Ihr Voltaren® Gelenk + Aktiv Ratgeber

Voltaren® *
Gelenk + Aktiv
Programm

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 1 24.01.17 10:27

Wieder Freude an Bewegung

Nützliche Tipps und Informationen des Voltaren® Gelenk + Aktiv Programms

Wer mitten im Leben steht, der möchte den Tag rund um die Uhr nutzen und aktiv sein. Doch wenn Gelenkschmerzen auftreten, fallen alltägliche Bewegungen wie z. B. Treppensteigen oder Einkaufen zunehmend schwerer.

Mit dem Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm möchten wir Sie in die Lage versetzen, den Alltag trotz Gelenkschmerzen zu meistern und das Leben wieder ohne große Einschränkungen zu genießen. Aktiv werden ist dabei ein wichtiger Schritt. Denn das beste Mittel, um Schmerzen vorzubeugen, ist Bewegung. So ist Wandern nicht nur ein gesunder Ausgleich zum geschäftigen Alltag, sondern auch eine besonders gelenkschonende Sportart und damit ideal für Menschen mit Gelenkschmerzen. Werden Sie aktiv für Ihre Gelenkgesundheit!

Diese Broschüre zeigt Ihnen viele Möglichkeiten, wie Sie:

- Ihre Gelenkgesundheit durch eine bewusste Lebensweise und gesunde Ernährung positiv beeinflussen können
- Mit den richtigen Therapiemöglichkeiten Ihre Schmerzen bewältigen können
- Ihre Gelenke im Alltag durch praktische Maßnahmen entlasten
- Gelenkschonend Wandern können
- Ihre Gelenke mit regelmäßiger Bewegung und Übungen fit halten
- Arzneimittel richtig anwenden

Voltaren® * Gelenk + Aktiv Programm

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 2 24.01.17 10:27

Gelenkschmerzen – Sie können viel tun!

Gelenkschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Dazu zählen:

- Verletzungen: Gelenkschmerzen als Folge sogenannter stumpfer Traumen
- Rheumatische Erkrankungen: z. B. rheumatoide Arthritis, auch „entzündliches Rheuma“ genannt
- Arthrose: Verschleißerscheinungen der Gelenke

Wenn sich Ihre Gelenke steif anfühlen und Sie durch Schmerzen in Ihren alltäglichen Bewegungen eingeschränkt sind, dann leiden Sie möglicherweise unter Arthrose. Bei erwachsenen Menschen gilt Arthrose weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung. Sie tritt hauptsächlich im hohen Lebensalter auf.[1] Ein Besuch bei Ihrem Arzt kann abklären, ob Sie ebenfalls betroffen sind.

Wichtig ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der medizinische und alltagstaugliche Maßnahmen

vereint. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten Wissenswertes zum Thema Arthrose und was Sie selbst für Ihre Gelenkgesundheit tun können.

[1]Quelle: Robert Koch Institut (Hrsg.) 2013: Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Heft 54 Arthrose.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 3 24.01.17 10:27

Gelenkschmerzen auf Grund von Arthrose

Wodurch entsteht Arthrose?

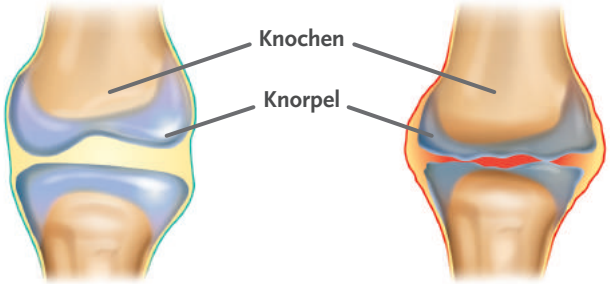
Der häufigste Grund ist ein natürlicher Gelenkverschleiß. Im gesunden Gelenk hat der Knorpel die Funktion eines schützenden Polsters. Er vermindert die Reibung der Gelenkflächen während der Bewegung und schwächt Druckstöße auf das Gelenk ab. Mit der Zeit nutzt sich die Gelenkknorpelschicht immer mehr ab und wird dünner. Die Knochen reiben dann direkt aufeinander. Die dabei absplitternden Partikel verletzen das Gewebe und verursachen Entzündungen und Schmerzen. Dadurch wird das Gelenk unbeweglicher, so dass alltägliche Bewegungen wie z. B. in die Hocke gehen oder Treppensteigen Schmerzen bereiten.

Wie macht sich Arthrose bemerkbar?

Arthrose äußert sich durch Schmerzen oder körperliche Einschränkungen im Alltag:

- Beim morgendlichen Aufstehen fühlen sich die Gelenke steif an
- Routinebewegungen wie Bücken, Heben und Greifen sind schmerzhaft
- Schmerzen und ein Gefühl der Überlastung bei und nach alltäglichen Tätigkeiten z. B. Treppensteigen oder Gartenarbeit

Arthrose am Beispiel Kniegelenk



gesundes Kniegelenk

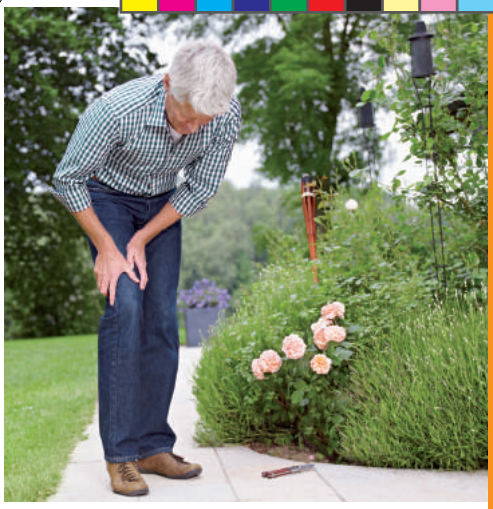
abgenutztes Kniegelenk

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 4 24.01.17 10:27

Welche Ursachen hat Arthrose?

