

**Apotheken
Krone**

A photograph of two young women sitting on a bicycle outdoors. The woman on the left has dark hair and is wearing a light blue tank top. The woman on the right has blonde hair and is wearing a pink tank top with a black waist pack. She is holding a white water bottle with a yellow cap. They are both smiling and looking towards the camera. The background consists of green trees and a clear sky. A semi-transparent white box with a blue border is overlaid on the bottom right of the image, containing the text 'Mit Freude am Sport'.

**Mit Freude
am Sport**

Zusammengestellt von Mag. Silvia Feffer-Holik



Beratung aus Ihrer Apotheke

von Mag. pharm. Eva-Maria Owesny

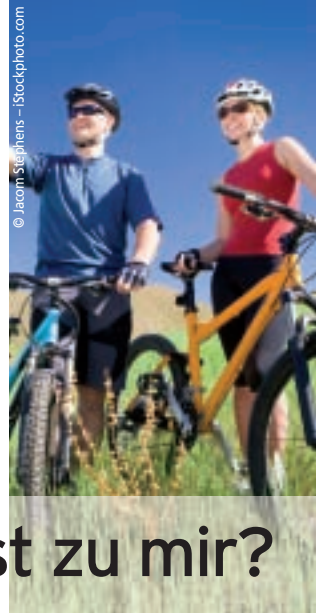
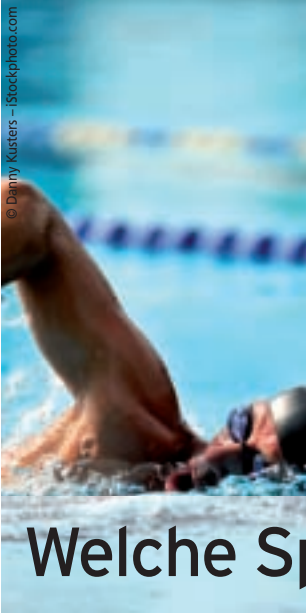


Was gehört in eine „Sportapotheke“?

Wer Sport treibt, lebt gesünder – doch Sport ist nicht nur gesund und macht Spaß, man kann sich dabei auch verletzen. Zu den häufigsten Sportverletzungen gehören kleine Schürfwunden, Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Die „Sportapotheke“ soll neben Verbandsmaterialien – wie Pflaster, Sprühpflaster, sterile Wundauflagen, Salbenverband, Leukoplast, selbstklebende Mullbinden zum Fixieren der Wundauflagen und ein Blasenpflaster – ein gutes Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, eine Pinzette und eine Schere enthalten. Ein kühlendes Sportgel oder ein Eis-Spray führen bei geschlossenen unblutigen Verletzungen zu einer raschen Schmerzlinderung. Ideal zur Behandlung und Nachbehandlung von Wunden sind Salben, die den Wirkstoff Dexpanthenol enthalten, denn dieser fördert die Neubildung der obersten Hautschichten, sorgt für eine gute Wundheilung und reduziert eine mögliche Narbenbildung. Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker – wir stellen gerne eine individuelle Sportapotheke für Sie zusammen!

Bei Fragen wenden Sie sich an: Österreichische Apothekerkammer, Mag. pharm. Eva Maria Owesny, Spitalgasse 31, 1091 Wien 1096 Wien, oder E-Mail an beratung@apotheker.or.at





Welche Sportart passt zu mir?

Sie wollen sich bewegen, wissen aber nicht so recht, was Ihnen gefällt bzw. welche Sportart Ihnen gut tut? Vielleicht fällt Ihnen die Entscheidung leichter, wenn Sie für sich klären, wie viel Zeit Sie investieren können, welche Ausrüstung Sie brauchen und ob Sie diese sportliche Tätigkeit regelmäßig durchführen wollen:

Für Wasserratten:



Schwimmen

Was bringt's?

Schwimmen ist ein ausgezeichneter Ausdauersport, es stärkt die Muskulatur in Rücken, Schulter und Armen. Wichtig ist die richtige

Technik: Ein falscher Brustschwimmstil kann dem Rücken mehr schaden als nützen, daher sollten Anfänger lieber mit Kraulen beginnen. Wichtig dabei: Der Kopf taucht bei allen Schwimmarten – außer bei Rückenkraulen – ins Wasser ein.



