



**TERRAZYM[®]
GEL**

**UNSERE MUSKELN UND GELENKE:
MEHR BEWEGUNG, WENIGER BELASTUNG**

RATGEBER FÜR AKTIVE

 **orthim**

ZIEPEN, ZIEHEN, ZWACKEN: VOLKSLEIDEN MUSKEL- UND GELENKSCHMERZEN



„Wer rastet, der rostet.“ Dieses Sprichwort gilt auch für Gelenke und Muskeln. Im Alltag und beim Sport müssen wir deshalb die richtige Balance finden zwischen zu wenig und zu viel. Das ist gar nicht so einfach, denn Termine und soziale Verpflichtungen halten uns oft von Sport und Bewegung ab. Unsere Gelenke und Muskeln sind bei fast allen Bewegungsabläufen des täglichen Lebens involviert - ihrem Zusammenspiel verdanken wir Stabilität und Flexibilität.

Umfragen zeigen, dass viele Deutsche – zumindest gelegentlich – unter Rücken- und Gelenksbeschwerden leiden. Hauptschmerzpunkte sind dabei oft Nacken, Rücken und Gelenke, darunter die Knie. Jede Körperpartie muss hierbei andere Herausforderungen meistern – im Alltag und beim Sport. In vielen Fällen ist die Allzweckwaffe Bewegung – sei es zur Entspannung oder Kräftigung. Übungen für den jeweiligen Körperbereich finden Sie auf den Seiten 12 bis 15.



UNSER NACKEN: BÜROARBEIT IM GENICK



Wurde früher vornehmlich draußen mit viel Körpereinsatz gearbeitet, sitzen Millionen von uns heute im Büro und gucken auf einen Bildschirm. Das kann zu wahrem Gift für den Rücken und Nacken werden: Inaktivität, Stress, falsche Bestuhlung oder eine verkrümmte Haltung, beispielsweise bei Telefonaten, können strapazieren. Die Folge sind nicht selten Kopf-, Schulter- oder Nackenschmerzen.

Ein weiteres Problem: Viele von uns verbringen Stunden am Smartphone oder Tablet und leiden deshalb unter einem „Handynacken“. Die Ursache ist die typische, geneigte Kopfhaltung beim Blick nach unten. Die Schultern fallen dann nach vorne, es kommt zur Überdehnung der Hals- und Verkürzung der Brustmuskeln. Das belastet Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur.

Doch nicht nur Fehlhaltung, auch mangelnde Bewegung und Stress können sich in körperlichen Beschwerden zeigen. Zu viel Stress führt zu Verspannungen im Nacken, Rücken und Schultern. Auch hier kann gezielte Bewegung und Erholung der Weg zur Linderung der Beschwerden sein.



UNSER RÜCKEN: NUR EIN TRAINIERTER RÜCKEN KANN ENTZÜCKEN

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Dabei sind längst nicht mehr nur ältere Menschen betroffen. Gut zu wissen: Über 90 Prozent aller dieser Rückenschmerzen sind unspezifisch. Oft helfen schon mehr Bewegung und gezielte Übungen.

Doch woher kommen die Rückenschmerzen? Natürlich ist dies individuell, aber ein häufiger Grund ist schnell gefunden: Viele von uns verbringen mehr als acht Stunden täglich sitzend auf einem Stuhl. Kurz: Mangelnde Bewegung, Fehl- oder Überbelastungen können erste Ansatzpunkte sein.

Der beste Weg ist, Rückenschmerzen durch eine gut austrierte Muskulatur vorzubeugen. Doch auch Menschen, die sich viel bewegen, können betroffen sein.

Einen „Muskelkater“ hat wohl jeder von uns schon einmal erlebt. Tipps, wie mit ihm umzugehen ist, gibt es viele.

TIPP BEI MUSKELKATER:

Eine Option ist beispielsweise die Verwendung eines natürlichen Gels zur Pflege und Erholung strapazierter Muskeln.

