

Presseinformation

Kytta[®]

17.03.2014

Volkssport Wandern: Gesund und aktiv bleiben

Wandern liegt im Trend und hält fit

- **Positive Auswirkungen des Wanderns sind medizinisch belegt**
- **Auch für Untrainierte leicht auszuüben**
- **Bei Muskel-, Gelenk- oder Rückenschmerzen hilft Kytta-Salbe[®] f mit dem hochwirksamen Beinwellwurzel-Extrakt**

Darmstadt, 17. März 2014 - Wandern ist gesund und beliebt. Rund 16 Millionen Menschen im Alter zwischen 45 und 75 Jahren schnüren in Deutschland regelmäßig die Wanderschuhe. Sie verbinden Naturerlebnis und Spaß an Bewegung damit, ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Die positiven Auswirkungen des Wanderns auf Körper und Geist sind medizinisch erwiesen. So stärkt der regelmäßig betriebene, mäßige Ausdauersport nachweislich Immunsystem, Herz und Kreislauf, kräftigt Muskeln und Gelenke und wirkt sich zudem positiv auf die Psyche aus. Auch untrainierte Menschen können wandern, sollten aber vorher ihren Arzt konsultieren, es ruhig angehen lassen und das Pensum langsam steigern. Kommt es durch die ungewohnte Belastung zu Schmerzen in Muskeln, Gelenken oder im Rücken, helfen die Kytta[®]-Produkte mit natürlichem Beinwellwurzel-Extrakt schnell und stark.

Wandern hat sich in Deutschland zum Gesundheitssport Nr. 1 entwickelt. Das deutsche Wanderinstitut e.V. befasste sich in den vergangenen Jahren intensiv mit der wissenschaftlichen Untersuchung der medizinischen Effekte des Sports. Klaus Erber,

Merck Selbstmedikation GmbH

Rösslerstraße 96 · 64293 Darmstadt
Postfach · 10 10 42 · 64210 Darmstadt
Tel. +49 6151 856-0
Fax +49 6151 856-2203
www.merckselbstmedikation.de

Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Amtsgericht AG Darmstadt
HRB 8102
Sitz der Gesellschaft: Darmstadt

Geschäftsführer:

Erich Nobis

Presseinformation

1. Vorsitzender des Vereins: „Unsere Studien zeigen, dass Wandern sowohl in der Vorbeugung als auch der Therapie verschiedener Zivilisationskrankheiten nachweisliche Erfolge zeigt. Ob erhöhter Blutdruck, Übergewicht, Gelenkprobleme oder Rheuma, Wandern hilft heilen wie sonst keine andere Fitnesssportart“. Dabei sei der Sport für Jedermann geeignet, im Prinzip überall auszuüben und auch für Untrainierte leicht erlernbar. „Besonders wohltuend ist Wandern auf möglichst naturbelassenen und dadurch gelenkschonenden Wegen. Ein abwechslungsreiches Gelände bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Schöne Ausblicke und wechselnde Landschaften sorgen für Entspannung und Stressentlastung“, so Erber. In den vergangenen Jahren hat das deutsche Wanderinstitut besonders empfehlenswerte Touren mit dem Gütesiegel „Premiumweg“ gekennzeichnet. (Mehr Informationen: www.wanderforschung.de.)

„Mäßig aber regelmäßig“ statt „viel hilft viel“

Medizinische Studien belegen: Wer pro Woche für Bewegung zwischen 2.000 und 3.500 Kalorien aufwendet, senkt nachweislich sein Risiko, an Herzinfarkt oder Krebs zu erkranken und lebt im statistischen Mittel fast 2 Jahre länger als jemand mit einem wesentlich geringeren Bewegungskonto. Der Orthopäde Dr. med. Nils Schmidt empfiehlt Wandern als ideale Sportart, um durch Bewegung gesund und fit zu bleiben. „Da zügiges Gehen den größten Teil der Muskeln beansprucht, kommen rasch relativ viele Kalorien zusammen. Rund 50 pro Kilometer, bei einer lockeren Wanderung sind das gut 200 pro Stunde.“ Wer also regelmäßig wandert, hat zusammen mit der alltäglichen Bewegung sein Soll von 2.000 Kalorien rasch erfüllt. Der Arzt warnt jedoch vor übertriebenem Ehrgeiz: „Beim gesundheitsfördernden Wandern gilt nicht das Motto „viel hilft viel“. Denn Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem deutlich höheren Bewegungskonto als 3.500 Kalorien ebenfalls ein erhöhtes Gesundheitsrisiko haben!“

