

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Natur hat dem Menschen erstaunliche Beweglichkeit geschenkt. Leider wissen wir dieses Geschenk meist erst dann zu schätzen, wenn Schmerzen unsere Bewegungsfreiheit einschränken.

Rund 40 % der Deutschen sind regelmäßig von schmerzenden Muskeln und Gelenken betroffen.

Die Ursachen sind vielfältig: Fast jeder von uns hat schon einmal mit akuten Muskel- und Gelenkschmerzen zu tun gehabt. Meist zeigen sie sich als Folge von körperlicher Be- und Überlastung. So können ungewohnte Belastungen wie z.B. anstrengende Haus- und Gartenarbeiten, aber auch falsche Sitzhaltungen und Prellungen, Zerrungen sowie Verstauchungen die Beschwerden auslösen.

Darüber hinaus leiden ältere Menschen besonders häufig unter Muskel- und Gelenksbeschwerden. Hier liegt die Ursache meist am Verschleiß des Bewegungsapparates, der sich im Laufe des Lebens einstellt.

Zum Glück können Sie selbst einiges tun, um Ihre Muskel- und Gelenksbeschwerden zu lindern! Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen und Tipps – sowie praktische Bewegungsübungen!



Ein Indianer kennt keinen Schmerz – dank der Kraft der Natur!

Zur Behandlung von schmerzenden Muskeln und Gelenken schenkt uns die Natur eine bewährte Heilpflanze: den Beinwell.

Die Indianer Nordamerikas vertrauen dem Beinwell seit Generationen. Um Muskel- und Gelenksbeschwerden zu lindern, verwenden sie Zubereitungen aus der frischen oder getrockneten Beinwell-Wurzel.

Die indianische Naturmedizin blickt auf eine lange Tradition zurück und wird von Generation zu Generation weitergegeben. So können auch wir von den weitreichenden Erfahrungen der Indianer profitieren.



Kytta-Beinwell

Übrigens:

Auch der botanische Name des Beinwells (*Symphytum officinale* L.) lässt auf seine Heilwirkung schließen. Er bedeutet soviel wie „zusammenwachsen“ oder „heilen“.

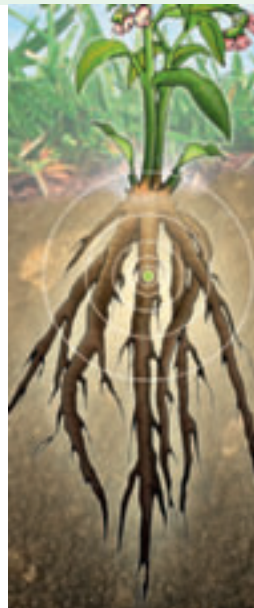
In der Wurzel liegt die Kraft!

Aufgrund ihrer starken Wirkung und guten Verträglichkeit hat die Beinwell-Wurzel Einzug in die moderne Medizin erhalten. Sie ist in Form von Kytta-Salbe® f in Ihrer Apotheke erhältlich.

Das seit Jahrzehnten bewährte Produkt ist heute klinisch sehr gut erforscht und die positiven Anwendungs-Erfahrungen mehrfach bestätigt.

Der rein pflanzliche Extrakt in Kytta-Salbe® f wird ausschließlich aus der Beinwell-Wurzel gewonnen.

Der Grund ist leicht nachvollziehbar: Als Speicherorgan enthält die Wurzel eine besonders intensive Wirkstoffdichte.



Kytta-Salbe® f

– mit der starken Kraft der Beinwell-Wurzel.

Naturmedizin mit moderner Wirksamkeit

In Kytta-Salbe® f helfen die natürlichen Wirkstoffe der Beinwell-Wurzel gleich dreifach: Sie lindern rasch Schmerzen, hemmen Entzündungen und wirken abschwellend auf Muskeln und Gelenke.*

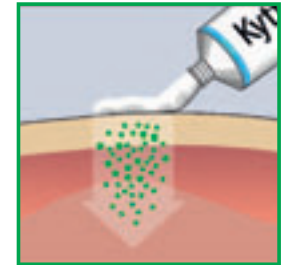
Die pflanzliche Schmerzsalbe* ist dabei sehr gut verträglich und damit auch für die regelmäßige Anwendung bei empfindlicher Haut geeignet.

Kytta-Salbe® f wirkt so stark wie der chemische Wirkstoff Diclofenac. Dies hat die Merck-Forschung bestätigt.

**Wirksamkeit
klinisch bestätigt!**

Kytta-Salbe® f

- lindert Schmerzen
- hemmt Entzündungen
- wirkt abschwellend



Die pflanzliche Schmerzsalbe.*

* Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.

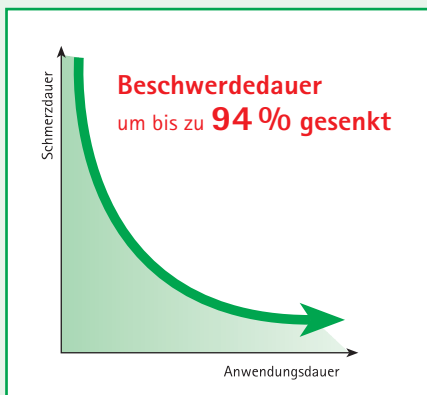
Wirkung, die man spüren kann

Die spürbar gute Wirkung von Kytta-Salbe® f hat sich nicht nur in der praktischen Anwendung, sondern auch in der Wissenschaft bestätigt.