UNSERE GELENKE: MEHR ALS KNORPEL UND KNOCHEN

Unsere Gelenke sind wahre Wunderwerke. Über hundert dieser großen und kleinen Scharniere trägt jeder von uns in sich – fast 40 allein in den Fingern. Gelenke verbinden dabei mindestens zwei Knochen und stellen Beweglichkeit her.

Die Knochenenden sind jeweils mit einer Knorpelschicht versehen. Gelenke halten nicht nur enormem Druck stand, sondern bieten gleichzeitig Stabilität und Flexibilität. Wichtige Gelenke im menschlichen Körper sind dabei unsere Knie.

Fälschlicherweise denken viele, dass bei Gelenkbeschwerden auf Bewegung verzichtet werden sollte. Sportliche Aktivität trägt aber nicht nur zur Muskulatur- und Bänderstärkung bei, sondern steigert auch die Gelenkbeweglichkeit. Zusätzlich wird hierdurch die Nährstoffversorgung im Gelenk begünstigt. Es gilt jedoch gelenkschonende Sportarten zu wählen wie Schwimmen oder Spazierengehen.



VORSICHT VERSCHLEIß:

Ähnlich wie bei Scharnieren kann es bei unseren Gelenken zu Verschleiß kommen. Meist nimmt die Knorpelschicht mit zunehmendem Alter ab. Hierbei kann ein Aneinanderreiben von Knochen auftreten, was zu schmerzhaften Entzündungen führt.



TERRAZYM® GEL: NATÜRLICHE PFLEGE FÜR STRAPAZIERTE MUSKELN UND GELENKE

Terrazym® Gel ist ein hautverträgliches Kosmetikum mit den altbewährten Naturstoffen Arnikablütenextrakt, Grüner Heilerde, Rosskastaniensamen-Extrakt, organischer Schwefel (Methylsulfonylmethan = MSM), Menthol und Campheröl. Das Gel setzt in seiner einzigartigen Zusammensetzung auf hochwertige und verlässliche Naturstoffe. Die Kombination der Bestandteile kühlt, regeneriert, vitalisiert und pflegt auf angenehme Weise. Ideal für Sportler, Aktive und alle, die es werden wollen.

UNSERE EMPFEHLUNG:

Ein- bis zweimal täglich 2-4 Hübe – je nach Körperpartie – auftragen und gut einmassieren. Wiederholen Sie die Anwendung bei Bedarf.

Im praktischen Spender - sehr einfache Dosierung



VON A WIE ARNIKA BIS R WIE ROSSKASTANIE: DIE INHALTSSTOFFE DES GELS IM ÜBERBLICK

- 1 Arnika**
Die Heilpflanze gilt in der Volksmedizin seit Jahrhunderten als Mittel bei Entzündungen, Schwellungen oder Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen.
- 2 Grüne Heilerde**
wird bei Muskel- und Gelenkbeschwerden eingesetzt, vermag Schmerz- und Entzündungsstoffe zu binden und freie Radikale zu neutralisieren.
- 3 Menthol und Campheröl**
Das enthaltene Menthol, das Campheröl sowie das Wasser-Ethanol-Gemisch bewirken einen angenehmen Kühleffekt auf der Haut, zugleich wird dabei die Durchblutung angeregt. Dies verbessert die (Nährstoff)-Versorgung des betroffenen Areals. Zusätzlich besitzt das Menthol schmerzlindernde Eigenschaften.
- 4 MSM (= Methylsulfonylmethan)**
Terrazym® Gel stellt den Gelenken und dem Knorpel organischen Schwefel in Form von MSM (= Methylsulfonylmethan) zur Verfügung, der für deren Funktion wichtig ist. MSM kommt in Rohmilch und fast allen grünen Gemüse- und Obstsorten vor und gelangt bei einer Massage schnell in tiefere Hautschichten.
- 5 Rosskastanie**
Der Extrakt aus der Rosskastanie ist ebenfalls in der Lage, Entzündungen zu lindern und kann Schwellungen vorbeugen und reduzieren, was wiederum für eine verbesserte Durchblutung und Versorgung der Gefäße sorgt.

