



Rezept: Quesadillas

Zubereitung:



Alle Zutaten sehr fein schneiden, den Käse fein reiben. Je eine Tortilla mit allen Zutaten belegen und mit einer zweiten Tortilla abdecken. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 1 1/2 Minuten angrillen und im Ofen fertig garen bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt hervorragend eine würstige Soße.

Zutaten:

- » 1 Packung Tortillas
- » 1 Packung mittelalten Gauda
- » 1 Bund Frühlingszwiebel
- » 1 Bund Korländer
- » 1 rote Paprikaschote
- » 1 grüne Chilischote



*Basti antaufen!
Joggen am
Freitag?*



*• Testreihe für
Hotstone
(75 83 99 10)
• Sauna? Nele...*



Wenn Nacken, Rücken und Schulter schmerzen

Hansaplast MED ABC Wärmeprodukte helfen aktiv gegen Verspannungen

Sofort zur Hand, einfach aufgeklebt, effektiv geholfen: Egal ob im Büro, beim Sport oder bei der Gartenarbeit – wenn Rücken und Nacken schmerzen, ist schnelle Hilfe gefragt bevor sich der Schmerz festsetzt und oft tagelang anhält. Von selbst lösen sich die Verspannungen meist nicht. Im Gegenteil – durch die Schmerzen können sie noch verstärkt werden.

Die ABC Wärmeprodukte von Hansaplast MED helfen Verspannungen zu lösen, die die Beweglichkeit im Alltag einschränken. Dank der bewährten Wirkstoffe Capsaicin und Nonivamid spenden sie intensive Heilwärme und regen die Durchblutung in den betroffenen Muskelpartien an. Zusätzlich blockieren die

Wirkstoffe die Übertragung von Schmerzsignalen lang anhaltend.

Durch diese spezifische Wirkkombination der ABC Wärmeprodukte werden die Schmerzen aktiv und zuverlässig gelindert.



Capsaicin ist ein natürlicher, aus der Chilischote gewonnener Wirkstoff, der im Wärme-Pflaster Capsicum enthalten ist. Nonivamid ist die synthetische Variante von Capsaicin mit vergleichbarer Wirkung und Bestandteil des Wärme-Pflasters Sensitive.

Hansaplast

Muskelbeschwerden am Rücken ...

... lassen sich ideal mit dem großformatigen **ABC Wärme-Pflaster Capsicum** behandeln. Auf den schmerzenden Bereich aufgeklebt, regt der im Pflaster enthaltene natürliche Wirkstoff Capsaicin die Durchblutung an. Die Haut kann sich röten und ein individuell empfundener Wärmeeffekt wird erzielt. Auch wenn dieses Gefühl im ersten Moment ungewohnt ist – abwarten – die Wärme breitet sich über die gesamte Pflasterfläche aus und wirkt effektiv und lang anhaltend gegen den Schmerz. Die zuverlässige, vollflächige Haftung des Pflasters ermöglicht eine gezielte Wirkung genau an der betroffenen Stelle ohne zu verrutschen. Ein weiterer Vorteil für alle, die auf „diskrete“ Behandlung Wert legen: Das Pflaster ist über die gesamte Fläche dünn und trägt unter der Kleidung nicht auf.



► ABC Wärme-Pflaster Capsicum

Wenn Nacken und Schultern verspannt sind ...



► ABC Wärme-Pflaster Sensitive

... sorgt das weiche, flexible **ABC Wärme-Pflaster Sensitive** mit dem Wirkstoff Nonivamid für intensive, lang anhaltende Heilwärme. Das ABC Wärme-Pflaster Sensitive haftet besonders hautfreundlich und erlaubt jederzeit ein leichtes, schmerzfreies und rückstandsloses Entfernen. Gerade für die empfindliche Nacken- und Schulterpartie ist das sanftere ABC-Pflaster von Vorteil. Auch dieses Pflaster trägt unter Hemd oder Pullover nicht auf.

Hansaplast

Ideal zur punktuellen Anwendung ...

... an Gelenken sowie zur Linderung von Verspannungsschmerzen im Bereich der Wirbelsäule ist die **ABC Wärme-Creme** mit dem Wirkstoff Capsaicin. Die Wärme-Creme wird punktuell auf kleine oder auch größere Areale aufgetragen. Sie ist geruchsneutral, zieht schnell ein und hinterlässt keinen glänzenden Film auf der Haut.