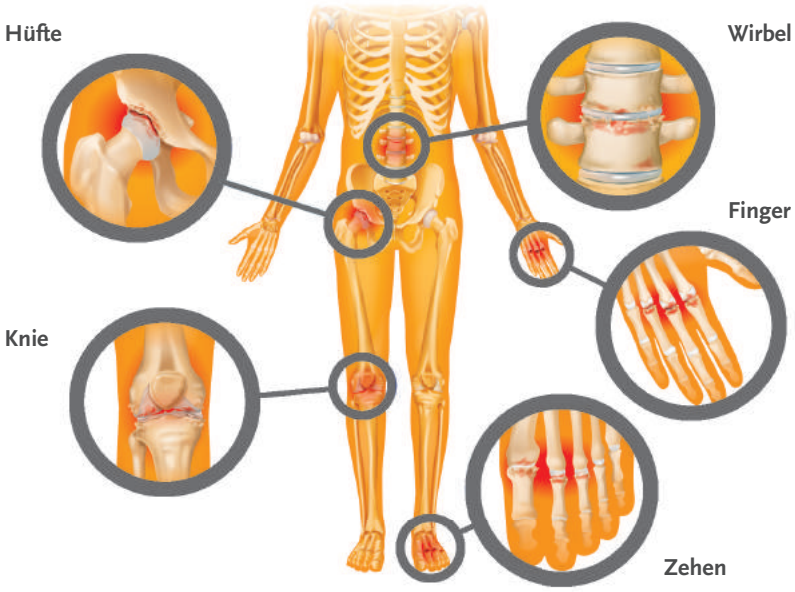
Die genaue Ursache von Arthrose ist noch immer unbekannt. Aber es gibt Faktoren, die eine Erkrankung begünstigen:

- Ein fortschreitendes Lebensalter führt zu Verschleißerscheinungen
- Frauen erkranken häufiger und schwerwiegender als Männer
- Übergewicht belastet die Gelenke und kann Arthrose fördern
- Bewegungsmangel trägt zur Unterversorgung des Knorpels bei und fördert dessen Verschleiß
- Vererbung spielt bei Arthrose eine größere Rolle



Welche Gelenke können von Arthrose betroffen sein?

Eine Arthrose tritt besonders häufig an den Finger- oder Kniegelenken auf. Aber auch Schulter- und Hüftgelenke können betroffen sein.



GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 5 24.01.17 10:27

Gelenkschmerzen infolge stumpfer Traumen

Gelenkschmerzen treten oft plötzlich, in Zusammenhang mit einem sogenannten Trauma, einem Unfall, auf. Ein solcher Unfall, häufig ist es nur eine falsche Bewegung wie etwa eine Verdrehung des Kniegelenks, ein Umknicken oder ein unglücklicher Stoß, kann zu einer Verletzung der Bänder, Sehnen oder Muskeln führen. Doch diese haben eine wichtige Funktion: Sie stabilisieren die Gelenke. Sind sie verletzt oder entzündet, ist diese Funktion eingeschränkt und die Gelenke schmerzen. Hier gilt ganz klar: Klingen die Beschwerden nach drei bis fünf Tagen nicht ab oder verschlimmern sich, sollte ein Arzt konsultiert werden.

Im akuten Fall können Sie mit diesen Sofortmaßnahmen die Ausbreitung von Schwellungen und Schmerzen verringern und zu einer schnelleren Heilung beitragen:

Die **PECH**-Regel
P wie Pause
E wie Eis
C wie Compression (elastischer Verband)
H wie Hochlagern

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 6 24.01.17 10:27

Was können Sie gegen Gelenkschmerzen tun?

Gelenkschmerzen sollten behandelt werden, damit sie Ihren Alltag möglichst nicht beeinträchtigen oder sich sogar verschlimmern.

Zur individuellen Therapieempfehlung sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Zusätzlich können Schmerzgele und -cremes mit dem Wirkstoff Diclofenac zur äußerlichen Anwendung eingesetzt werden. Sie lindern Bewegungsschmerzen und bekämpfen deren häufigste Ursache – die Entzündung.

Durch die Linderung des Schmerzes und der Entzündung sind Sie wieder beweglicher. Sie können Ihren Alltag wieder meistern und Ihr Leben genießen. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, welche Maßnahmen Sie dafür ergreifen können und wie diese im Detail aussehen.

Bei leichten bis mittelschweren Gelenkschmerzen können bereits einfache Maßnahmen helfen, die Beschwerden zu verringern:

Ausreichende und gelenkfreundliche Bewegung

(lesen Sie hierzu mehr ab Seite 15)

Eine ausgewogene Ernährung

Gegebenenfalls eine Reduktion des Körpergewichts

Die unterstützende Einnahme von z. B. Glucosamin bei Kniegelenksarthrose

GAP_Broschu˜re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 7 24.01.17 10:27

Finden Sie Ihre persönliche Schmerzbehandlung

So unterschiedlich jeder Patient ist, so individuell sind auch die Möglichkeiten zur Therapie. Die Behandlung richtet sich nach der Schmerzintensität und der Schwere der Symptome.

