke – die Mitochondrien. Das sind kleine Verbrennungsmotoren, die die Energie für die Muskelarbeit liefern. **Willkürlich oder unwillkürlich – unsere Muskeln werden unterschiedlich gesteuert.**

## Unsere Muskeln im Überblick:

Insgesamt haben wir über 650 Muskeln, die wir in drei Kategorien unterscheiden:

### **Skelettmuskulatur**, auch **quergestreifte**

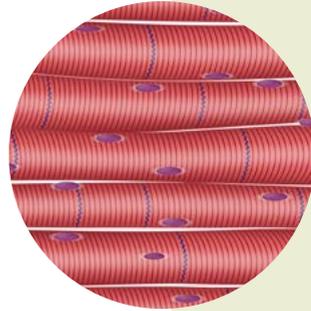
Muskulatur genannt: Der Name kommt daher, weil die Muskeln unter dem Mikroskop gestreift erscheinen. Die quergestreifte Muskulatur können wir willkürlich steuern, also bewusst. Die meisten dieser Muskeln sind am Skelett befestigt und für unsere aktiven Bewegungen zuständig. Sie sind aber auch unter anderem im Gesicht, Rachen und Beckenboden zu finden.

### **Organmuskulatur**, heißt auch **glatte**

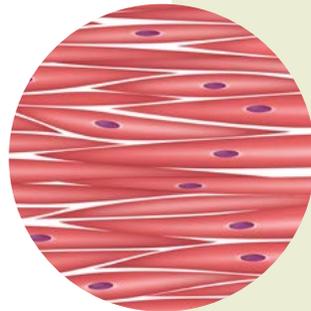
Muskulatur: Unter dem Mikroskop sehen diese Muskeln glatt aus und sind beispielsweise im Magen oder Darm zuhause. Ihre Steuerung erfolgt unwillkürlich über das Nervensystem. Das heißt: Wir können keinen Einfluss auf diese Muskeln nehmen, sie sind immer am Werk.

**Herzmuskulatur:** Die Muskelzellen des Herzens stellen eine Sonderform der quergestreiften Muskulatur dar, arbeiten aber unwillkürlich und mit einer unvergleichbaren Ausdauer und Kraft.

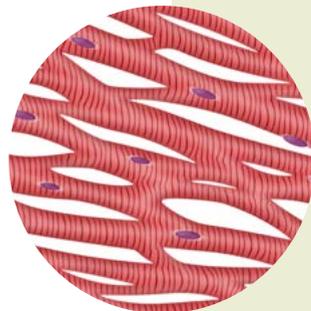
Schematische Darstellung der Muskulatur



Skelettmuskulatur



Organmuskulatur



Herzmuskulatur

## *Eine flexible Stütze – unsere Gelenke*

Mal davon abgesehen, dass die Muskeln uns mobil machen, fungieren sie auch als eine Art Stoßdämpfer in unserem Knochengestütze und für unsere Gelenke. Sie sind dafür da, zwei Knochen miteinander zu verbinden und sorgen so für Stabilität und Beweglichkeit. Erhebungen zufolge können die menschlichen Scharniere zum Teil einer Belastung von 1,5 Tonnen standhalten.

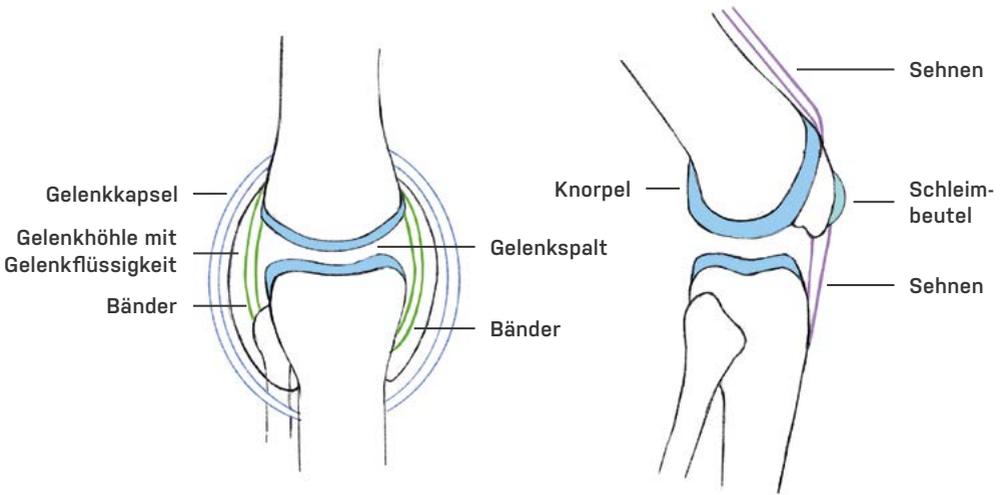
### *Einfach in Bewegung!*

Regelmäßige Spaziergänge fördern die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Gelenke.