► ABC Wärme-Creme

Alle Hansaplast MED ABC Produkte gibt es nur in der Apotheke

- Hansaplast MED ABC Wärme-Pflaster Capsicum: UVP 3,85 € (Einzelpackung), UVP 6,65 € (Doppelpackung)
- Hansaplast MED ABC Wärme-Pflaster Sensitive: UVP 7,30 € (4er-Pack)
- Hansaplast MED ABC Wärme-Creme: UVP 8,59 € (50 g)

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

Hansaplast MED ABC Wärme-Pflaster Capsicum, Anwendungsgebiete: Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen, z. B. Schmerzen im unteren Rückenbereich. Enthält Wollwachs. Wirkstoff: Cayennepfeffer-Dickextrakt. **Hansaplast MED ABC Wärme-Pflaster Sensitive**, Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen der Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Nackenmuskulatur. Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propylenglykol. Wirkstoff: Nonivamid. **Hansaplast MED ABC Wärme-Creme**, Anwendungsgebiete: Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Wirkstoff: Capsaicin



Hansaplast

Schmerz lass nach!

Wie entstehen eigentlich schmerzhaft Muskelverspannungen?

Schmerz ist das zentrale Symptom von Verspannungen – es zieht im Kreuz, der Nacken ist verkrampft oder die Schulter verspannt. Ungünstige Arbeitsbedingungen, einseitige Körperhaltungen, schweres Tragen und Heben oder stundenlanges Sitzen können zu Verspannungen führen. Häufig wird versucht, dem daraus resultierenden Schmerz durch Schonhaltung und Bewegungseinschränkung auszuweichen. Stattdessen sind weitere Verspannungen mit verstärkten Schmerzen die Folge. Ein Schmerzkreislauf entsteht, denn unbewegtes Muskelgewebe wird schlechter durchblutet, die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff ist beeinträchtigt – die Beschwerden verstärken sich. Das bewährte Rezept dagegen heißt Wärme.



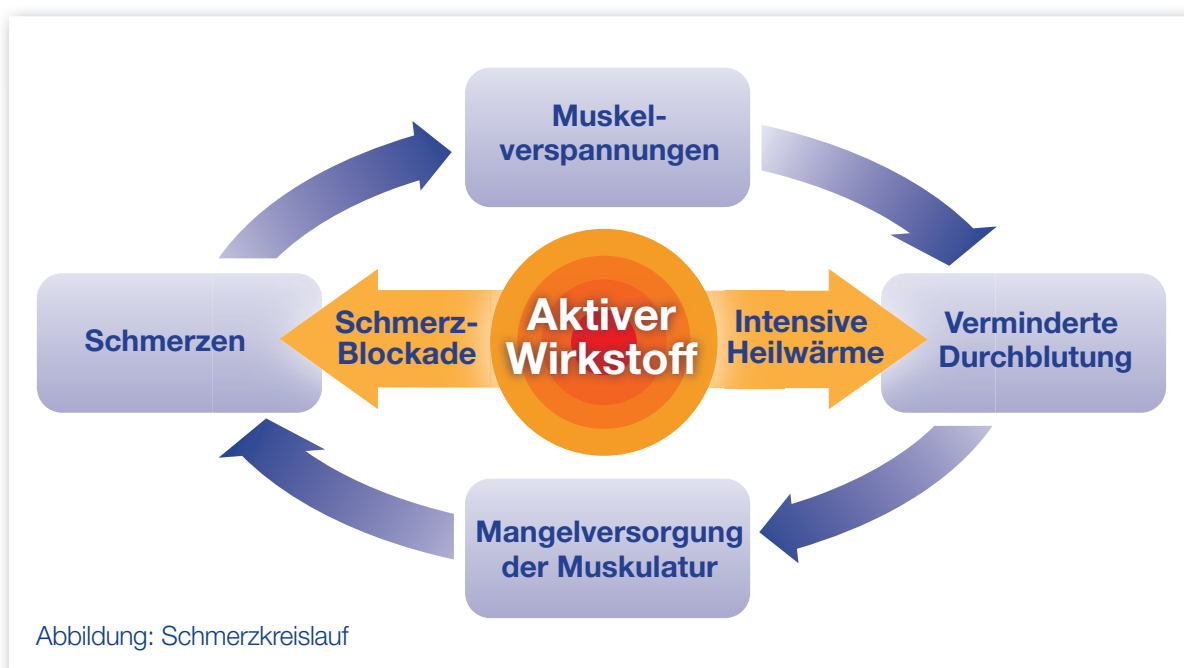
Jetzt hilft vor allem Wärme

Mit Wärmflasche und Heizkissen, in der Sauna oder in der heißen Badewanne wird dem Schmerz der Kampf angesagt. Doch der Schreibtisch lässt sich nicht jederzeit gegen eine Sauna eintauschen. Und was tun, wenn Wärme allein nicht ausreicht? **Die Produkte von Hansaplast MED ABC leisten mehr: Intensive Heilwärme plus Schmerzblockade!**

Hansaplast

Doppelt gut gegen den Schmerz!