Hohe Schmerzintensität

Bei starken Schmerzen können durch Ihren Arzt verordnete Schmerzmittel – wie z. B. hoch dosierte Tabletten – nötig sein, um eine hinreichende Linderung zu bewirken.

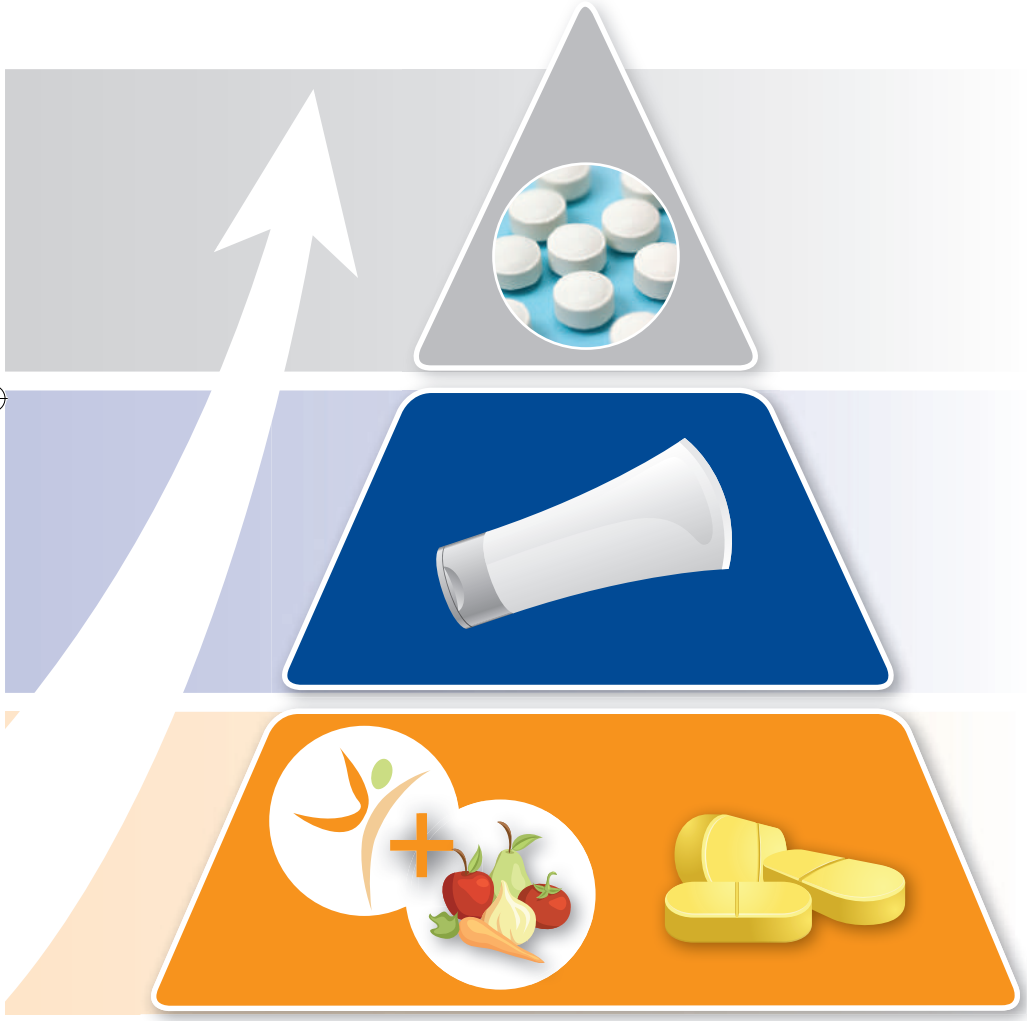
Mittlere Schmerzintensität

Bei Gelenkschmerzen können Gele oder Cremes zur äußerlichen Schmerzbehandlung eingesetzt werden. Sie enthalten entzündungshemmende Wirkstoffe.