Um ihrer Funktion nachkommen zu können, bestehen Gelenke im engeren Sinn aus der mit Knorpel umgebenen Gelenkfläche, Kopf und Pfanne, der Gelenkhöhle sowie der -kapsel. Sie ist eine bindegewebsartige Hülle, die das ganze Gelenk umschließt und stützt. Die Kapsel wird durch die Gelenkinnenhaut ausgekleidet. Sie trägt wiederum dazu bei, den Gelenkspalt mit der Gelenkschmiere zu versorgen. So gelangt der Knorpel an seine lebenswichtigen Nährstoffe. Der Knorpel spielt übrigens eine entscheidende Rolle: Er verhindert, dass zwei Knochen schmerzhaft aufeinandertreffen. Der Haken: Er ist nicht an den Blutkreislauf angeschlossen. Das bedeutet, wir müssen uns bewegen. Ansonsten wird die sauerstoff- und nährstoffreiche Schmiere nicht in den Gelenkspalt zur Versorgung des Knorpels hineingespült. Anders gesagt: Sitzen wir zu viel, lassen wir ihn verhungern.

## Der Aufbau eines Gelenkes



## Ein Pluspunkt für Bewegung

Aktiv zu sein ist grundsätzlich wichtig, aber eben auch speziell für unsere Gelenke und Muskeln. Regelmäßige (moderate) Bewegung hilft uns nämlich dabei, Muskelkater, Zerrungen und Erkrankungen wie Arthrose vorzubeugen. Bei rheumatoider Arthritis, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen wirkt sie schmerzlindernd. Weitere Pluspunkte fürs Sporteln: Der Abbau von Muskulatur wird aufgehalten, der Bindegewebsstoffwechsel und die Durchblutung werden positiv beeinflusst. Dies sind wichtige Faktoren für Menschen, die unter degenerativen (Arthrose) oder entzündlichen (Arthritis) Gelenkerkrankungen leiden.





## *Wahre Kraftpakete – ohne Muskeln läuft nichts*

Knochen stabilisieren unseren Körper und geben ihm eine Statur. Flexibel wird unser Skelett, weil unsere Knochen durch Gelenke und Bänder verbunden sind – und beweglich durch unsere Muskeln. Ein starkes Zusammenspiel. Manchmal stellen uns die Muskeln aber auch ins Abseits: Muskelverspannungen, Krämpfe oder eine schmerzende Tiefenmuskulatur. Wir zeigen Ihnen, was dann helfen kann.

### *Ein Werk von tausenden Zellen – Muskelkraft*

Wir mögen es kaum glauben, weil es für uns so selbstverständlich ist, aber: Bei jeder Bewegung läuft im Körper ein komplexer Prozess ab. Dafür ziehen sich kleine Muskelzellen zusammen und entspannen sich wieder. Ausgehend von der kleinsten Zelle, setzt sich dieser Ablauf in den Muskelfasern und -bündeln fort, bis sich am Ende der gesamte Muskel bewegt. Da er nur ziehen und nicht gegendrücken kann, braucht jeder Muskel einen Gegenspieler, wie der Bizeps seinen Trizeps.

### *Fakten-Check:*

- Der größte Muskel sitzt in unserem Gesäß. Er steuert die Bewegung unserer Beine. Mit nur 0,3 mm ist der Steigbügelmuskel in unserem Ohr der Kleinste.
- Erhebungen zufolge mögen Frauen an Männern deutlich weniger Muskeln, als das männliche Geschlecht glaubt.



## *Bedarfsgerecht und individuell dosierbar*

Unser Körper braucht Magnesium: Es ist zum Beispiel am Energiestoffwechsel oder der Muskel- und Nervenfunktion beteiligt. Ein Mangel kann u.a. Waden- und Zehenkrämpfe, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich oder Nervosität zur Folge haben. Magnesium Verla® N Dragées sind gut dosierbar, leicht zu schlucken und bestehen aus organischen Magnesiumverbindungen, die der Körper gut aufnehmen kann.

**Magnesium Verla® N Dragées • 100 Tabletten**



## *Unterwegs gut versorgt*



Da der Körper Magnesium nicht selbst produziert, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Durch einseitige Ernährung, lang andauernde Unterernährung oder ausgeprägte Magen-Darm-Störungen kann unser Magnesiumbedarf allerdings erhöht sein: Micro-Pellets sind ideal zum Mitnehmen geeignet, da der Inhalt der praktischen Beutel direkt ohne Flüssigkeit geschluckt werden können.

**Magnesium-ratiopharm® 300 mg Micro-Pellets • 40 Beutel**

## *Hilfe! Ich seh' das Magnesium vor lauter Produkten nicht?!*

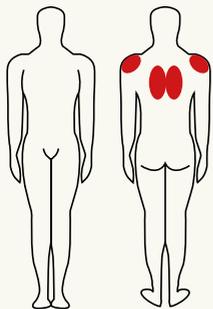
Es gibt eine Vielzahl an Magnesiumpräparaten. Die Wahl des richtigen Produktes richtet sich jedoch stark nach der individuellen Situation und Verträglichkeit. Magnesiumcitrat gilt beispielsweise als schnell für den Körper verfügbar und kommt daher oft vor/nach dem Sport und bei Muskelkrämpfen zum Einsatz. Magnesiumoxid hingegen empfiehlt sich zum Aufbau des körpereigenen Magnesiumdepots. Es wirkt über einen längeren Zeitraum und lässt sich bei Bedarf höher dosiert einnehmen. Säureneutralisierend und die Verdauung anregend, kann es gegen Verstopfung helfen. Am besten lassen Sie sich von uns beraten. Wir helfen Ihnen gerne, das Magnesium zu finden, das zu Ihnen passt.



