

Zurück in die Balance: *Der Alltag in Bewegung*

Mit der richtigen Haltung schmerzfrei und aktiv durchs Leben gehen

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Doch im Alltag verharren wir oft lange in einer Position oder rutschen ganz unbewusst in Fehlhaltungen. Mit einer kurzen Alltags-Checkliste und unseren Bewegungsimpulsen bringen Sie wieder gesunde Dynamik in Ihren Tag. Und sollte der Schmerz Sie doch einmal bremsen, gibt es schnelle Hilfe.

Die Lösung bei akuten Schmerzen:

Wenn Fehlbelastungen bereits zu Schmerzen in den Gelenken geführt haben, kann **Diclox forte** helfen. Das Schmerzgel wirkt gezielt dort, wo es wehtut, hemmt den Schmerz und bremst die Entzündung – damit Sie schnell wieder in Bewegung kommen.



DIE ALLTAGS-CHECKLISTE

Oft merken wir erst, dass etwas nicht stimmt, wenn es wehtut. Stellen Sie sich im Alltag einmal bewusst die folgenden Fragen. Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit "Ja" beantworten können, lohnt sich ein Blick auf unsere Bewegungsimpulse. Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie dennoch professionellen Rat einholen.

Der Morgen-Check: Fühlen sich Ihre Füße und Gelenke nach dem Aufstehen steif oder unbeweglich an?



Der Gang-Check: Treten Ihre Füße mit viel Gewicht und „platt gedrückt“ auf dem Boden auf? Fehlt Ihnen beim Gehen die Aktivität und Elastizität Ihrer Füße?



Der Rücken-Check: Krümmen Sie automatisch den Rücken wie eine Katze, wenn Sie sich nach dem Wäschekorb oder den Schuhen bücken, anstatt die Kraft aus den Beinen zu holen?



Der Steh-Check: Stehen Sie bevorzugt auf einem Bein und „hängen“ in der Hüfte, anstatt das Gewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen zu verteilen?



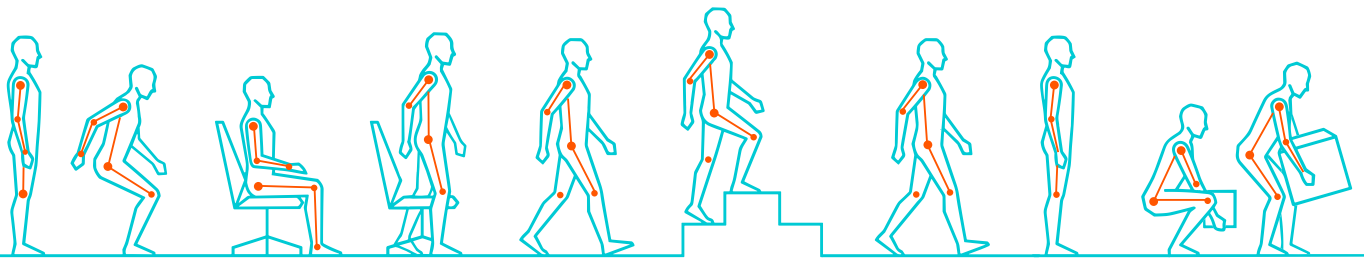
Der Schmerz-Check: Spüren Sie bei bestimmten Bewegungen einen ziehenden Schmerz in den Knien, im Rücken oder in den Schultern?



Diclox forte

Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. Anwendungsgebiete: für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol, Propylenglykol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g Gel), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. Apothekenpflichtig.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 7/25.



Bewegungsimpulse

Schnell verliert man im Alltag die eigene Körperhaltung aus den Augen. Diese fünf Bewegungsimpulse sollen Ihnen als tägliche Gedächtnisstütze dienen: Gut sichtbar aufgehängt, erinnern sie im richtigen Moment an gesunde Abläufe. Bringen Sie Haltung und Bewegung wieder in Einklang und schenken Sie Ihrem Alltag ganz unkompliziert neue, schmerzfreie Dynamik!

Effekte

1

AKTIV AUFRICHTEN:

Richten Sie den Scheitelpunkt des Kopfes nach oben aus, während die Schultern entspannt nach unten fließen.



Erst aus dieser aufgerichteten Körperhaltung heraus kann sich die Wirbelsäule beim Gehen harmonisch drehen und Stöße optimal abfedern – das schützt die Bandscheiben vor schmerzhaftem Druck.

2

AKTIV UND STABIL GEHEN:

Lassen Sie beim Gehen die Hüften nicht nach außen ausweichen (oder kippen). Achten Sie darauf, wie der Brustkorb in Schwingung kommt, er macht kleine Drehbewegungen. Die Arme schwingen dabei locker mit. Die Aufrichtung der Wirbelsäule kommt beim Gehen noch vor dem ersten Schritt.



Diese sanfte Verschraubung der Wirbelsäule sorgt für die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, hält die Bandscheiben elastisch und mobilisiert den unteren Rücken.

3

AUS DEN KRAFTZENTREN ARBEITEN (RICHTIG BÜCKEN UND HEBEN):

Wenn Sie etwas vom Boden aufheben, initiieren Sie die Bewegung aus den Hüft- und Kniegelenken. Der Rücken bleibt lang und stabil, während sich die Knie elastisch beugen.



Die Last wird von den starken Gesäß- und Oberschenkelmuskeln getragen, statt die Lendenwirbelsäule zu überlasten.

4

DIE SCHULTERN FLIEßEN LASSEN:

Egal ob beim Tippen, Kochen oder Autofahren: Ziehen Sie die Schulterblätter nicht nach oben, sondern lassen Sie sie nach unten-außen gleiten.



Der Nacken wird lang und frei, Spannungskopfschmerzen werden aktiv vorgebeugt, die Schultern können sich entspannen.

5

HALTUNGSWECHSEL ALS PRINZIP (DIE BESTE HALTUNG IST DIE NÄCHSTE):

Vermeiden Sie langes, starres Sitzen oder Stehen. Verändern Sie alle 20 Minuten Ihre Position: räkeln Sie sich, kreisen Sie die Fußgelenke oder stehen Sie kurz auf.



Gelenkschmiere wird nur durch Bewegung produziert. Wer „zappelt“, hält seine Gelenke fit.

Pressekontakt:

3K, eine Zweigniederlassung der Burson GmbH, Darmstädter Landstrasse 112, 60598 Frankfurt am Main
Ramona Eich | Tamara Beck | Julia Schmitt, presse@3k-kommunikation.de, Tel. 069 97 36-288
Corporate Affairs Teva GmbH | Peter Wunner, peter.wunner@teva.de, Tel. 0731 402 1122

© ratiopharm 2026 | Stand Juli 2026

www.ratiopharm.de

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.