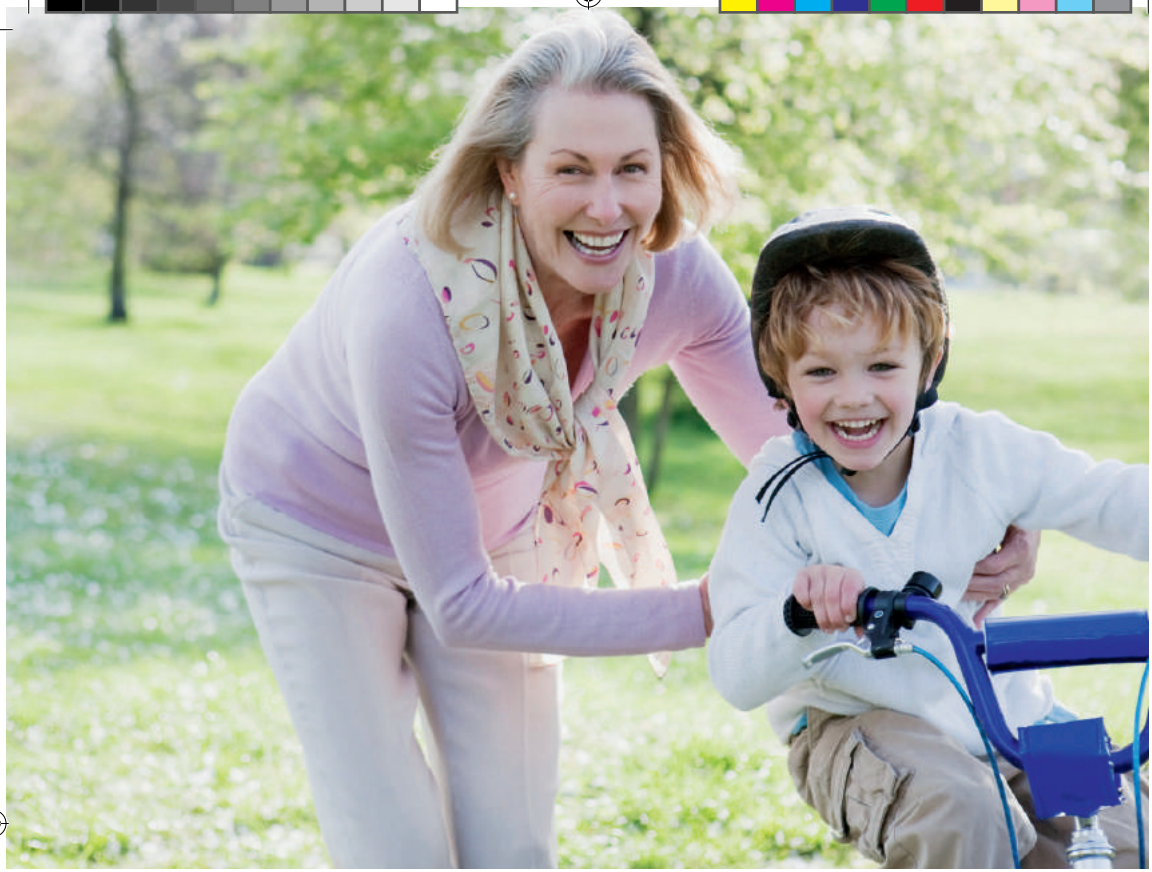
Geringe Schmerzintensität

Bei beginnender oder leichter Arthrose können bereits eine veränderte Lebensweise (Bewegung, Ernährung) sowie die Aufnahme von Knorpelnährstoffen (z. B. Glucosamin) helfen.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 8 24.01.17 10:27



GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 9 24.01.17 10:27



Leben Sie bewusst

Eine bewusste Lebensweise fängt bei Ihrer persönlichen Wahrnehmung an: Achten Sie auf sich und legen Sie bei anstrengenden Tätigkeiten öfter mal eine Erholungspause ein.

Da unsere Gelenke sehr sensibel auf eine erhöhte Belastung reagieren, kann auch Übergewicht dazu beitragen Gelenkschmerzen zu verschlimmern. Genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung helfen dabei, Gelenkschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 10 24.01.17 10:27

Eine gesunde Ernährung

Die richtige Ernährung kann Entzündungen entgegenwirken und z. B. den Verlauf der Arthrose positiv beeinflussen. Denn es gibt Lebensmittel und Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken, und wiederum andere, die Entzündungen sogar fördern können.

Von einer ausgewogenen Ernährung, reich an Mineralien, Vitaminen, bestimmten Fetten und Antioxidantien, profitieren Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden. Besonders mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Omega-3-Fettsäuren, haben einen positiven, hemmenden Effekt auf entzündliche Prozesse im Körper.

Günstige Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind:

- Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering
- Nüsse
- Olivenöl und Rapsöl

Ungünstige gesättigte Fette finden sich z. B. in:

- Fettem Fleisch und Wurstprodukten
- Butter und Sonnenblumenöl

GAP_Broschu˜re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 11 24.01.17 10:27

Die Kraft der Antioxidantien

Freie Radikale verursachen Schäden im Gewebe und können auch eine bedeutende Rolle beim Knorpelabbau spielen. Um diese zu neutralisieren, sollte die Zufuhr von Antioxidanten erhöht werden. Ein sehr effektiver Antioxidant ist z. B. Vitamin C.

Antioxidantien findet man in verschiedenen Lebensmitteln

Vitamin C

- **Gemüse:** z. B. Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Tomaten und Meerrettich
- **Obst:** vor allem Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen, Kiwis, Johannisbeeren, Erdbeeren und Sanddorn

Vitamin E

- **Nüsse:** vor allem Walnüsse und Paranüsse
- **Pflanzliche Öle:** Maiskeimöl, Olivenöl
- **Gemüse:** Paprika, Wirsing, Spargel

Beta-Carotin

- **Gemüse:** Karotten, Grünkohl, Spinat, Feldsalat, Paprika, Auberginen, Zucchini, Tomaten
- **Obst:** Honigmelone, Aprikosen
- **Schwarze Oliven**

Selen

- **Hülsenfrüchte:** Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen
- **Naturreis**
- **Fisch:** Bückling, Garnelen, Sardinen, Hering
- **Paranüsse**

Zink

- **Nüsse:** Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse
- **Haferflocken**
- **Hülsenfrüchte:** vor allem Sojabohnen und Linsen

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 12 24.01.17 10:27

Die besondere Rolle des Glucosamins

Der körpereigene Baustein Glucosamin spielt eine bedeutende Rolle in der Erhaltung des gesunden Knorpelgewebes. Er stimuliert die Knorpelschicht und regt die Bildung der Gelenkflüssigkeit an.