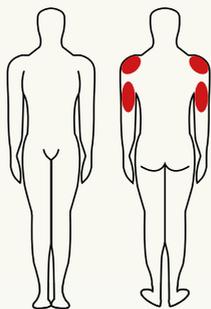
## Sport als Kraftprogramm

### Oberkörperkräftigung

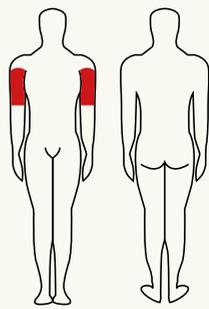
**Schulter- und Rückenmuskulatur**



**Hintere Schultermuskulatur**



**Oberarmmuskulatur (Bizeps)**



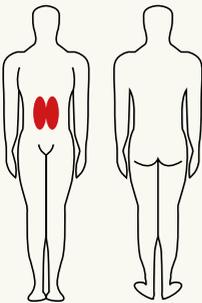
## Und eins... und zwei

Wir haben da eine Idee für Sie, wie Aktivsein richtig Spaß macht – mit dem Fitnessband. Es ist vielseitig, effektiv, gelenkschonend und platzsparend. Wenn wir mit ihm trainieren, üben wir anders, als bei freien Gewichten, keinen Druck auf die menschlichen Scharniere aus. Trotzdem sprechen wir kleinere Muskeln und Stabilisatoren sowie größere Muskelgruppen an. Menschen mit Rücken- oder Knie schmerzen, Verletzungen oder eingeschränkter Mobilität profitieren besonders vom Training mit einem Fitnessband. Und das Tolle ist: Wir können die Übungen jederzeit anpassen, ganz nach unseren Bedürfnissen. **Los geht's!**

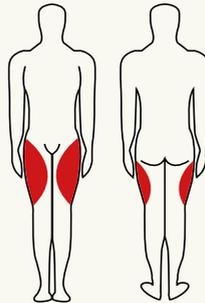


## Beikräftigung

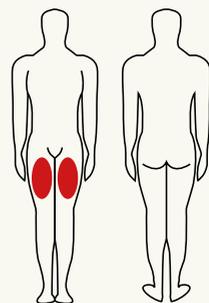
### Bauch- muskulatur



### Hüft- und Beinmuskulatur



### Oberschenkel- muskulatur



# Tipps, wenn es schmerzt!

## **Verzwicktes Ziehen – Muskelverspannungen**

Stress, stundenlanges Arbeiten am PC oder an der Kasse, den ganzen Tag Möbel schleppen oder in der Küche stehen, abends ab auf die Couch: Bewegungsmangel und einseitige Belastungen mögen unsere Muskeln nicht. Verspannungen sind oftmals die Folge. Ungewohnte Bewegungen, Zugluft oder auch Überdehnungen sind seltener die Ursache.



## **Versteckt, aber wichtig – Tiefenmuskulatur**

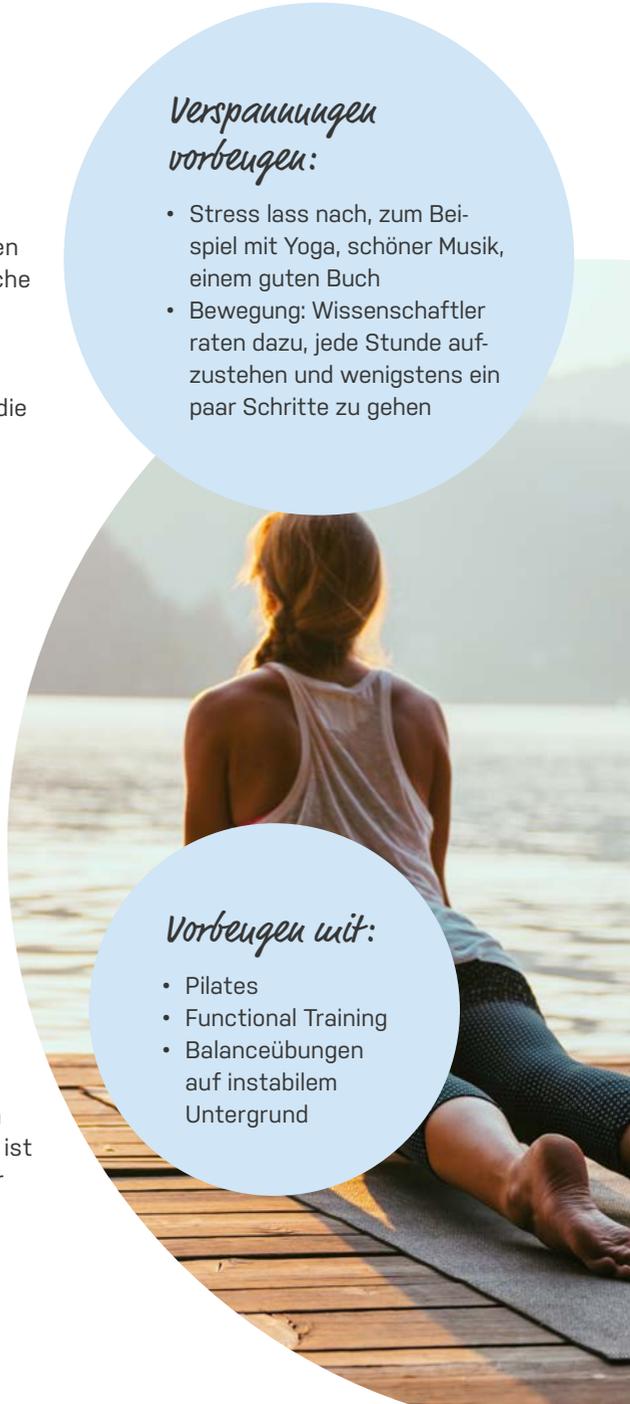
Unterhalb unserer Oberflächenmuskulatur und nah an den Gelenken verstecken sich die tiefen Muskelschichten. Sie schützen und stabilisieren, zum Beispiel die Wirbelkörper in unserem Rücken. Doch diese Schutzfunktion ist in Gefahr! Studien zufolge lieben wir es, herumzusitzen, acht bis neun Stunden täglich!