FÜNF TIPPS FÜR GELENKE UND MUSKELN

GELENKE UND MUSKELN SIND ARBEITSMASCHINEN –

für sie ist nach der letzten Bewegung immer vor der nächsten Bewegung. Pausen sind selten. Trotz täglicher Höchstleistungen wird ihnen wenig Beachtung geschenkt – zumindest, wenn sie schmerzfrei funktionieren. Diese fünf Dinge sollten Sie Ihren Muskeln und Gelenken zuliebe beachten.

1 Mobile Endgeräte

Verkürzte Muskulatur, gekrümmte Haltung – alles aufgrund der intensiven Nutzung von Smartphones und Tablets. Nicht nur ein „Handynacken“ kann zum Problem werden, sondern auch die Fingergelenke können durch häufiges Tippen oder Hin- und Herwischen auf dem Display gereizt werden.

2 Falsches Schuhwerk

Eng, hoch, unbequem. Bei Schuhen stellen wir das Aussehen oft über die Passform – ein Fehler. Denn besonders hohe Schuhe sind für die Gelenke, Muskeln und Sehnen eine unnatürliche Belastung. Mögliche Folge: Schmerzen, Verschleiß und womöglich Verformungen. Tipp: Professionell beraten lassen.

3 Beim Sport übertreiben

Das schlechte Gewissen nagt an uns, wenn wir lange keinen Sport mehr getrieben haben. Manchmal verleitet das dazu, plötzlich zu übertreiben und sich völlig zu verausgaben. Die Folge kann nicht nur ein Muskelkater sein, sondern auch die totale Überanstrengung von Muskeln und Gelenken. Deshalb lieber langsam anfangen und Trainingsintensität stetig steigern.

4 Gelenkbelastende Sportarten

Sport ist wichtig – keine Frage. Aber manche Sportarten sind für Gelenke belastend. Beispielsweise beim Joggen auf hartem Untergrund müssen die Stöße der jeweiligen Bewegung von den Gelenken abgefedert werden und können so strapazieren. Auch Sportarten, die ein schnelles Abstoppen im Bewegungsablauf erfordern, zum Beispiel Squash, sollten Menschen mit Gelenksbeschwerden nur gut dosiert ausführen.

5 Fingerknacken

Seit jeher streiten sich Experten, ob das Knacken der Finger tatsächlich ungesund ist. Eine klare Antwort darauf gibt es bisher nicht. Sehnen und Bänder können aber theoretisch überdehnen – also lieber nicht übertreiben.

FÜR ZWISCHENDURCH: ÜBUNGEN FÜR MUSKELN UND GELENKE

NACKEN- UND SCHULTERÜBUNGEN

1 Schultern zu den Ohren

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht auf eine Sitzgelegenheit.
- Ziehen Sie Ihre Schultern zu den Ohren und behalten Sie diese Position für fünf bis sieben Sekunden bei.
- Nun die Anspannung unvermittelt lösen und Schultern entspannt fallen lassen.
- Bei Bedarf die Übung nach einer Minute wiederholen.

2 Schultern vor die Brust

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht auf eine Sitzgelegenheit.
- Ziehen Sie beide Schultern vor Ihre Brust und halten Sie für bis zu fünf Sekunden die Spannung.
- Nun die Anspannung unvermittelt lösen und bewusst ein- und ausatmen. Ziel ist das Lösen von Nackenverspannungen.
- Bei Bedarf die Übung nach einer Minute wiederholen.



Viel zu tun und wenig Zeit für Bewegung? Kein Problem. Alle folgenden Übungen lassen sich unkompliziert zwischendurch absolvieren – zum Beispiel auf dem Bürostuhl. Die Übungen entspannen, trainieren oder kräftigen Gelenke bzw. Muskeln.

