

# Presseinformation

Neu: Gymnastikbandübungen von ratiopharm

## **Mit gezieltem Muskelaufbau den Rückenschmerzen keine Chance geben**

**Langes Sitzen und wenig Bewegung im Alltag gehen auf Muskeln und Gelenke. Da ist es kaum verwunderlich, dass Rückenbeschwerden als Volkskrankheit Nummer Eins gelten und die verbreitetste Einzelursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland sind. Mit speziellen Übungen kann die Rückenmuskulatur gezielt aufgebaut und so Rückenschmerzen vermieden werden. In der ratiopharm-Broschüre „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ finden Interessierte einfache und anspruchsvolle Gymnastikbandübungen für eine gestärkte Rückenmuskulatur.**

„Das kleinste Fitnessstudio der Welt“ – so wird das Gymnastikband auch bezeichnet. Denn neben seiner Handlichkeit, ist das Training mit dem Gymnastikband sehr effektiv. Dabei werden nicht nur einzelne Körperpartien trainiert, sondern auch die gesamte Körperhaltung unterstützt.

### **Übungen mit dem Gymnastikband für einen starken Rücken**

In Zusammenarbeit mit der Sportphysiotherapeutin Cathrin Junker hat ratiopharm eine Broschüre erstellt, in der sechs Übungen mit dem Gymnastikband für die verschiedenen Rückenpartien vorgestellt werden. Die Broschüre zeigt, wie das Gymnastikband idealerweise gehalten wird und wie die Übungen korrekt durchgeführt werden. So steht einem sicheren Training nichts mehr im Weg.

### **Hilfe bei akuten Schmerzen**

Treten trotz mehr Bewegung und Stärkung der Rückenmuskulatur akute Schmerzen in Rücken oder Gelenken auf, empfiehlt sich ein entzündungshemmendes Schmerzgel aus der Apotheke. Damit kann die Muskulatur zügig wieder von Schmerzen befreit werden. Hierfür eignet sich Diclo-ratiopharm® Schmerzgel mit dem bewährten Wirkstoff Diclofenac-Natrium zur äußerlichen Behandlung von Rücken- und Gelenkschmerzen, Zerrungen und Verstauchungen.

Das Gel zieht schnell und rückstandslos in die Haut ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Die Struktur der

enthaltenen Liposomen ähnelt stark den Zellmembranen der Hautzellen, sodass sie in die „Barrierschicht Haut“ leichter einziehen können. Dadurch erleichtern sie im Diclo-ratiopharm® Schmerzgel das Eindringen des Wirkstoffs Diclofenac in das darunter liegende Gewebe.

Die beigefügten Lipide bilden einen dünnen Film auf der Haut, sodass die eigene Schutzschicht erhalten bleibt und sie gleichzeitig geplegt wird.

\* Die ratiopharm Broschüre „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ kann ab sofort kostenlos unter [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de), bei der ratiopharm GmbH, Marketing OTC, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm sowie über die Telefonnummer 0800-6020400 oder Faxnummer 0800-6020401 angefordert werden.



© ratiopharm

Gerne schicken wir Ihnen diese und weitere Abbildungen aus der Broschüre digital zu (Anfrage an: [presse@3k-kommunikation.de](mailto:presse@3k-kommunikation.de)). Alternativ können Sie sich diese im 3K-Pressebereich für ratiopharm herunterladen: <http://www.3k-kommunikation.de/de/presse>

Die Zugangsdaten lauten:  
Benutzer: ratiopharm  
Passwort: presse

**Diclo-ratiopharm Schmerzgel** Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel

**Wirkstoff:** Diclofenac-Natrium.

**Anwendungsgebiete:** Für Erw.: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsgebiet bei Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas.

**Warnhinweis:** Gel enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl.

**Apothekenpflichtig.** Stand: 4/17

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

### **Teva GmbH**

*Teva ist in Deutschland mit innovativen Arzneimitteln, Markenprodukten, Generika und freiverkäuflichen Medikamenten breit aufgestellt. Rund 2.700 Mitarbeiter sind am Deutschlandsitz in Ulm und Blaubeuren/Weiler beschäftigt.*

*Zu Teva Deutschland gehört mit ratiopharm die bekannteste Arzneimittelmarke Deutschlands. Das Präparatesortiment deckt nahezu alle Anwendungsgebiete ab und ist eines der größten und umfangreichsten im deutschen Markt.*

### **Teva Global**

*Teva Pharmaceutical Industries Ltd. mit Firmensitz in Israel ist ein weltweit führender pharmazeutischer Konzern und Weltmarktführer unter den Generikaunternehmen. Der Konzern erzielte im Jahr 2017 einen Umsatz von 22,4 Milliarden US-Dollar.*

Juni 2018

### **Pressekontakt:**

3K Agentur für Kommunikation GmbH  
Dr. Anika Burkard | Jasmin Ansary | Nicole Dillinger  
Feldbergstraße 35, 60323 Frankfurt am Main  
Tel. 069/97 17 11-0, Fax: 069/97 17 11-22,  
E-Mail: presse@3k-kommunikation.de,  
Internet: www.3k-kommunikation.de