Schnell und effektiv helfen die ABC Wärmeprodukte mit ihrer Doppelwirkung: Wärme und Schmerzblockade gleichzeitig. Auf den schmerzenden Bereich aufgebracht, spürt die Haut es zuerst: Durch den Wirkstoff erweitern sich die Gefäße und die Durchblutung wird gefördert. Gut zu sehen an einer Rötung der Haut und zu spüren als wohltuende Erwärmung. Durch den Wärmeeffekt kann das Gewebe wieder ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Der Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten wird verbessert, die Muskulatur entspannt sich und die Verspannungen können sich lösen.



Gleichzeitig greift der Wirkstoff in den Schmerzkreislauf ein und blockiert die Weiterleitung der Schmerz übertragenden Botenstoffe. Dadurch wird der Schmerz effektiv gelindert. Man fühlt sich schnell besser, kann sich wieder bewegen und sollte dies auch tun! Die Muskulatur bedankt sich – Bewegung ist nämlich das beste Mittel gegen Verspannungen und unterstützt den Heilungsprozess.

Hansaplast

Das Geheimnis der Chilischote ...

... steckt im Capsaicin. Dieser natürliche Wirkstoff wird aus gemahlenen Chilischoten gewonnen, dem sogenannten Cayennepfeffer. Die Heilung durch Umschläge mit Cayennepfeffer-Extrakt wurde in Europa erstmals 1850 dokumentiert, als Vorläufer der Schmerz-Therapie bei Beschwerden an Muskeln und Gelenken. **Bereits 1928 konnte der Wirkstoff Capsaicin in ein Heilpflaster gegen rheumatische Beschwerden eingearbeitet werden – das erste ABC Wärme-Pflaster kam auf den Markt.** Es hat sich schnell als Heilmittel bewährt und wurde seitdem ständig weiterentwickelt. Mittlerweile nimmt es einen wichtigen Platz in der Behandlung von muskulären Verspannungen ein, um Schmerzen effektiv und lang anhaltend zu lindern.



Die Tradition des Heilmittels reicht weit zurück und hat seine Wurzeln u. a. in Mexiko. Schon vor 7000 Jahren wurde Cayennepfeffer dort zur Linderung von Schmerzen medizinisch eingesetzt, aber auch gegen Kreislaufschwächen, bei einer trägen Verdauung oder gegen Schlaflosigkeit.



Hansaplast

Hansaplast startet Informationskampagne

Experte Dr. Gerd Müller: „Prinzipiell ist jede Bewegung besser als gar keine.“

Schmerzen im Nacken, an den Schultern und im Rücken sind längst nicht mehr nur ein Phänomen der älteren Generation. Muskelverspannungen können jeden treffen: Die sportliche Office-Managerin, die nach zehn Stunden zwischen Computer und Telefon einen Krampf im Nacken hat. Den erfolgreichen Architekten, der über seinen CAD-Plänen sitzt, bis ihm das Kreuz anfängt zu schmerzen. Den leidenschaftlichen Gärtner, der beim Umgraben Arm und Schulter überfordert. Der Schmerz im Rückenbereich trifft statistisch gesehen zwei Drittel aller Deutschen mindestens einmal im Leben.



Weil Vorsorgen besser als Heilen ist, startet Hansaplast eine Informationskampagne: „Mehr Bewegung – Weniger Schmerz“ lautet die klare Ansage dieses ganzheitlichen Gesundheitskonzepts. Denn der Schlüssel zu dauerhafter Schmerzfreiheit liegt in der Bewegung.

Was der Experte empfiehlt

Für das Aktivitätsprogramm konnte Dr. med. Gerd Müller, Facharzt für Orthopädie im Rückenzentrum am Michel in Hamburg, gewonnen werden. Der Experte unterstützt die Informationskampagne mit seinem medizinischen Wissen und seinen täglichen Erfahrungen aus der Praxis. Seine moderne interdisziplinäre Therapie basiert auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und hat den ganzen Menschen im Fokus.

Ein Grundsatz seiner Philosophie: „Prinzipiell ist jede Bewegung besser als gar keine.“ Ganz wichtig: Wenn es zieht und zwick, in Bewegung bleiben! Aktivität kurbelt den Heilungsprozess an. Das ist eine inzwischen gesicherte Erkenntnis. „Früher wurde Patienten mit Rückenschmerzen Bettruhe verordnet. Doch dadurch nehmen die Schmerzen noch zu“, so der Experte.

Hansaplast

Denn bei übermäßiger Schonung baut der Körper seine Muskelreserven und Knochen-
substanzen ab. Die Konsequenz: Man wird steifer und bleibt nicht mehr so fit wie vorher.
„Auch die Stimmung verändert sich. Man fühlt sich leichter entmutigt und bedrückt. Das
verschlimmert den Schmerz zusätzlich“, warnt Dr. Gerd Müller. Doch ebenso wie bei
einem Medikament kommt es auf die richtige Dosis an. Stundenlange Renovierungsarbei-
ten und zu weite Joggingstrecken können Überlastungsbeschwerden verursachen.