## *Verspannungen vorbeugen:*

- Stress lass nach, zum Beispiel mit Yoga, schöner Musik, einem guten Buch
- Bewegung: Wissenschaftler raten dazu, jede Stunde aufzustehen und wenigstens ein paar Schritte zu gehen

## *Vorbeugen mit:*

- Pilates
- Functional Training
- Balanceübungen auf instabilem Untergrund





## Krampf lass' nach

Plötzlich werden wir von ihnen im Schlaf überrascht – von schmerzhaften Muskelkrämpfen. Besonders häufig sind Sportler und auch ältere Menschen betroffen. Befehlsgeber zum Krampfen ist der Nerv, der den Muskel steuert. Magnesiummangel kann ein Grund dafür sein, Durchblutungsstörungen und körperliche Überlastung ebenso.

### *Tipps:*

- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen
- Beim Wadenkrampf die Ferse fest nach unten drücken und gleichzeitig die Zehen nach oben ziehen
- Essighaltiges Wasser von eingelegten Gurken trinken: Eine US-Studie empfiehlt 1 ml Gurkenwasser pro Kilogramm Körpergewicht

## Miau – wenn der Muskel verkatert ist

Muskelkater tritt durch kleine Risse zutage. Wasser dringt so in den Muskel ein, die Muskelfaser schwillt an und verursacht den Schmerz. Muskelkater ist ein Zeichen, dass wir uns übernommen haben oder unser Körper abrupte Bewegungswechsel, wie beim Tennis, nicht mochte. Die gute Nachricht: Bleibende Schäden hinterlässt er nicht.

### *Tipps:*

- Muskeln regelmäßig trainieren und langsam die Intensität steigern
- Vor dem Sport sanft aufwärmen
- Zwei bis drei Tage Trainingspause nach einem Muskelkater

## *Unsere Empfehlung*

Bei Verspannungen, Krämpfen und Muskelkater tut Wärme gut. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen lassen sich gezielt auf die betroffene Stelle legen. Saunieren oder ein heißes Bad mit Zusätzen wie Fichtennadel oder Rosmarin hüllen den ganzen Körper in wohlige, entspannende Wärme.





*Sport hilft, Muskeln zu erhalten*

*Weil wir nicht Popeye sind: unsere Muskeln müssen trainiert werden*

Die einen halten es für Mord, die anderen können nicht ohne – Sport. Und auch wenn wir eher zur Fraktion „Bewegungsmuffel“ gehören, lässt es sich nicht leugnen: Aktiv sein ist gut für uns. Bewegen wir uns zu wenig, zeigen uns Muskeln und Gelenke auf Dauer die rote Karte.

Im Grunde lernen wir es schon in der Schule: Trainieren wir unsere Muskeln nicht, verkümmern sie. Ab dem 30. Lebensjahr bauen wir sogar bis zu einem Prozent Muskeln pro Jahr ab. Das wirkt sich auf unseren gesamten Organismus aus.

### **Sport frei! Sportarten für Muskeln und Gelenke**

Nicht nur die Muskeln freuen sich über Bewegung, sondern auch die Gelenke. Leiden wir zum Beispiel unter Arthrose, ist es sogar entscheidend, dass wir aktiv sind. Geeignete Sportarten für Muskeln und Gelenke sind:

- Schwimmen
- Krafttraining
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Aerobic
- Radfahren
- Aquagymnastik
- Yoga
- Tai Chi



## *Tipps gegen den inneren Schweinehund:*

- Jede Möglichkeit zur Aktivität nutzen: Das Auto gegen das Rad tauschen, Fahrstuhl gegen Treppe, im Stehen telefonieren
- Einfach loslegen, nicht lange grübeln
- Realistische Ziele setzen, sich nicht übernehmen
- Spaß haben, damit die Motivation bleibt

## *Muskeln durch gezieltes Training erhalten*

Unabhängig vom Alter lässt sich dem Muskelabbau mit entsprechendem Training entgegenwirken. Dafür müssen wir unsere Muskeln durch Ziehen, Drücken oder Heben gezielt ansprechen. Experten gehen davon aus, dass 140 bis 150 Minuten Training pro Woche nötig sind. Bevor wir uns aber mit Zeiten, Gewichten und Plänen unter Druck setzen – wichtig ist, dass wir überhaupt anfangen, uns langsam steigern und auch an die Ausdauer denken.

