

Tipps aus ihrer

Sport & Fitness

Pflege:

- Verwenden Sie rückfettende Duschgele mit einem pH-Wert von 5,5 und milde Haarshampoos
- Duschen Sie nicht zu heiß und trocknen Sie sich anschließend gut ab
Anschließend sollten Sie sich mit einer reichhaltigen Pflege lotion eincremen.
- Vermeiden Sie im Sommer die starke Mittagssonne und schützen Sie Ihre Haut mit einer Sonnenschutz lotion mit hohem Lichtschutzfaktor
- Um Ihre Haut vor Insektenstichen zu schützen, verwenden Sie einen Insektenschutz aus Ihrer Apotheke



Muskeln, Sehnen und Gelenke:

- Pflege und Schutz: - Massageöle mit speziellen Extrakten (Citrone, Sanddorn, Arnika etc.) erfrischen, lindern Beschwerden, entspannen und pflegen
- Bandagen, Idealbinden, Polstermaterial und Tapes stützen Gelenke und dienen als Schutz vor Verletzungen
- Muskelkater: - Die Einnahme von Magnesium lockert Krämpfe der verspannten Muskulatur und entspannt.
- Alkoholische Lösungen zum Einreiben (z.B. Franzbranntwein), Wärme und entzündungshemmende Salben entspannen und lindern die Schmerzen
- Bei Verletzungen gilt die **PECH**-Regel: 
 - P = **Pause** : Wenn's passiert ist, kein Sport weitertreiben, um die Verletzung nicht zu verstärken
 - E = **Eis** : Coldpacks, Eisspray/Kältespray wirken abschwellend und lindern den Schmerz
 - C = **Compression** : Bandagen und Idealbinden stützen und festigen die verletzte Gliedmaßen und vermindern das erneute Verletzungsrisiko
 - H = **Hochlagerung**: Verletzte Gliedmaßen ruhig stellen und hochlagern, um die betroffene Muskulatur bzw. Gelenke und Sehnen nicht noch mehr zu beanspruchen
- Behandlung: - Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen wirken schmerzstillend und hemmen die Entzündung
- Salben/Gele mit abschwellender, entzündungshemmender und schmerzstillender Wirkung zur äußerlichen Behandlung der Verletzung
- Glucosamin-Präparate und Enzympräparate unterstützen die Heilung, wirken entzündungshemmend und lindern die Schmerzen

Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie gerne!