ÜBUNGEN FÜR MUSKELN UND GELENKE



1 Den Rücken entspannen: Katzenbuckel

- Setzen Sie sich auf die vordere Sitzkante Ihres Stuhls. Lassen Sie Ihren Rücken gerade, legen Sie Ihre Handflächen entspannt auf die Oberschenkel.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper vor und schieben Sie Ihr Becken nach vorne, dabei versuchen Sie Ihre Schultern sanft in die Richtung der Stuhlsitzfläche zu drücken. Versuchen Sie dabei einen maximal runden Rücken zu machen.
- In dieser Anspannung mindestens fünf Sekunden verbleiben.
- Nun die Anspannung unvermittelt lösen und langsam aufrichten, bewusst ein- und ausatmen.
- Bei Bedarf die Übung nach einer Minute wiederholen.

2 Für den Rücken und die Oberarme: Wasserhanteln

- Für diese Übung benötigen Sie zwei Wasserflaschen (am besten ohne Kohlensäure).
- Setzen Sie sich mit geradem Rücken aufrecht auf eine Sitzgelegenheit.
- Nehmen Sie jeweils eine Wasserflasche in die Hand und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Richten Sie den Blick nach vorne auf die Flaschen in Ihren Händen.
- Schütteln Sie die beiden Wasserflaschen für etwa 30 Sekunden in schnellen und kurzen Bewegungen.
- Bei Bedarf die Übung nach einer Minute wiederholen.

KNIEÜBUNGEN

1 Überkreuzte Beine

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Sitzgelegenheit.
- Strecken Sie beide Beine lang aus und überkreuzen sie, so dass das eine Bein auf dem Knöchel des anderen ruht.
- Drücken Sie nun fünf Sekunden lang mit dem unteren ausgestrecktem Bein gegen das obere.
- Die Übung bis zu fünfmal wiederholen, dann das Bein wechseln.

2 Oberschenkelstreckung

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Sitzgelegenheit.
- Winkeln Sie Ihre Beine im 90 Gradwinkel an. Stellen Sie die Füße parallel nebeneinander auf dem Boden, etwa hüftbreit auseinander.
- Legen Sie Ihre überkreuzten Hände in Kniehöhe jeweils unter einen Oberschenkel und drücken den Oberschenkel nach unten.
- Die Spannung für etwa fünf Sekunden halten. Wichtig: Rücken gerade lassen.
- Die Übung bis zu fünfmal wiederholen, dann das Bein wechseln.



SPORTARTEN IM FOKUS: ANDERE SPORTART, ANDERE BELASTUNG



LAUFEN



TENNIS



GOLF

Wenn es darum geht, Sport ausfallen zu lassen, werden wir erfinderisch: das Wetter, die Stimmung, der Haushalt. Manchmal ist der eigene Schweinehund schwer zu besiegen.

Ohne Frage lohnt es sich aber, die Sportschuhe aus dem Schrank zu holen: Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus und die Bewegung tut Muskeln und Gelenken gut. Jede Sportart belastet dabei andere Körperpartien und sollte deshalb individuell auf die körperlichen Voraussetzungen angepasst sein.

Generell gilt: Auch mal sportlich etwas Neues ausprobieren, denn langweilige Routine lässt die Motivation schnell abebben. Warum also nicht

mal Wasserball, Zumba oder Trampolinspringen ausprobieren? Außerdem lassen sich beim Sport wunderbar neue Bekanntschaften schließen – nicht umsonst sind Mannschaftssportarten wie Fuß- oder Handball in Deutschland überaus populär.

Wir schauen uns drei beliebte Sportarten genauer an und zeigen, welche Vor- und Nachteile sie für Muskeln und Gelenke haben können.