## *Unsere Empfehlung*

Protein wird bei der Muskelkontraktion als Stimulanz verwendet und regt das Muskelwachstum an. Eiweiß steckt beispielsweise in Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten.





## SOS-Tipps bei Sportverletzungen

# AUTSCH!

Eigentlich ist Sport ja wirklich gesund – und unbedingt empfehlenswert. Aber manchmal zieht er auch Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen nach sich. Was dann hilft, zeigen wir Ihnen.

### **Die gute Nachricht vorweg:**

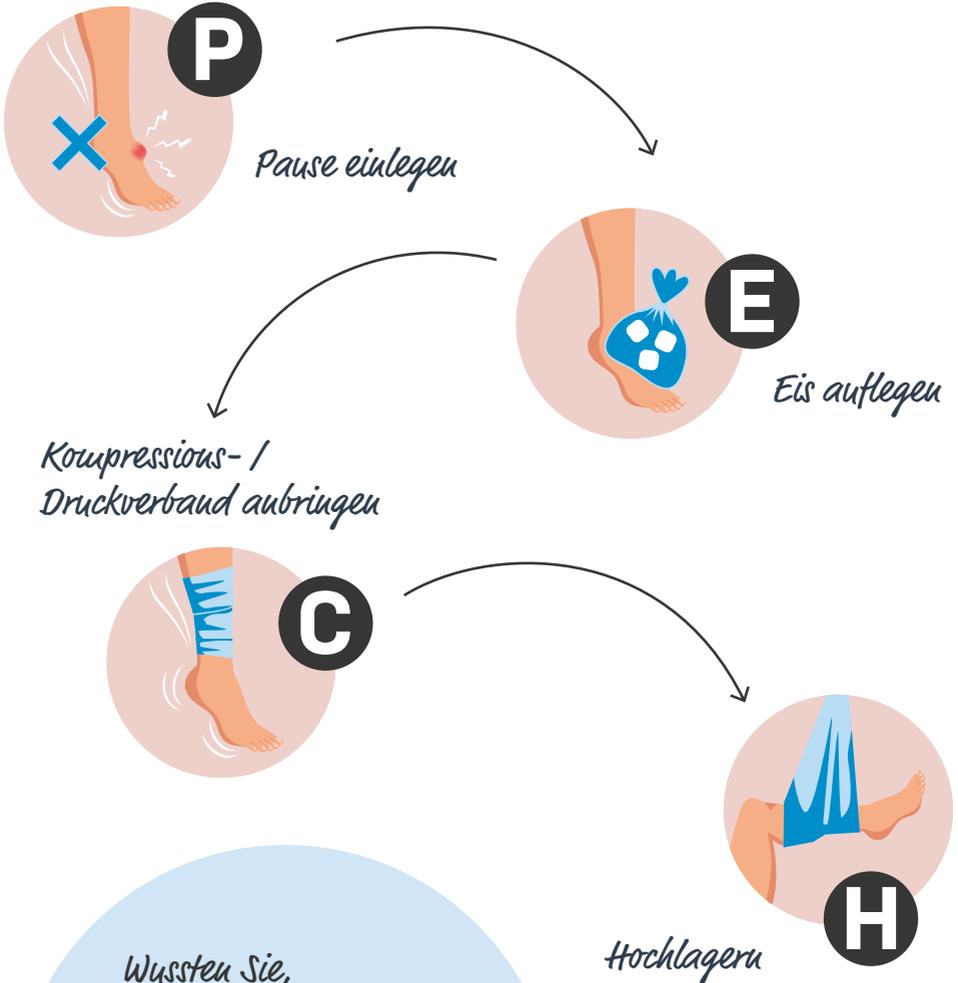
Wir können selbst viel tun, um einer Sportverletzung vorzubeugen. Denn Auslöser wie einen mangelnden Trainingszustand, Überforderung, unzureichendes Aufwärmen oder eine falsche Technik können wir beeinflussen.

### *Was tun bei Sportverletzungen?*

Bei Sportverletzungen ist richtiges und schnelles Handeln wichtig. Dadurch lässt sich der Heilungsprozess beschleunigen und Komplikationen beziehungsweise chronischen Schmerzen vorbeugen. Erfahrungswerte zeigen: Jede Minute, die bis zur Kältebehandlung vergeht, bedeutet einen Tag länger für die Genesung. Danach haben Ruhe und Schonung oberste Priorität!