So konnte Kytta-Salbe® f bei einer Fußgelenksverstauchung die Schmerzen innerhalb von 7 Tagen um bis zu 81 % senken. Die Schwellung des Gelenks verringerte sich um bis zu 80 %.

Ebenfalls bewährt hat sich die Anwendung der pflanzlichen Schmerzsalbe* für Menschen mit schmerzhafter Gelenksteifigkeit am Morgen. Bei regelmäßiger Anwendung konnte die pflanzliche Schmerzsalbe* die morgendliche Beschwerdedauer um bis zu 94 % verkürzen. Dabei sank die Beschwerdezeit innerhalb weniger Tage von 18 auf nur 1 Minute.

Kytta-Salbe® f bei Morgensteifigkeit der Gelenke



* Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.

Kleine Bewegungen – große Wirkung!

Leiden auch Sie häufiger unter Muskel- und Gelenkschmerzen? Gerade dann ist Bewegung besonders wichtig! Sie fördert die Durchblutung und versorgt die Zellen mit lebenswichtiger Energie. Das hält Muskeln und Gelenke fit und unterstützt so die reibungsfreie – und damit auch schmerzfreie – Beweglichkeit.

Bewegen Sie sich regelmäßig, aber schonend!

Nach indianischer Überzeugung ist Beweglichkeit ein Geschenk der Natur. Diese bis ins hohe Alter zu bewahren, ist das Streben des Naturvolkes. Auch Sie können selbst etwas dafür tun, um aktiv und beweglich zu bleiben!



Bereits ein paar Bewegungsübungen pro Tag können Ihnen helfen, aktiv und beweglich zu bleiben. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie einige Anregungen, die Sie dabei unterstützen.

Tipps für gesunde Gelenke und mehr Beweglichkeit!

Die hier aufgeführten Bewegungs-Übungen sind einfach und leicht durchzuführen. Sollten Sie jedoch akute Beschwerden haben, fragen Sie bitte unbedingt Ihren Arzt, ob unser Bewegungsprogramm für Sie geeignet ist.

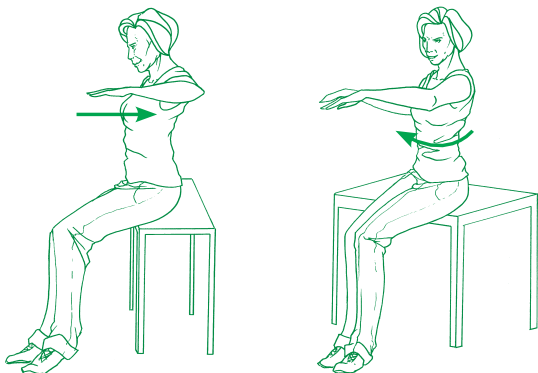
Bringen Sie sich in Schwung!

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie sich aufwärmen: Gehen Sie für ca. 1 Minute locker auf der Stelle - dabei die Füße gut abrollen und die Arme mitschwingen.

Übung 1 entspannt den Schulterbereich und trainiert Arm- und Schultermuskulatur!

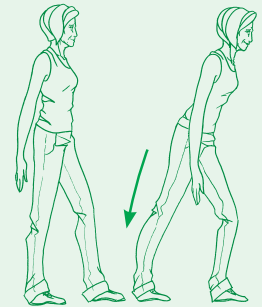
Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Ziehen Sie Schultern und Ellenbogen langsam nach hinten. Dann ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.

Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal.



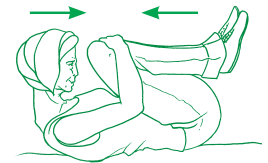
Übung 2 dehnt die Waden-Muskulatur

Stehen Sie gerade und setzen Sie einen Fuß nach vorn. Winkeln Sie das vordere Bein leicht an und verlagern Sie Ihr Gewicht darauf. Halten Sie dabei den Rücken gerade und lassen den hinteren Fuß vollständig auf dem Boden stehen. Halten Sie diese Stellung ca. 10-15 Sekunden und wechseln dann die Beinstellung.



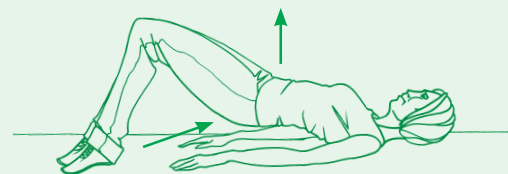
Übung 3 stärkt die Rückenmuskeln

Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Knie an und umschließen diese mit beiden Armen. Ziehen Sie nun den Kopf an die Knie heran und rollen den Körper eng zusammen. Halten Sie einen Augenblick die Spannung. Wiederholen Sie die Übung ca. 5-mal.