Alltagstipps gegen den Rückenschmerz

So unterschiedlich wie die Menschen selbst sind auch ihre Beschwerden und deren
Ursachen. Was sie gemeinsam haben, sind oft die Maßnahmen, mit denen man ihnen
begegnen kann. Erklärtes Ziel von Dr. Müller: Die Beschwerden nicht nur behandeln,
sondern langfristig Hilfe zur Selbsthilfe geben. Für die aktive Vorbeugung von Muskelver-
spannungen hat Dr. Müller einige Tipps zusammengestellt. Sie richten sich an Berufs-

tätige, Sportler und Senioren
und sind in der Infobroschüre
„Aktiv gegen Verspannungen“
nachzulesen. Ab Oktober ist
die Broschüre kostenlos in
Apotheken erhältlich. Sie kann
auch kostenlos im Internet
heruntergeladen oder ange-
fordert werden unter
www.hansaplast.de.

Dr. Müllers Tipps für Ihren Alltag

 <p>Tipps für Berufstätige</p>	<p>Dynamisches Sitzen Wechseln Sie so oft wie möglich Ihre Haltung. Strecken Sie die Beine, richten Sie sich auf, lehnen Sie sich zurück... Eine falsche Sitzposition gibt es nicht.</p>	<p>Headset entlastet Klemmen Sie beim Telefonieren häufig den Hörer zwischen Schulter und Ohr? Nutzen Sie lieber ein Headset. So wird die Muskulatur im Hals- und Nackenbereich nicht einseitig belastet.</p>	<p>Für zwischendurch Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Armlehnen Ihres Stuhls und drücken Sie sich nach oben. Dadurch entlasten Sie die Wirbelsäule und sorgen für Bewegung im Schulter- und Nackenbereich.</p>
 <p>Tipps für Senioren</p>	<p>Aktiv sein Die Kontinuität bringt's – bleiben Sie regelmäßig in Bewegung, am besten 3 x 30 Minuten in der Woche. Damit gelingt es Ihnen, Ihre Alltags-Leistungsfähigkeit zu erhalten und Altersbeschwerden vorzubeugen.</p>	<p>Dran bleiben Versuchen Sie sich auch bei gesundheitlichen Rückschlägen wieder an Ihr altes Niveau heranzutrainieren. Haben Sie Geduld, denn Muskelaufbau dauert 3 bis 6 Monate.</p>	<p>Mehr Sicherheit Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht – auch um Stürzen vorzubeugen. Stellen Sie sich z. B. beim Zähneputzen auf ein Bein. Die Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.</p>
 <p>Tipps für Sportler</p>	<p>Vielseitigkeit Schöpfen Sie in Ihrem Training möglichst alle körperlichen Fähigkeiten aus, z. B. in dem Sie neben einem Krafttraining auch die Ausdauer und Beweglichkeit fördern.</p>	<p>Gute Schuhe... ...sind das A und O, denn eine gute Stabilität in den Fußgelenken setzt sich über Knie und Hüfte bis in die Wirbelsäule fort und dient auch dazu, Beschwerden vorzubeugen.</p>	<p>Zeit für Regeneration Gönnen Sie Ihren Muskeln nach erschöpfendem Training 2-3 Tage Pause. Achten Sie stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eiweißhaltige, kohlenhydratreiche Ernährung.</p>

Hansaplast

Neu: Informationsbroschüre von Hansaplast „Aktiv gegen Verspannungen“

Was führt zu Verspannungen?

Was kann ich dagegen tun?

Wie bleibe ich aktiv?

Und wie kann ich Schmerzen in Rücken und Nacken vorbeugen?

Die Informationsbroschüre enthält ein Vorsorgeprogramm, für dessen Erstellung Dr. Gerd Müller, Orthopäde im Rückenzentrum am Michel in Hamburg, gewonnen werden konnte. Darin gibt er als Rückenexperte wissenswerte Informationen zum Umgang mit Rückenschmerzen und praktische Alltagstipps zur Vorbeugung für Berufstätige, Sportler und Senioren.

Außerdem wird erläutert, wie die ABC Wärmeprodukte von Hansaplast MED bei bestehenden Beschwerden schnell und effektiv gegen Nacken- und Rückenschmerzen helfen.

Ab Oktober ist die Broschüre kostenlos in Apotheken erhältlich. Sie kann auch kostenlos im Internet heruntergeladen oder angefordert werden unter www.hansaplast.de.



Bilder: © Hansaplast, Fotolia

Hansaplast