## SOS-Hilfe

Egal, ob es eine Prellung, Zerrung oder Verstauchung ist, am besten haben Sie die sogenannte **PECH-Regel** im Hinterkopf:



*Wussten Sie,*

dass wir unserem körperlichen Verschleiß nicht in Gänze vorbeugen können? Schwachpunkt sind die Gelenke. Sie sind dafür gebaut, 40 bis 50 Jahre alt zu werden. Für ihren Erhalt ist Bewegung entscheidend.

Auch wenn wir uns vom Pech beim Sport verfolgt fühlen, hier noch ein kleiner Anreiz, wieder aktiv zu werden: Mit Bewegung und starken Muskeln können Gelenkbeschwerden gelindert werden.

**doc® Arnika Salbe • 100 g**



### *Natürliche Hilfe dort, wo der Schmerz sitzt*

Beim Sport verletzt? doc® Arnika Salbe lindert Schmerzen, Schwellungen, Quetschungen und Blutergüsse, aber auch Muskelkater – dank der pflanzlichen, hochdosierten Wirkstoffe aus der Arnikablüten-Tinktur. Sie regt darüber hinaus die Durchblutung an. Durch den speziellen Octyldodecanol-Zusatz dringen die Bestandteile schnell in die Haut ein. doc® Arnika Salbe ist nicht nur zur Akutbehandlung gedacht, sondern auch zur Nachbehandlung und Milderung von Unfallfolgen.

**Retterspitz® äußerlich • 350 ml**

### *Einfach, effektiv und hilfreich*



Retterspitz Äußerlich lässt sich wohl als Tausend-sassa bezeichnen: Die Anwendungsgebiete reichen von Arthrose, Bänderdehnung und Bluterguss über Entzündungen in Schulter, Knie oder Sehne, bis hin zu Gelenkbeschwerden, Verstauchungen und Zerrungen. Mit der Gebirgspflanze Arnika werden stumpfe Verletzungen, Muskelschmerzen und Venenbeschwerden behandelt. Der Inhaltsstoff Thymol hat entzündungshemmende Eigenschaften, während Rosmarinöl rheumatische Beschwerden mildert und die Durchblutung fördert. Tipp: Physikalische Therapien wie Wickel, Auflagen oder nasse Strümpfe beschleunigen die Stoffwechselfvorgänge und die Durchblutung.

## Unsere Empfehlung

Kühlung hilft bei einer Sportverletzung, um den einsetzenden Entzündungsprozess zu hemmen und die Schwellung zu minimieren – denn die Blutgefäße verengen sich durch die Kälte. Achtung: Bitte nie die Kühlkomresse oder Eiswürfel direkt auf die Haut geben, sie können zusätzlich Gefrierbrand verursachen. Natürliche, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe wie Arnika und Beinwell haben sich in der Nachsorge bewährt.



### Wepa® Komresse Kalt / Warm • verschiedene Ausführungen

#### *Kalte Retter – immer griffbereit*

Die Kalt- und Warm-Kompressen sind bei Sportverletzungen die schnellen, griffbereiten Retter in der Not. Wie der Name schon sagt: Die Kompressen kühlen oder spenden Wärme, ganz nach Bedarf. Im Falle von Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen und Co. immer gut gekühlt verwenden. Durch das enthaltene Gel sind sie wiederverwendbar. Tipp: Die hautverträglichen Kompressen immer im Kühlschrank aufbewahren. Dann sind sie bei Bedarf sofort einsatzbereit.

### Allgäuer Latschenkiefer® Franzbranntwein äußerlich • 500 ml

#### *Kraftvolle Hilfe aus der Natur*

Ein bewährtes Hausmittel: Allgäuer Latschenkiefer – Franzbranntwein. Er wirkt wohltuend für Arme, Beine, Schulter, Nacken und Rücken, bei Verspannungen, Muskelkater, Rücken- und Gelenkschmerzen. Er ist durchblutungsfördernd, angenehm kühlend und dringt tief ins betroffene Gewebe ein. Franzbranntwein kann auch zur Unterstützung der ärztlichen Therapie von rheumatischen Beschwerden, bei peripheren Durchblutungsstörungen und nächtlichen Wadenkrämpfen eingesetzt werden.





## Arthrose, Arthritis, Gicht

### Was unseren Gelenken Schmerzen bereitet:

Ein Team an der Berliner Charité hat nachgezählt: Wir haben 212 gelenkige Verbindungen. Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk gelten als die sechs Großen. Sie alle geben uns Stabilität. Leiden wir an Arthritis, Arthrose oder Gicht, können sie ihrer Funktion nicht mehr so gut nachkommen.

**Arthritis, Arthrose und Gicht haben eines gemeinsam – das Krankheitsbild Rheuma. Doch wo liegen die Unterschiede?**

### Arthrose und Arthritis

Zwei Krankheiten, zwei Namen, die sich ähneln: Bei Arthrose verschleißt die Gelenke. Sie schmerzen, weil die Knorpelschicht angegriffen ist. Gründe dafür können Überbelastungen, Übergewicht oder das Alter sein.