SPORT

IM FOKUS: LAUFEN

Den Kopf freikriegen, Grenzen ausloten und gleichzeitig an seiner eigenen Ausdauer feilen: Viele schwören auf den Laufsport. Wie beliebt diese Sportart ist, zeigt die hohe Anzahl an Läufen, die jährlich für Hobby- und Profiläufer veranstaltet wird.

Aber es muss nicht immer ein Wettkampf oder gar Marathon sein. Für einige ist Walking ohnehin geeigneter als Laufen, denn die Fortbewegungsart sollte individuell an den Sportler angepasst sein. Überlastung oder Nicht-Auskurieren von Verletzungen kann für Sehnen, Muskeln und Gelenke zum Problem werden, denn besonders diese Partien werden beim Training beansprucht. Eine schnelle Leistungssteigerung verleitet oft dazu, seinem Körper zu viel zuzumuten. Muskelkater sowie strapazierte Muskeln und Gelenke können die Folge sein. Wenn nicht auf den Körper gehört wird, droht Schlimmeres.

Tipp: Nicht übertreiben und bei Bedarf auf weichem Untergrund wie Waldboden laufen, um Gelenke zu entlasten. Optimales, individuell angepasstes Schuhwerk ist zudem unerlässlich.



IM FOKUS: TENNIS

Der Tennissport, der vor allem in den 80ern, dank erfolgreicher deutscher Sportler, eine Hochphase hatte, erfreut sich auch heute noch einer treuen Fangemeinschaft von jung bis alt. Die Vorteile des Sports liegen auf der Hand: Kurze, temporeiche Bewegungen trainieren Arm- und Beinmuskeln, verbrauchen Kalorien und fördern die Ausdauer. Das gemeinsame Spiel weckt zudem den Ehrgeiz und Wettkämpfe im Doppel gegen andere Teams machen Spaß. Doch ist dieser Sport nicht unbedingt für jeden geeignet. Rasche Bewegung, aber auch ruckartiges Abbremsen können Gelenke und

Sehnen belasten – besonders in den Knie- und Sprunggelenken.