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Ärztekron Verlagsges.m.b.H., Verlag von Druckwerken, Seidengasse 9 Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Silvia Feffer-Holik. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Lektorat: onlinelektorat@aon.at. Druck: Donau Forum Druck Ges.m.b.H., 1230 Wien. Coverfoto: Sigrid Riedl-Hoffmann. In Zusammenarbeit mit Herba Chemosan.

Einleitung



Aquajogging

Was bringt's?

Das Laufen durchs Wasser verbessert die Ausdauer, stärkt die Beinmuskeln und macht Spaß! Egal ob man untrainiert oder Spitzensportler ist, an Gelenkschäden oder Übergewicht leidet – jeder kann beschwingt durch das Wasser staksen und hat noch Freude daran, auch weil die Kalorien nur so purzeln.



© Troels Graugaard – iStockphoto.com



Fußball

Was bringt's?

Individualisten und Einzelkämpfer wird man kaum in einer Fußballmannschaft finden – und wenn doch, dann haben sie sich kompromisslos dem Teamgeist zu unterwerfen. Wer gerne gemeinsam für den Sieg kämpft, wird mit einer Sportart belohnt, die Kondition, Spaß und Koordination fördert. Gutes Schuhwerk, abhängig vom Trainingsbelag, schont Muskeln, Sehnen sowie Gelenke und ist daher ein Muss.



© Steve Cole – iStockphoto.com

Für Ballverliebte



Tennis

Was bringt's?

Wer gerne das Tennisracket schwingt, tut einiges für seine Koordination und Kondition, außerdem bietet das Schlagen der gelben Filzkugel viel Platz für taktische Spielchen. Da in diesem Falle Technik (fast) alles ist, empfiehlt es sich unbedingt, Trainingsstunden zu nehmen, um das Führen der Vor- und Rückhand richtig zu lernen und gesundheitlichen Problemen (wie dem gefürchteten Tennisarm) vorzubeugen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Mehr Bewegung im Alltag senkt den Fettanteil des Körpers, verbessert die Blutwerte, die Lungenfunktion und die Ausdauer, stärkt die Knochen und ist Labsaal für die Seele, da die Ausschüttung von Endorphinen gesteigert wird. Endorphine sind jene Hormone, die Wohlbefinden, Ruhe und Fröhlichkeit auslösen.

Icons: © Simon A Webber – iStockphoto.com

Für Naturfreunde



Nordic Walking

Was bringt's?

Durch das harmonische Schwingen zweier Stöcke werden Oberschenkel- und Armmuskeln trainiert, und die Ausdauer wird verbessert. Dabei sollten die Stöcke nicht als Gehhilfen, sondern als Sportgeräte benutzt werden: Die Knie werden beim Aufsetzen leicht gebeugt, die Arme ähnlich wie im Langlauf weit nach vorn mitgenommen und dann nach hinten ausgeschwungen. Das Tolle daran: Man kann (fast) überall walken, am schönsten ist es aber noch immer auf Wald- und Wiesenwegen.

© Warren Goldswain – iStockphoto.com



Rad fahren

Was bringt's?

Ausdauer, Beinmuskulatur und neben dem sportlichen Effekt die Freiheit, im Alltag nach Belieben auf das Auto zu verzichten. Gerade wer sich nach einem langen Winter wieder auf den Drahtesel schwingt, sollte flache Wegstrecken wählen, die leicht mit niedrigen Gängen zu bewältigen sind, um die Freude am Strampeln nicht zu verlieren.

Gute Vorbereitung schont Muskeln und Gelenke

■ **Muskeln aufwärmen:** Ziele des Aufwärmens sind Temperaturerhöhung, Anstieg der Durchblutung und Steigerung des Stoffwechsels. Dazu genügt es schon, wenn man einige Minuten locker am Stand läuft. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Aufwärmens ist das Dehnen. Das Dehnen der Muskeln soll die Durchblutung steigern und die Flexibilität der Gelenke steigern. Die jeweiligen Muskelgruppen werden dabei nur einige Sekunden in einer Dehnposition gehalten.