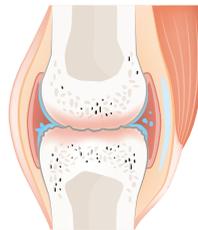
Bei der Arthritis ist das Immunsystem gestört und attackiert den Körper. Dies kann zu Entzündungen der Gelenke führen. Arthritis-Patienten fühlen sich oft krank, erschöpft und fiebrig. Arthrose-Betroffene haben solche allgemeinen Krankheitssymptome nicht. Bei Rauchern mit Arthrose mehrt sich der Verdacht, dass Nikotin die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen stört. Bei rheumatoider Arthritis hat sich hingegen gezeigt, dass Raucher deutlich schlimmere Krankheitsverläufe haben. Übrigens sprechen wir meist von Rheuma, wenn wir Arthritis und die typischen Verformungen der Gelenke meinen.



**normales Gelenk**



**rheumatoide Arthritis**  
entzündete Synovialhaut,  
Knorpel baut sich ab



**Arthrose**  
Knochenenden reiben  
aufeinander mit  
ausgedünntem Knorpel

## Gicht

Bei Gicht handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung. Im Körper sammelt sich zu viel Harnsäure an und lagert sich an unterschiedlichen Stellen ab.

So entstehen zunächst Entzündungen und später evtl. Schäden an den Gelenken.

Tipp: Alkohol, Softdrinks, süße Fruchtsäfte und Lebensmittel mit einem Purin-Gehalt von mehr als 150 mg pro 100 g meiden. Dazu zählen Meeressfrüchte, Fleisch und Sprotten.

## Wärme oder Kälte?

Meist haben die Betroffenen ein gutes Gespür dafür, ob ihnen Wärme oder Kälte hilft.

Ist ein Gelenk akut entzündet, wirken die kühlen Temperaturen oft schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend. Bei Muskelverspannungen, steifen Gelenken und chronischen Leiden kann Wärme helfen.

## Unsere Empfehlung:

Egal, ob eine entzündliche Gelenkerkrankung wie Gicht und Arthritis, oder eine degenerative Erkrankung ohne Entzündung wie Arthrose – sie schmerzt. Doch gerade bei diesen Krankheitsbildern ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und sich ausgewogen zu ernähren.



## Wussten Sie,

dass unter den Obergriff Rheuma über 400 Erkrankungen fallen? Sie haben gemein, dass sie a) schmerzen und b) unsere Körperteile, die wir bewegen, beeinträchtigen. Dazu gehören beispielsweise unsere Arme, Beine und unser Rücken.

## Künstlich oder nicht künstlich?

Til Schweiger hat eins, genau wie Boris Becker, und unser Nachbar vielleicht auch – ein künstliches Gelenk. Meist liegt es am Verschleiß, aber auch an Folgen von rheumatoider Arthritis oder Sportverletzungen, an Unfällen oder an der familiären Anlage. Technisch gesehen, könnte man jedes unserer Gelenke durch eine Endoprothese, also durch ein Implantat, ersetzen. Bei der Schulter, den Knien oder auch der Hüfte funktioniert das nach Ansicht von Experten gut. Mit einer Prothese bleiben die Gelenke beweglich und die Patienten sollen weniger Schmerzen haben.

**Kytta® Schmerzsalbe • 100 g**



*Kraftvoll gegen Schmerzen*

Akuter Muskelschmerz im Bereich des Rückens?  
Ihr Knie ist aufgrund einer Arthrose geschwollen und schmerzt?  
Sie haben sich eine Zerrung, Verstauchung oder Prellung zugezogen?  
Kytta ist die natürliche Schmerzsalbe mit einzigartigem Beinwellwurzelextrakt, deren Wirkung in klinischen Studien erwiesen ist. Die Salbe kann bei geschwollenen Gelenken und Entzündungen helfen. Sie gilt als gut verträglich und hat keine bekannten Wechselwirkungen. Kytta lässt sich mühelos und präzise auf die Stellen des Körpers auftragen, die Ihnen Schmerzen bereiten.



**ThermaCare® Wärmepads • 9 Stück**

*Wohltuende Wärme auf den Punkt*

Bei Nacken- und Schulterschmerzen oder einfach, wenn Ihnen Wärme gut tut – ThermaCare. Die Pads können Sie auf die betroffene Stelle kleben. Dort geben die Auflagen bis zu zwölf Stunden konstant eine therapeutische Tiefenwärme von 40 Grad ab. Dadurch soll die Durchblutung angeregt werden, damit sich Verspannungen schneller lösen und Schmerzen gelindert werden. Die Wärmeumschläge lassen sich übrigens diskret unter der Kleidung tragen.

Tipp: Auch Schwangere können ThermaCare verwenden.

**ratiopharm® Diclox forte**  
**Schmerzgel • 100 g**



*Wenn Sie etwas  
stärkeres brauchen*

Diclofenac gilt als schmerzstillend und entzündungshemmend. Deshalb wird es gerne bei Sport- und Unfallverletzungen, Gelenkschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen und rheumatischen Erkrankungen verwendet. Das Diclox forte Schmerzgel von ratiopharm enthält im Vergleich zu anderen Präparaten die doppelte Menge des Wirkstoffs. Nach dem Auftragen kühlt es spürbar und lässt sich nahezu rückstandsfrei in die Haut einreiben.