Die regelmäßige Zufuhr von Glucosamin, wie z. B. durch Voltaflex®[1], kann also zur Gesundheit der Knorpel beitragen: Die langfristige Einnahme verlangsamt den Abbauprozess des Knorpelgewebes und trägt so zu einer verbesserten Beweglichkeit des Gelenks bei.

Voltaflex® – Stärken Sie Ihren Gelenkknorpel![1]

- Stimuliert den Gelenkknorpel
- Regt die Bildung von Gelenkflüssigkeit an
- Lindert Symptome leichter bis mittelschwerer Kniegelenkarthrose[1]

[1] Voltaflex® ist nicht geeignet für die Behandlung akuter schmerzhafter Symptome. Mit einer Linderung der Symptome (vor allem Schmerzen) ist erst nach einigen Behandlungswochen zu rechnen, in manchen Fällen auch noch später. Falls nach 2–3 Monaten keine Besserung eintritt, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 13 24.01.17 10:27

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, auch selbst etwas für Ihre Gelenkgesundheit zu tun.

Nicht nur eine bewusste Lebensweise inklusive einer ausgewogenen Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen Gelenkschmerzen zu lindern ...

Tipp Gelenk

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Doch ebenso bedeutend ist es, dass Sie Ihre Gelenke weiter bewegen. Nur so wird die Nährstoffversorgung des Knorpels verbessert. Sie helfen damit Ihrem Gelenkknorpel, sich selbst zu helfen. Schmerzmittel können anfangs helfen, um Bewegung wieder zu ermöglichen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 14 24.01.17 10:27

... für alle, die an Gelenkschmerzen leiden, ist es wichtig, eine aktive Rolle für die eigene Gelenkgesundheit zu übernehmen. Durch Ihre Aktivität sorgen Sie für Ihren Körper, beugen Verletzungen durch eine gesunde Muskulatur vor und entlasten die Gelenke: Bewegung ist die Basis gesunder Gelenke!

Tipp Aktiv

Das beste Mittel, um Schmerzen vorzubeugen ist Bewegung! Es ist gar nicht so schwer, gelenkfreundliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren und so Ihre Gelenke vor der weiteren Abnutzung zu schützen. Gleichzeitig regen Sie Ihren Stoffwechsel an und stärken Muskeln und Bänder. Versuchen Sie es mit moderater Bewegung, leichten Übungen oder gehen Sie in Ihrer Freizeit mal Wandern.

Wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 15 24.01.17 10:27

Werden Sie wieder aktiv!

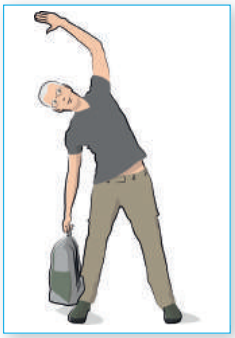
Bewegung ist der zentrale Baustein, um Gelenkschmerzen aktiv zu bekämpfen und vorzubeugen. Als Experte für Bewegungsschmerz möchte Voltaren® Betroffene dabei unterstützen, wieder Freude an Bewegung zu haben. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps für einen gelenkfreundlichen Alltag und Informationen zum gelenkschonenden Wandern. Besonders praktisch: Auf der letzten Seite dieser Broschüre finden Sie zwei Beihefte mit gelenkschonenden Übungen zum Herausnehmen.

Gelenkschonende Übungen für den Alltag

Gelenkschonende Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Am besten hängen Sie sie zuhause an einer gut sichtbaren Stelle auf und führen zwischendurch immer mal eine Übung aus. Zum Beispiel beim Telefonieren, morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem zu Bett gehen. Mit Gymnastikübungen erhalten Sie Kraft und Flexibilität von Muskeln und Bändern. Dies wirkt sich positiv auf Ihre Gelenkgesundheit aus.

Gelenkschonende Übungen zum Wandern

Gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband hat Voltaren® die Initiative „Gelenkschonend Wandern“ ins Leben gerufen. Ein wesentlicher Bestandteil sind gelenkschonende Übungen zur Durchführung vor und während einer Wanderung. So stärken Sie Muskeln und Bänder und beugen Gelenkschmerzen vor – eine ideale Ergänzung zu dem Wohlfühlsport Wandern.



Generell gilt: Führen Sie die Übungen ruhig und kontrolliert aus und belasten Sie Ihren Körper nur soweit, wie es Ihnen gut tut.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

GAP_Broschu˜re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 16 24.01.17 10:27

Wieder Freude an Bewegung – Tipps für den Alltag

- Tragen Sie Schuhe mit mittlerem oder flachem Absatz. Hohe Absätze erschweren die Körperbalance und belasten die Gelenke unnötig.
- Ein Spazierstock sorgt bei Hüftschmerzen für mehr Stabilität und verringert den Druck auf das Gelenk.
- Wählen Sie zum Sitzen immer den bequemsten Stuhl. Ideal ist einer mit Lehne, diese erleichtert das Aufstehen.
- Meiden Sie unnötige Bückbewegungen.
- Beim Putzen schont ein Wischmopp, der sich im Stehen auswringen lässt, Knie, Hüfte, Rücken und Hände.
- Bevorzugen Sie unterwegs und auf Reisen Gepäckstücke mit Rollen.
- Planen Sie kleine Erholungen ein – egal ob beim Sport, im Garten oder bei der Hausarbeit.
- Bitten Sie um Hilfe – Sie müssen nicht alles selbst heben und tragen.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 17 24.01.17 10:27

Rund um die Uhr aktiv sein

6.00 bis 9.00 Uhr

Stehen Sie langsam und bewusst auf. Integrieren Sie Gymnastikübungen in die Morgenroutine.

