

Vorsorge

„Das können Sie tun!“



So beugen Sie Verspannungen vor

Für viele Menschen sind Verspannungen unangenehmer Alltag. Werden sie zu Dauerbegleitern, können schmerzhafte Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparats die Folge sein. Doch man kann Verspannungen aktiv entgegenwirken.

Wie Verspannungen entstehen

Wird ein Muskel falsch belastet, verliert er seine Dehnbarkeit, verhärtet sich und schmerzt. Auf Dauer kann dies seine Durchblutung vermindern und zur Bildung von Stoffwechselprodukten führen, die Schmerzen weiter verstärken. Hinzu kommt, dass man automatisch eine Schonhaltung einnimmt, die den Muskel entlastet, andere Muskelgruppen aber wiederum verstärkt beansprucht. Ein Teufelskreis nimmt seinen Anfang. Daneben können auch psychische Faktoren wie Stress oder Angst den Spannungszustand der Muskulatur erhöhen und die Entstehung von Verspannungen begünstigen.

Locker bleiben im Alltag

Gegen die unterschiedlichen Arten von Verspannungen gibt es kein Patentrezept. Umso wichtiger ist es, nach möglichen Ursachen zu suchen. Verspannungen im Rückenbereich können Sie schon durch rückengerechtes Sitzen vorbeugen: Nehmen Sie hierzu eine bequeme Sitzposition im Winkel von 135° ein – das entlastet den Rücken und vermeidet Schmerzen. Massagen lockern, kräftigen und sind pure Entspannung für Körper

und Geist. Verwenden Sie hier Aromaöle mit Extrakten der Pfefferminze oder der Heublume – das fördert zusätzlich die Durchblutung an schmerzenden Stellen. Bewegung regt den Stoffwechsel an. Gymnastik dehnt die Muskulatur und sorgt für mehr Geschmeidigkeit.

Deshalb kann eine Kombination aus Ausdauertraining und Entspannungsübungen Ihnen helfen, langfristig Stress abzubauen und Verspannungen nachhaltig vorzubeugen.

Versuchen Sie, das Leben etwas gelassener anzugehen. Gönnen Sie sich gegen Stress ab und zu eine entspannende Auszeit. Gegen die schmerzende Muskulatur und unan-

genehme Verspannungen hilft Wärme, sei es als heiße Dusche oder Saunabesuch. Wärme fördert die Durchblutung, erhöht die Sauerstoffversorgung der Muskulatur und löst Verspannungen.

Wärmend und schmerzlindernd

Pflanzliche Arzneimittel mit Cayennepfefferdickeextrakt wie z. B. hot Thermo dura® C Creme hemmen vorübergehend die Schmerzweiterleitung. Die Creme ist geeignet zur äußerlichen Anwendung und hilft schmerzhafte Muskelverspannungen zu lindern. Die Creme wärmt, zieht schnell ein und ist geruchsneutral.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
Mail:
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker
Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7
52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
Mail:
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Stephan Bökamp
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627

Gutschein – gültig vom 14. 01. bis zum 23. 02. 2013 20% Rabatt

Beim Kauf einer Packung hot THERMO dura® C-Creme (100 g) erhalten Sie gegen Vorlage dieses Original-Gutscheines einen Rabatt von 20%. Pro Kauf einer Packung hot THERMO dura® C-Creme ist nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich.



hot Thermo dura® C Creme.
Wirkstoff: Cayennepfeffer-Dickeextrakt.
Anwendungsgebiete: Schmerzhafter Muskelhartspann (schmerzhafte Muskelverspannung) im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule. Warnhinweis: Enthält Propylenglycol, Cetylstearylalkohol und Wollwachs (Hautreizungen möglich). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de

www.coda-schlossplatz-apotheke-juelich.de