**orthomol® arthroplus Granulat / Kapseln**  
**Kombipackung • 30 Stück**



*Gutes für Knorpel und Gelenke*

Bei einer Arthrose werden Knorpel und Gelenke besonders beansprucht. Deshalb kann die Einnahme von Knorpelbestandteilen wie Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure und Acetylcystein sinnvoll sein. Orthomol arthroplus vereint diese Knorpel-nährstoffe und ergänzt sie um Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine C und E sowie D und K, die Spurenelemente Zink, Selen, Kupfer und Mangan sowie Calcium. Durch diese Kombination sollen Entzündungen gehemmt, Gelenke geschützt und die Skelettstruktur erhalten werden.

# Schmerz – geh weg!

## Übersicht der klassischen Präparate

Fast jeder Zweite in Deutschland nutzt rezeptfreie Schmerzmittel.

Zu diesem Ergebnis kam das Institut Allensbach.

Wann welcher Wirkstoff helfen kann? Hier ein kleiner Überblick:

### NSAR – bei Entzündungen

Ibuprofen, Diclofenac, Acetylsalicylsäure (ASS) und Naproxen gehören zu den sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika, kurz NSAR. Die Bezeichnung kommt daher, weil mit den Schmerz- und Entzündungshemmern früher in erster Linie rheumatoide Arthritis behandelt wurde. Die Wirkstoffe senken auch Fieber.

### Ibuprofen

Über 16 Jahre Forschungsarbeit – so viel stecken in der Entwicklung des Wirkstoffs Ibuprofen. 1969 wurde es erstmals zugelassen, in Großbritannien unter dem Markennamen Brufen® zur Behandlung von rheumatoider Arthritis. Heute zählt es zu den Klassikern unter den Schmerzmitteln.



### Gegen Entzündungen

Empfohlen bei entzündungsbedingten Schmerzen der Muskeln, Knochen und Gelenke sowie rheumatoider Arthritis. Die entzündungshemmende Wirkung gilt im Vergleich zu ASS als stärker. Achtung: Studien zufolge gibt es ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, vor allem bei höherer Dosierung über einen längeren Zeitraum; gilt auch für Diclofenac.

Tipp: Nehmen Sie die Tabletten mit einem ganzen Glas Wasser ein.

**Ibuprofen 400 mg elac® • 20 Filmtabletten**

## Schmerzmittel, ohne entzündungshemmende Wirkung

### Bei Schmerzen und Fieber

Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Rückenschmerzen, wir alle leiden hin und wieder darunter. Je nach Intensität und Dauer sind sie sehr belastend und haben einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Im Rahmen eines Infektes gesellt sich zu den Schmerzen oft auch noch Fieber und verschlimmert unser Allgemeinbefinden.

Paracetamol lindert (Gelenk-)Schmerzen und Fieber. Der Wirkstoff gehört nicht zu den NSAR und ist daher nicht entzündungshemmend, dafür jedoch magenfreundlicher.

**Paracetamol 500 mg elac® • 20 Tabletten**



### Achtung!

Manche halten es für eine gute Idee – Schmerzmittel vorm Sport oder währenddessen zu schlucken. Falsch! Bei starker Belastung setzt unser Körper die Durchblutung im Magen-Darm-Trakt und in den Nieren herab. Schmerzmittel fahren die Nierenfunktion zusätzlich herunter: Der Flüssigkeits- und Salzhaushalt gerät völlig durcheinander, was den Sportler buchstäblich in die Knie zwingt. Zudem wird die wichtige Warnfunktion des Schmerzes unterdrückt, was zu einer unbemerkten Überbelastung führen kann.

### Unsere Empfehlung

Es gibt eine große Auswahl an rezeptfreien Schmerzmitteln. Wir beraten Sie gerne und finden das passende für Sie. Denn es ist wichtig, dass dieses Mittel Ihrer Gesundheit dient und zu Ihren eventuell anderen Medikamenten und Krankheiten passt. Halten die Beschwerden länger an, gehen Sie bitte zum Arzt.





*Weil Vorsorge besser ist*

### *Die Gelenke essen mit*

Dass wir uns ausgewogen ernähren sollen, hören wir immer wieder. Aber was heißt das in Bezug auf unsere Gelenke und Muskeln? Unsere Nahrung liefert ihnen die notwendige Energie und Mikronährstoffe. Deshalb besteht die Basis unseres Speiseplans am besten aus Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Oliven- und Rapsöl. Davon dürfen wir reichlich essen.

Von Weißmehlprodukten, Süßigkeiten und (rotem) Fleisch lassen wir dagegen lieber möglichst häufig die Finger. Vor allem in tierischen Fetten, wie in Schmalz oder Speck, steckt Arachidonsäure, eine spezielle Fettsäure. Sie soll die Entzündungen in den Gelenken fördern.

#### *Unsere Empfehlung:*

- ✓ Obst, Gemüse, Fisch und Rapsöl hemmen Entzündungen.
- ✗ Tierische Fette und Sonnenblumenöl fördern sie dagegen.