Gehen Sie bei alltäglichen Bewegungen lieber mal in die Hocke oder setzen Sie sich, anstatt sich zu bücken.

9.00 bis 11.00 Uhr

11.00 bis 14.00 Uhr

Ernähren Sie sich gesund! Genießen Sie Obst, Gemüse, Seefisch und gesunde Fette.

Sie müssen nicht alles selbst machen. Fragen Sie Familie, Freunde oder Bekannte, ob Sie Ihnen im Haushalt helfen können.

14.00 bis 16.00 Uhr

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 18 24.01.17 10:27

Integrieren Sie Bewegung fest in den Alltag und verbinden Sie diese mit Unternehmungen in Ihrer Nähe.

16.00 bis 18.00 Uhr

Nehmen Sie zum Einkaufen einen Rucksack, um die Last besser zu verteilen, oder einen Trolley, den Sie leicht hinter sich herziehen können.

18.00 bis 22.00 Uhr

Gönnen Sie sich wohltuende Rituale und entspannen Sie Ihren Körper.

Schlafen Sie auf einer Matratze, die für einen guten Druckausgleich sorgt und die Wirbelsäule entlastet.

Ab 22.00 Uhr

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 19 24.01.17 10:27

Wohlfühlsport Wandern als Therapie und Prävention

In Deutschland ist über die Hälfte aller Menschen wandernd aktiv*. Zu Recht – denn es verbindet auf einzigartige Weise die Fitness für den Körper und das allgemeine Wohlbefinden. Damit bietet Wandern einen wunderbaren Ausgleich zur Betriebsamkeit eines anspruchsvollen Tages. Es ist in vielerlei Hinsicht ein Rundum-Trainingsprogramm.

Optimal für Menschen mit Gelenkschmerzen

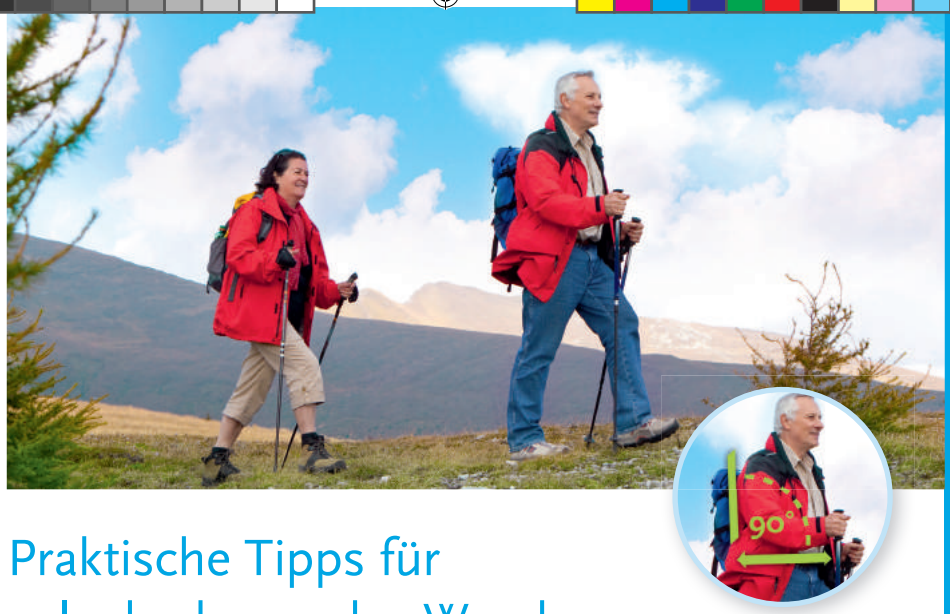
Wandern stärkt durch sanftes Ausdauertraining nicht nur das Herz-Kreislauf-System. Als moderater Ausdauersport eignet sich Wandern optimal für Menschen mit Gelenkschmerzen. Wer es langsam angehen lässt und sich nicht überanstrengt, trainiert seine Muskeln und Bänder schonend. Diese stützen die Gelenke wie ein stabilisierendes Korsett. Gleichzeitig sorgt die Bewegung für ausreichend Nährstoffversorgung der Knorpel. Bewegungsschmerzen kann so auf aktive Weise begegnet und vorgebeugt werden.

Eine Wohltat für die Sinne

Nicht zuletzt bedeutet die Bewegung an der frischen Luft auch eine ganz besondere Wohltat für die Sinne: Der Blick auf schöne Landschaften, der frische Duft des Waldes und das Vogelzwitschern lassen den Stress, der oft den Alltag begleitet, vergessen. Wir schalten ab und tanken Kraft um danach wieder durchstarten zu können.

