



Offeriert von:

## Ein Moment der Unachtsamkeit – und schon ist es passiert!

Von den über 200 bekannten Rheumaformen sind die häufigsten (55 %) extra- bzw. periartikulärer Natur, d.h., sie betreffen die Weichteile rund um die Gelenke (Muskeln, Sehnen, Bänder). Meist sind Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Muskelverspannungen usw.) die Ursache.

### Prävention – das A und O

Erfahrene Sportler fühlen sich manchmal etwas zu sicher und lassen Aufwärmübungen und Stretching aussen vor. Dagegen lassen sich Sonntagssportler, vor allem beim Wandern, manchmal von der Schönheit der Landschaft ablenken und vergessen dabei, auf den Boden zu achten ... dem sie dann schnell viel näher kommen, als ihnen lieb wäre.

Ausreichend trinken, korrekte Ernährung, eine adäquate und qualitativ hochwertige Ausrüstung sind bei der Vorbeugung nicht unerheblich.

### Und wenn es trotzdem passiert ...

Stoppen Sie Ihre Aktivität möglichst unverzüglich, lagern Sie den verletzten Körperteil hoch, legen Sie Eis auf und einen leicht komprimierenden Stützverband an.

Als Nächstes folgt ein schmerzlinderndes und entzündungshemmendes Medikament (Ibuprofen, Diclofenac). Die gleichen Substanzen lassen sich sowohl äusserlich (Salbe, Kühlgel, Hautpflaster) als auch innerlich anwenden, und ihre Synergie bringt die besten Ergebnisse.

Tissugels, bzw. mit Gel präparierte Hautauflagen, mit Diclofenac sind anschmiegsam und selbstklebend. Sie bieten den Vorteil, dass sie den Wirkstoff nach und nach freisetzen und damit wesentlich nachhaltiger wirken. Eine tägliche Anwendung ist ausreichend. Zudem lassen sich damit die Unannehmlichkeiten des direkten Kontaktes von Eis auf der Haut (Brennen, Kribbeln) vermeiden.

Ein Hautpflaster, das Diclofenac mit Heparin kombiniert, ist besonders bei Blutergüssen und Schwellungen angezeigt (beide treten sehr häufig bei Unfallverletzungen auf!). Es beschleunigt den Heilungsprozess, entfal-



**Ein Hautpflaster, das entzündungshemmendes Diclofenac mit Heparin kombiniert, fördert auch den Rückgang von Blutergüssen und Schwellungen. Beide treten bei Unfallverletzungen sehr häufig auf.**

tet eine rasche Tiefenwirkung und erlaubt zugleich, auf das Einmassieren zu verzichten, das in solchen Fällen kontraindiziert ist.

Die Behandlung hängt von der Schwere der Symptome ab, sollte aber 10 Tage nicht überschreiten.

Rita Ducret-Costa  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

### ANZEIGE



## Flector Plus Tissugel®

**Kleben statt Einreiben – Ein Pflaster für 24 Stunden.**

Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA,  
Headquarters and Marketing Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



**IMPRESSUM:** Deutsche, französische und italienische Ausgabe. Redaktionelle und wissenschaftliche Supervision: Rita Ducret-Costa, auf Ernährungswissenschaft spezialisierte Apothekerin und Homöopathin. Verleger: Les ateliers de la presse Sàrl. Geschäftsführer: Serge C. Ducret. Konzept und Anzeigenverwaltung: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – Tel. 026 409 77 10 – E-Mail: [info@communis.ch](mailto:info@communis.ch). Backoffice Manager: Chantal Perroud. Sachbearbeiterin: Claudia Bürgisser. Graphische Gestaltung: Communis Sàrl. Verteilung: Apotheken und Drogerien. © Die vollständige und teilweise Wiedergabe der Print- oder Onlineversion ohne Einwilligung des Herausgebers ist verboten und gesetzeswidrig. Kopien und Adaptationen aller Art sind ebenfalls unzulässig.