

# Vorsorge

„Das können Sie tun!“



## Verspannung, Hexenschuss oder Ischias?

Wenig Bewegung, häufiges und langes Sitzen vor dem Computer, schlechte Körperhaltung, falsche oder einseitige Belastung und psychischer Stress – auf Dauer macht sich das im Rücken bemerkbar. Manchmal, wie bei einem Hexenschuss, kommen die Schmerzen im Kreuz plötzlich. Bei Verspannungen nehmen die Beschwerden erst allmählich zu und machen einem den Alltag schließlich zur Qual. Doch Schonens ist nicht der richtige Weg. Rückenschmerzen werden nämlich in den meisten Fällen durch zu schwache Muskeln verursacht. Legen Sie sich bei Rückenschmerzen also nicht gleich ins Bett. Denn das schwächt die Muskulatur noch weiter und kann den Heilungsprozess sogar noch verzögern. Bewegung fördert außerdem die Durchblutung und damit den Abtransport von Entzündungsstoffen. Schmerzmittel können deshalb im akuten Fall helfen, in Bewegung zu bleiben. Rückenschonende und -kräftigende Sportarten sind Schwimmen, Nordic Walking oder Yoga. Auch ein ausgedehnter Spaziergang tut dem Kreuz gut.

### Vorbeugen ist besser als Nachsorgen

Ein aktiver Lebensstil und eine positive Lebenseinstellung schonen Kreuz und Nerven! Ob durch Muskelverspannungen, eingeklemmte Nerven oder Schäden an den Bandscheiben – bis zu 85% der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Das kommt unserem Gesundheitssystem teuer zu stehen – denn Rückenschmerzen sind einer der häufigsten Gründe für Kran-

kschreibungen in Deutschland. Sorgen Sie selbst dafür, dass es erst gar nicht so weit kommt!

**Geschädigte Nerven verursachen oft Beschwerden**  
Oft sind gereizte oder geschädigte Nerven Auslöser für Schmerzen. Diese geschädigten Nerven können aber in körpereigenen „Reparaturwerkstätten“ repariert werden. Allerdings brauchen diese für die Regeneration sehr lange und der Organismus benötigt dazu spezielle Nervenaufbausteine. Nährstoffe wie Uridinmonophosphat (UMP), Vitamin B12 und Folsäure unterstützen die körpereigenen Reparaturmechanismen. Die geschädigten Nerven brauchen das UMP

für die notwendigen Reparaturvorgänge. Vitamin B12 und Folsäure spielen ebenfalls eine wichtige Rolle im Nervengewebe und bei der Nervenfunktion.

Keltican® forte enthält diese Nährstoffe und ist speziell für die diätetische Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen (Überbegriff für Erkrankungen der Wirbelsäule, die Rückenschmerzen verursachen), Neuralgien (anfallweise auftretende Schmerzen im Ausbreitungsgebiet eines Nerven) und Polyneuropathien (Erkrankungen des s.g. peripheren Nervensystems, also des Nervensystems außerhalb des Schädels und des Wirbelkanals) abgestimmt. Es ist auch für Diabetiker geeignet.

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

**20 %  
sparen**

**GUTSCHEIN** (gültig vom 8. 4. bis 6. 7. 2013)

- ANZEIGE -

Gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins erhalten Sie beim Kauf einer Packung Keltican® forte (40 Kapseln) einen Rabatt von 20% auf den bisherigen eigenen Listenpreis in Höhe von € 34,90.



Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar.  
Eine Kombination mit anderen Rabatten  
ist nicht möglich.

Gutschein ist nur in einer  
Coda-Apotheke einlösbar.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de