* Quelle: Wanderstudie „Der deutsche Wandermarkt 2014

GAP_Broschu˜re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 20 24.01.17 10:27



Praktische Tipps für gelenkschonendes Wandern

Durch Wandern den Gelenken Gutes tun? Das geht – vorausgesetzt Sie überanstrengen sich nicht. Folgende Tipps sollten Sie beachten:

- Achten Sie bei der Streckenauswahl auf die Wegebeschaffenheit. Ideal ist ein federnder, aber fester Untergrund z. B. auf naturbelassenen Waldwegen oder festen, ebenen Wiesenwegen.
- Ihre Füße brauchen gutes Schuhwerk – lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.
- Beim Wandern sollten Sie auf Ihre Körperspannung achten: Halten Sie sich möglichst aufrecht, spannen Sie den Bauch an und gehen Sie lieber kleinere Schritte.
- Unterwegs können Sie gerne etwas ins Schwitzen kommen, aber Schnaufen oder völlig aus der Puste sein sollten Sie nicht.
- Bei Gelenkbeschwerden, besonders im Knie, empfiehlt es sich grundsätzlich, steile Bergauf- und Bergabstiege zu meiden. Diese belasten die Gelenke besonders.
- Richtig eingesetzt bieten Wanderstöcke eine gute Ergänzung, um den Bewegungsablauf gleichmäßig werden zu lassen und zusätzlich Gewicht von den Gelenken zu nehmen.
- Wichtig ist, stets mit zwei Stöcken zu wandern, um die Gelenke gleichmäßig zu entlasten.
- Achten Sie auf die richtige Stocklänge: Die Armbeuge sollte in etwa einen 90 Grad Winkel beschreiben (siehe Abbildung).

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 21 24.01.17 10:27

Voltaren Schmerzgel forte®:

Bis zu 12 Stunden Schmerzlinderung – ohne Tabletten

Eine Tagesdosis Voltaren Schmerzgel forte® kann eine Tagesdosis rezeptfreie Schmerztabletten ersetzen.

Die Wohnung muss geputzt oder der Gartenzaun repariert werden? Voltaren Schmerzgel forte® hilft Ihnen akute Gelenkschmerzen[1] zu lindern, um den Tag aktiv zu verbringen.

- Voltaren Schmerzgel forte® ersetzt eine Tagesdosis rezeptfreie Schmerztabletten[2]
- Es enthält die doppelte Konzentration des schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffs Diclofenac[3].
- Voltaren Schmerzgel forte® ist das einzige in der Apotheke rezeptfrei erhältliche Schmerzgel, das nur zweimal täglich – bevorzugt morgens und abends – anzuwenden ist.
- Dank der innovativen Zusammensetzung dringt der Wirkstoff schnell und tief ein und wirkt gezielt und ohne Umwege direkt am Schmerzort.
- Als Emulsionsgel vereint Voltaren Schmerzgel forte® die angenehmen Eigenschaften eines Gels und einer Creme: Es kühlt und pflegt die Haut zugleich.

Übrigens: Die Voltaren Schmerzgel forte® Tube hat den praktischen Komfort-Verschluss, der sich bereits mit einer halben Drehbewegung öffnen und schließen lässt.

[1] infolge stumpfer Traumen, z.B. Sport- und Unfallverletzungen
[2] eine Tagesdosis Voltaren Schmerzgel forte kann eine Tagesdosis rezeptfreie Schmerztabletten ersetzen
[3] im Vergleich zu Diclofenac-haltigen topischen Schmerzgelen

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 22 24.01.17 10:33

Arzneimittel richtig anwenden

Sie kaufen ein Arzneimittel und denken: Ist es wirklich nötig, mir die Packungsbeilage anzuschauen? Ja, denn für den Therapieerfolg ist es wichtig, dass Sie die Angaben auf der Packungsbeilage bzw. die Empfehlungen Ihres Arztes oder Apothekers einhalten. Entscheidend ist nicht nur, welches Arzneimittel Sie nehmen, sondern auch WIE VIEL, WIE OFT und WIE LANGE!

Voltaren Schmerzgel forte® richtig anwenden

Pro Anwendung eine kirsch- bis walnussgroße Menge (1 bis 4 g Gel) auftragen

2 x täglich – am besten morgens und abends – auf die schmerzende Stelle auftragen

In der Regel ist in Abhängigkeit von den Symptomen eine Anwendung über 1-3 Wochen ausreichend

Was ist noch zu beachten?

- Gel nur auf intakte Hautflächen (nicht auf Wunden) auftragen
- Nicht mit Wundpflaster oder Verband abdecken
- Nach dem Auftragen Hände waschen, außer bei schmerzenden Fingern oder Handgelenken
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Schmerzmitteln in Form von Tabletten oder Kapseln bitte Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker halten

GAP_Broschu˝re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 23 24.01.17 10:27

Erinnerungshilfen zur regelmäßigen Einnahme/Anwendung von Arzneimitteln

Führen Sie Anwendungsrituale ein, z. B. morgens und abends vor dem Zähneputzen

Bewahren Sie Arzneimittel an einem entsprechend gut sichtbaren Ort auf, z. B. im Badezimmerschrank

Beziehen Sie Ihre(n) Partner(in) in den Therapieplan ein. Sie/Er kann die richtige Anwendung im Auge behalten

Notieren Sie die Therapiezeitpunkte und haken Sie die Anwendung täglich ab

Nicht vergessen: Fragen Sie aktiv bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wie Sie ein Arzneimittel anwenden sollen und warum Sie es in einer bestimmten Menge und Dauer anwenden müssen.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 24 24.01.17 10:27

Tipps und Ratschläge finden Sie auch online

Das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm bietet auch online ein umfangreiches Angebot für Menschen mit Gelenkbeschwerden.