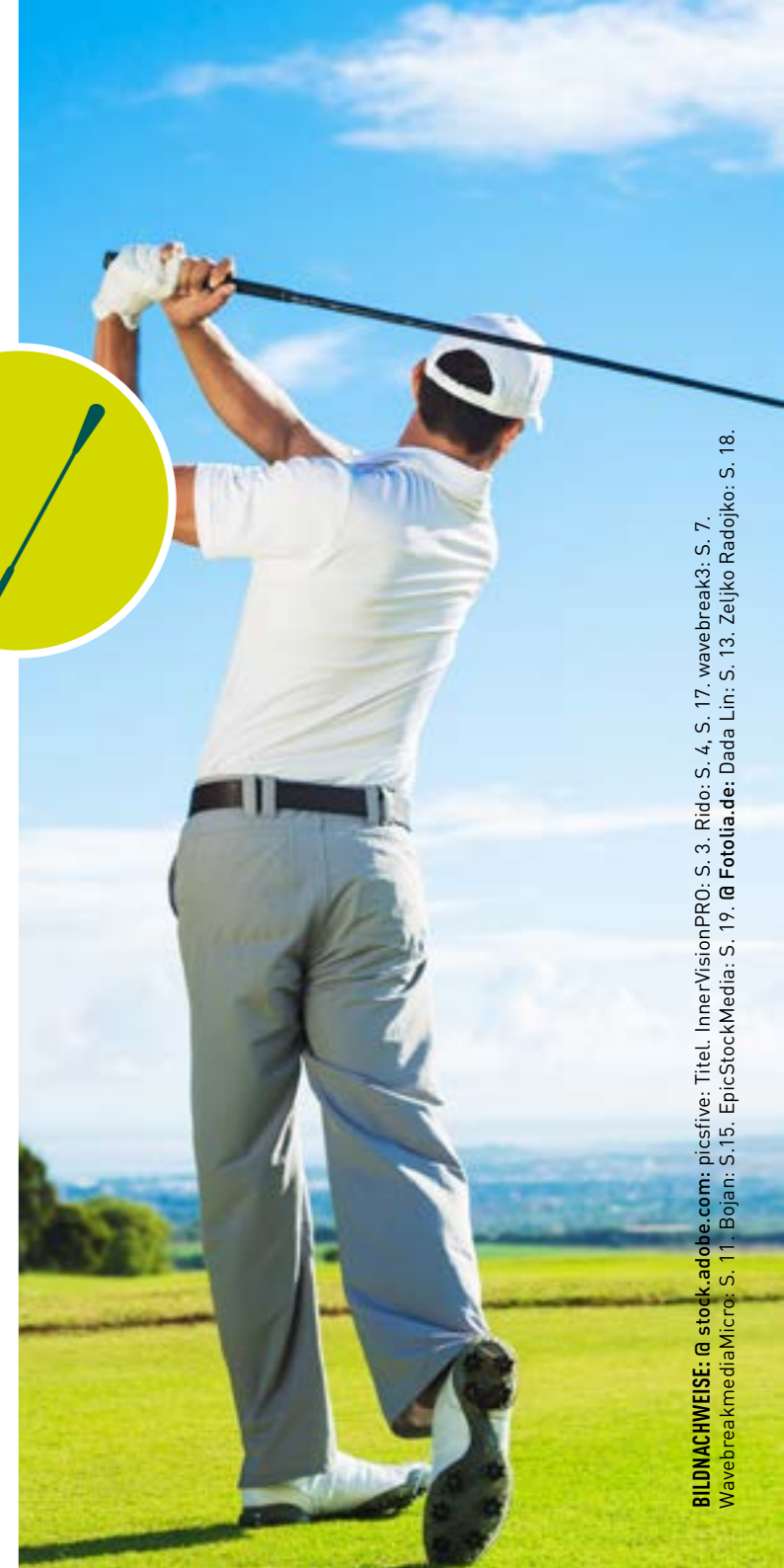
Nicht nur die Beine, auch die Arme können überlastet werden. Von einem „Tennisarm“ haben viele schon gehört. Der Begriff bezeichnet eine schmerzhafte Reizung der Sehnen in der Nähe des Unterarms beziehungsweise Ellenbogens. Kühlendes Gel kann da ein erster Ansatzpunkt sein. Übrigens: Auch beim Golf („Golfarm“) oder bei genereller Überanstrengung – auch ohne Sport – kann eine solche Reizung auftreten.

SPORT

IM FOKUS: GOLF

Der „richtige“ Schwung beim Golfen lässt sich neben einer ausgefeilten Technik nur mit einem schmerzfreien und flexiblen Bewegungsapparat erreichen. Der komplexe Bewegungsablauf erfordert eine perfekte Koordination der beteiligten Muskulatur. Bei jedem Golfschwung werden schließlich mehr als 100 verschiedene Muskeln sowie Bänder und Sehnen im ganzen Körper angesprochen! Ein starker Rücken, geschmeidige Muskeln und fitte Gelenke sind daher für jeden Golfer wichtig, um sein volles Potential zu entfalten, die Technik richtig umzusetzen und den Spaß an diesem schönen Sport zu behalten.

Wenn man dann nach einer langen Golfrunde, die sich durchaus über mehrere Kilometer erstrecken kann, wohlig erschöpft zurückkehrt, freuen sich die strapazierten Muskeln und Gelenke über die wohlverdiente Ruhe- und Erholungsphase, um sich regenerieren zu können. Dann steht der nächsten Golfpartie nichts mehr im Wege.



WER HART TRAINIERT, HAT ERHOLUNG VERDIENT.



**TERRAZYM® GEL – ZUR PFLEGE UND
ERHOLUNG STRAPAZIERTER MUSKELN UND GELENKE.**