■ **PECH-Regel: Wer dann doch das Pech hat, sich eine Verstauchung oder Prellung zuzuziehen, kann – passend zu seinem „PECH“ – wichtige Verhaltensregeln ableiten:**

- **P** wie Pause,
- **E** wie Eis und Kühlen,
- **C** wie Compression (elastischer Verband) und
- **H** wie Hochlagern.

Unterstützend kann danach ein kühlendes, schmerzlinderndes und den Rückgang der Schwellung förderndes Gel eingesetzt werden.



© Jenny Swanson – iStockphoto.com

Endlich wieder schmerzfrei!

Wer sich sportlich betätigt, ist leider auch vor Verletzungen nicht gefeit. Sei es zufällig oder aufgrund ungeeigneter Ausrüstung – ein Malheur ist schnell passiert. Mangelndes Aufwärmen oder Dehnen vor bzw. nach dem Sport kann zu Verstauchungen oder Zerrungen führen. Auch Verrenkungen, Prellungen, Knieverletzungen, Ergüsse und Muskelschwellungen sind häufige Sportverletzungen. Ziel der Therapie ist die Entzündungshemmung und die Schmerzstillung.

© Jeannot Ollivet – iStockphoto.com



Mit Voltadol®-Schmerzgel wieder Freude an Bewegung!

Voltadol®-Schmerzgel zieht schnell ein, riecht ausgezeichnet und wirkt entzündungshemmend sowie schmerzlindernd. Es führt zu einer deutlichen Abnahme entzündlicher Schwellungen und zu einer Linderung von Druck- und Bewegungsschmerzen. Voltadol-Schmerzgel hilft bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen wie z.B. im Bereich der Wirbelsäule, bei Hexenschuss sowie bei Schmerzen und Schwellungen nach stumpfen Verletzungen und Sportverletzungen.

In Ihrer Apotheke:

Warum sollten Sie sich für Voltadol®-Schmerzgel entscheiden?

- Voltadol®-Schmerzgel mit dem Wirkstoff Diclofenac lindert Schmerzen, beschleunigt die Heilung und sorgt für eine Rückbildung von Schwellungen. Weiters besteht ein ausgeprägter entzündungshemmender Effekt.
- Breites Anwendungsgebiet
 - bei Muskelverspannungen, wie z.B. im Bereich der Wirbelsäule
 - bei Hexenschuss
 - bei Schmerzen und Schwellungen nach stumpfen Verletzungen und Sportverletzungen (wie z.B. Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Ergüsse).
- Das spezielle Emulsionsgel kombiniert die Vorteile von Salbe und Gel: es kühlt und pflegt zugleich und zieht rasch in die Haut ein.
- Voltadol®-Schmerzgel ist ausgezeichnet verträglich.
- Ausgezeichneter Geruch
- Erhältlich als 60-g- bzw. 120-g-, 150-g-Tube oder in der praktischen Druckpumpe (Dispenser à 75 g)



Anzeige

Über Wirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Optimierte Energiebereitstellung und Zellschutz

Sport ist gesund. Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und kurbelt den Stoffwechsel an. Sonnenschein hebt zusätzlich die Stimmungslage und hilft so auch beim Stressabbau. Nebenbei werden überschüssige Kilos durch körperliche Aktivität leichter wieder abgebaut. Die gesundheitsfördernden Effekte und die Steigerung des Wohlbefindens sind aber nur gegeben, wenn auch die Zufuhr von Mikronährstoffen an die körperliche Leistung angepasst ist. Bei unzureichender Aufnahme von Vitalstoffen können einzelne Stoffwechselforgänge verlangsamt und die Leistungsfähigkeit und Regeneration eingeschränkt werden.

Effektive Unterstützung

PURE 365® Sport kombiniert Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit dem Vitaminoid Coenzym Q10 und Taurin. Die Formel liefert Sportlern täglich sorgfältig ausgewählte leistungsoptimierende Mikronährstoffe und trägt so zur Deckung eines erhöhten Bedarfs bei. In PURE 365® Sport sind organisch gebundene Mikronährstoffe enthalten, die vom Körper besonders gut aufgenommen und akzeptiert werden.