Auf unserer Website:
https://www.voltaren.de/
finden Sie Informationen über gelenkschonende Bewegungsmöglichkeiten und Anleitungen zu Bewegungsübungen. Zudem stehen unsere Experten mit Rat und Tat zur Seite.

Kostenloser Email-Newsletter

Wenn Sie regelmäßige Informationen rund um Gelenkgesundheit, Ernährung und Bewegung erhalten möchten, können Sie sich jederzeit online auf www.voltaren.de für unseren Email-Newsletter anmelden.

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 25 24.01.17 10:27

Schmerzen aktiv begegnen – mit Voltaren® Produkten

Voltaren Schmerzgel forte® 23,2 mg/g Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz)
Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen. Bei Jugendlichen über 14 Jahren ist das Arzneimittel zur Kurzzeitbehandlung vorgesehen. Enthält Propylenglykol und Butylhydroxytoluol. Bitte Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL11-E02

Voltaren Schmerzgel® 1,16 % Gel für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz).
Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen od. Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z.B. Sport- u. Unfallverletzungen; der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder, Muskelansätze u. Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- u. Fingergelenke; bei Epicondylitis (Entzündung der Sehnenansätze im Bereich des Ellenbogens, auch Tennisellenbogen bzw. Golferellenbogen genannt); bei akuten Muskelschmerzen z.B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 J.: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglycol. Bitte Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.
Referenz: VOL5-E06

Voltaren® Wirkstoff-Pflaster (Wirkstoff: Diclofenac Epolamin)
Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei Epicondylitis (z.B. Tennisellenbogen) sowie Fußgelenksdistorsionen (Verstauchung/Zerrung des Knöchels). Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 16 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propyl-4-hydroxybenzoat (E 216) (Ph. Eur.) und Methyl-4-hydroxybenzoat (E 218) (Ph. Eur.) als Konservierungsmittel. Enthält Propylenglycol. Bitte Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.
Referenz: VOL4-E04

Voltaren® Spray 4 % Spray zur Anwendung auf der Haut, Lösung (Wirkstoff: Diclofenac-Natrium)
Erwachsene: Zur lokalen, sympto¬matischen Behandlung von leichten bis mäßigen Schmerzen u. Entzündungen nach akuten stumpfen Verletzungen kleiner u. mittelgroßer Gelenke u. der gelenknahen Strukturen. Jugendliche über 14 J.: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglycol und Pfefferminzöl. Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.
Referenz: VOL6-E05

Voltaren Dolo® 25 mg, überzogene Tablette für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac-Kalium).
Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Enthält Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL2-E04

Voltaren Dolo® Liquid 25 mg für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac-Kalium).
Zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber. Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOL10-E02

Voltaflex® Glucosaminhydrochlorid 750 mg Filmtablette (Wirkstoff: Glucosaminhydrochlorid)
Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose (Degeneration) des Kniegelenks. Enthält Gelborange S, Aluminiumsalz (E110) und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Es darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegenüber Schalentieren, Erdnuss oder Soja sind. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: VOX1-E02

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

GSK Consumer Healthcare
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Barthstrasse 4, 80339 München

GAP_Broschu¨re_Voltaren_1.2017_LF_RZ.indd 26 24.01.17 10:28

Mehr vom Tag mit der richtigen Bewegung

Voltaren®*
Gelenk + Aktiv
Programm

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Aktiv gegen Bewegungsschmerzen

Voltaren®*
Gelenk + Aktiv
Programm

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

GSK Consumer Healthcare
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Barthstrasse 4
80339 München

CHDE/CHVOLT/0007/17 wk04

Bei medizinischen Fragen erreichen Sie unser Medical Contact Center unter
Telefon: 0800 664 56 26
E-Mail: unternehmen@gsk-consumer.de

Besuchen Sie uns online:
www.voltaren.de

Voltaren®
Wieder Freude an Bewegung

*Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Bildnachweise:
©Ocean/Corbis, ©Patrick Heagney/Getty Images, ©Patricia Tilly/fotolia.com, ©Elenathewise/fotolia.com, ©emmi/fotolia.com, ©plainpicture, ©Wakendorf_Masterfile, ©istock.com/2012 Olena Mykhaylova, ©istock.com/19932225, ©istock.com/2057045, ©istock.com/16140658, ©istock.com/2040960, ©Maskot/Getty Images, ©Moncherie/Getty Images, ©istock.com/20675319, ©istock.com/Wavebreak Media LTD, ©Tetra Images/Getty Images, ©Folio Images RF/Strandperle, ©Pixtal/Strandperle, ©istock.com/Monkey Business Images, ©istock.com/19076641, ©istock.com/20089043, ©istock.com/4213509, ©istock.com/213657, ©Africa Studio/fotolia, ©istock.com/18681485, ©Geber86/Getty Images
Titel:
©Juice Images/Cultura/Getty Images, ©istock.com/1967742, ©istock.com/8686885, ©Iakov Kalinin/Shutterstock.com