Übung 4 kräftigt Rücken und Gesäßmuskulatur

Sie liegen auf dem Rücken, die Füße aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper. Heben Sie nun Becken- und Lendenwirbel, so dass sich Wirbel für Wirbel vom Boden löst. Halten Sie diese Position zwei Sekunden. Senken Sie das Becken langsam bis knapp über den Boden. Wiederholen Sie die Übung 10-mal. Schließen Sie Ihr Bewegungsprogramm immer mit ein paar einfachen Lockerungsübungen ab.



Kytta-Balsam® f: Bei schmerzhaften Verspannungen!

Wer kennt das nicht? Langes Sitzen oder Stehen, Fehlhaltungen vor dem Computer, zu wenig Bewegung: Schon sind die Muskeln verspannt oder der Nacken schmerzt.

Hier bietet Kytta-Balsam® f schnell wirksame Hilfe: Denn die Heilkraft der Beinwell-Wurzel ist mit einem zusätzlichen Wärme-Effekt kombiniert. Er fördert die lokale Durchblutung der betroffenen Körperpartien und löst so die verspannten Muskeln.



Im Vergleich zu Wärmepflastern ist Kytta-Balsam® f praktisch in jeder Alltagssituation anwendbar.



- lindert Schmerzen
- löst Verspannungen
- direkt spürbare Wirkung

Der wärmende Schmerzmittelbalsam.

Kytta-Plasma® f: Die Intensiv-Hilfe bei Muskel- und Gelenkschmerzen*

Zur Intensiv-Behandlung von schmerzenden Muskeln und Gelenken eignet sich Kytta-Plasma® f.

Als Umschlagpaste entfaltet sich die 3fach-Wirkung der Kytta-Beinwellwurzel besonders nachhaltig. Die pflanzlichen Wirkstoffe können so intensiv in die betroffenen Körperregionen eindringen.

Der besondere Vorteil von Kytta-Plasma® f:
Die Umschlagpaste ist warm und kalt anwendbar.

Kytta-Plasma® f

- lindert Schmerzen
- hemmt Entzündungen
- wirkt abschwellend



Die Intensiv-Anwendung

* Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.

Haben Sie Fragen zu unseren Produkten?

Sehr gerne stehen wir Ihnen bei weiteren Fragen zu unseren Produkten zur Verfügung. Sie erreichen uns unter:
**Merck Selbstmedikation GmbH, Rößlerstraße 96,
64293 Darmstadt, Tel. 061 51 / 856 – 2260
oder im Internet unter: www.kytta.de**

Bitte mit 0,45 € freimachen

Antwort

Kytta-Salbe® f
- Patientenservice -
Rößlerstraße 96
64293 Darmstadt

Absender:

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Ich bin damit einverstanden, dass Merck Selbstmedikation GmbH meine Angaben auf Datenträger speichert und in die Merck Kundendatei aufnimmt, damit ich kostenlose Informationen erhalte und in die im Auftrag von Merck Selbstmedikation GmbH durchgeführte Marktforschung einbezogen werden kann. Daten zur Person werden von Merck Selbstmedikation GmbH vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.



Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Es ist uns ein Anliegen, den Patientenservice für Kytta-Salbe® f und Kytta-Balsam® f stetig zu verbessern. Bitte unterstützen Sie uns dabei und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen.

Vielen Dank für Ihre Zeit! Ihr Kytta-Team.

1. Wie informativ finden Sie die Broschüre?

- sehr informativ
- informativ
- weniger informativ

2. Verwenden Sie bereits Kytta®-Beinwell-Produkte?

- ja, Kytta-Salbe® f
- ja, Kytta-Balsam® f
- ja, Kytta-Plasma® f
- keines der genannten Produkte
- nein, aber ich werde es ausprobieren

3. Bei welchen Beschwerden setzen Sie Kytta-Salbe® f bzw. Kytta-Balsam® f ein?

4. Wie sind Sie auf die Kytta®-Beinwell-Produkte aufmerksam geworden?

- vom Apotheker empfohlen
- vom Hausarzt empfohlen
- von Freunden/Bekannten empfohlen
- durch die Werbung
- _____

Kytta-Salbe® f

- lindert Schmerzen
- hemmt Entzündungen
- wirkt abschwellend



Die pflanzliche Schmerzsalbe.*

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Kytta-Salbe® f!



Ihre Apotheke

* Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.

** umsatzstärkstes Präparat dieser Kategorie

Kytta-Salbe® f. Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylstearylalkohol, Benzylbenzoat und Bergamottöl.

Kytta-Balsam® f. Wirkstoffe: Beinwellwurzel-Fluidextrakt, Methylnicotinat. Bei schmerzhaften Muskel- und Gelenksbeschwerden, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen (nach Abklingen der akuten Phase). Zur lokalen Durchblutungsförderung. Enthält u. a. Parabene E 214, E 216, E 218, Erdnussöl, Bergamottöl, Cetylstearylalkohol.

Kytta-Plasma® f. Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Enthält u. a. Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat (Parabene), Benzylbenzoat und Bergamottöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, www.merckselbstmedikation.de