Mehr Ausdauer und schnellere Regeneration

B-Vitamine und Magnesium haben eine zentrale Bedeutung im Energiestoffwechsel, da sie die Kohlenhydrat- sowie Fettverbrennung aktivieren. Coenzym Q10 weckt Energien und ist ein essenzieller Faktor für optimale Ausdauer und schnelle Regeneration. Taurin ist wichtig für den Energiestoffwechsel, kann die Muskel- und Herzfunktion stützen und eine rasche Ermüdung verzögern. Eisen ist für die Blutbildung, den Sauerstofftransport und die Energiegewinnung wichtig. Die Spurenelemente Chrom, Kupfer, Jod, Selen und Zink



verbessern die Energieverwertung der Nahrungsbestandteile und erhöhen den Leistungsumsatz. Zudem wird ein – durch starkes Schwitzen verursachter – Verlust an Spurenelementen effektiv ausgeglichen.

In Ihrer Apotheke:

PURE 365® SPORT + CoQ10 und Taurin:

- für mehr Ausdauer und schnellere Regeneration
- zur Unterstützung der Muskelfunktion und Leistungsfähigkeit
- zur Deckung des erhöhten Mikronährstoffbedarfs im Sport
- schützt Zellen vor Schäden, verursacht durch freie Radikale
- maximale Verträglichkeit (auch für Allergiker geeignet)



Anzeige

Wohltuende, natürliche Pflege aus ätherischen Ölen für Muskeln und Gelenke

Sport ist gesund – aber nicht immer machen beanspruchte Muskeln und Gelenke jede Bewegung problemlos mit. Die lindernde Wirkung ätherischer Öle bei Muskel- und Gliederschmerzen ist wissenschaftlich anerkannt. So wirken die ätherischen Öle von Wintergrün und Wacholder z.B. beruhigend. Sie ergänzen sich bestens mit wohltuenden



**Schnelle
Wirkung, gute
Wirksamkeit**

ätherischen Ölen wie Pinie, Rosmarin, Pfefferminze und Eukalyptus sowie spannungslösenden Ölen wie Majoran.

14 wertvolle ätherische Öle kommen im **Puressentiel Gelenke Roll-On** zum Einsatz. Sie haben entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und können beruhigend und entkrampfend wirken. So können sie helfen, Gelenk- und Muskelbeschwerden zu lindern und auf natürliche Weise die Beweglichkeit der empfindlichen Gelenke zu verbessern. Der Roll-On ist bequem zu handhaben und ermöglicht schnell und präzise, die wohltuende Pflege-Emulsion aufzutragen.

Sanfte Massage durch den Puressentiel Gelenke Roll-On

Die Massagewirkung des Roll-On unterstützt die Verteilung der ätherischen Öle und erleichtert die Anwendung auch an empfindlichen Körperzonen wie z.B. Nacken, Schultern, Handgelenken, Knien, Knöcheln oder Füßen.



In Ihrer Apotheke:

Puressentiel Gelenke Roll-On

- enthält 14 wertvolle ätherische Öle HEBBD/BBDÄÖ (botanisch und biochemisch definierte ätherische Öle): Cajeput, römische Kamille, Gewürznelke, Eukalyptus, Wintergrün, Wacholder, Lavandin, Majoran, Pfefferminze, Niaouli, Muskatnuss, Pinie, Rosmarin, Terpene.
- einfaches Auftragen, gut dosierbar
- die Massage-Applikation unterstützt die Verteilung der 14 ätherischen Öle
- nicht geeignet für Kinder unter 7 Jahren, Schwangere und stillende Mütter

Anwendungsbereiche:

- Diese 14 ätherischen Öle werden traditionellerweise für folgende ihrer Eigenschaften benutzt:
 - Anti-Rheumatisch
 - Schmerzstillend
 - Entzündungshemmend
 - Verspannungslösend
- Massage-Applikation
- 100% natürliche Wirkstoffe



Anzeige

www.puressentiel.at
info-austria@puressentiel.com