Merck Selbstmedikation GmbH

Rösslerstraße 96 · 64293 Darmstadt
Postfach · 10 10 42 · 64210 Darmstadt
Tel. +49 6151 856-0
Fax +49 6151 856-2203
www.merckselbstmedikation.de

Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Amtsgericht AG Darmstadt
HRB 8102
Sitz der Gesellschaft: Darmstadt

Geschäftsführer:

Erich Nobis

Presseinformation

Damit der Wandersport gut tut, solle man ihn daher getreu der Devise „mäßig, aber regelmäßig“ betreiben. Zudem rät Dr. Schmidt Untrainierten, vor der ersten Wanderung den Hausarzt aufzusuchen, um mögliche Risikofaktoren auszuschließen.

Schnelle Hilfe bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen

Wenn der Körper auf ungewohnte Bewegung oder einen besonders strammen Wandertag mit Verspannungen und Schmerzen reagiert, leisten lokal anzuwendende Schmerzsalben rasche und wirksame Hilfe. Die pflanzliche Kytta-Salbe® f ist dabei nicht nur hochwirksam dank Beinwellwurzelextrakt, sondern auch sehr gut verträglich und sogar langfristig anwendbar. Kytta-Salbe® f hat in einer klinischen Studie eine mit dem chemischen Wirkstoff Diclofenac vergleichbare Wirksamkeit gezeigt. Im Gegensatz zu chemischen Schmerzsalben kann Kytta-Salbe® f aber auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Die Salbe hilft nachweislich schnell und stark bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, bei akuten Rückenschmerzen und Kniegelenksarthrose. Sie ist auch als geruchsneutrale Variante erhältlich und dadurch besonders geeignet für tagsüber und unterwegs. Kytta-Balsam® kombiniert die schmerzstillende und abschwellende Wirkung des Beinwellwurzel-Extrakts mit einem Wärmeeffekt und kommt damit vor allem bei schmerzhaften Muskelbeschwerden oder akuten Rückenschmerzen zum Einsatz.

Weitere Informationen: www.kytta.de.

Ihr Ansprechpartner

Kristina van Kempen
Borchert & Schrader public relations
Phone +49 (0) 221 / 9257 3840
Mail: k.vankempen@borchert-schrader-pr.de

Merck Selbstmedikation GmbH

Rösslerstraße 96 · 64293 Darmstadt
Postfach · 10 10 42 · 64210 Darmstadt
Tel. +49 6151 856-0
Fax +49 6151 856-2203
www.merckselbstmedikation.de

Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Amtsgericht AG Darmstadt
HRB 8102
Sitz der Gesellschaft: Darmstadt

Geschäftsführer:

Erich Nobis

Presseinformation

Kytta-Salbe® f. Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylstearylalkohol, Benzylbenzoat und Rosmarinöl.

Kytta® Geruchsneutral. Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl und Cetylstearylalkohol.

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 Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl- 4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylstearylalkohol, Benzylbenzoat, Eukalyptusöl und Rosmarinöl.

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

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

Gerne stellen wir Ihnen die Materialien (Bilder, Texte) und die zugehörigen Pflichttexte zur Verfügung, die Sie für redaktionelle Umsetzung verwenden können; die Verantwortlichkeit für veröffentlichte Informationen liegt bei den einzelnen Redaktionen.

Sämtliche Pressemeldungen von Merck werden - zeitgleich mit der Publikation im Internet auf www.merck.de/presse - auch per E-Mail versendet: Nutzen Sie die Web-Adresse <http://www.merck.de/newsabo>, um sich online zu registrieren, die getroffene Auswahl zu ändern oder den Service wieder zu kündigen.

Merck ist ein führendes Pharma-, Chemie- und Life-Science-Unternehmen mit Gesamterlösen von 11,2 Mrd. € im Jahr 2012, einer Geschichte, die 1668 begann, und einer Zukunft, die rund 38.000 Mitarbeiter in 66 Ländern gestalten. Innovationen unternehmerisch denkender und handelnder Mitarbeiter charakterisieren den Erfolg. Merck bündelt die operativen Tätigkeiten unter dem Dach der Merck KGaA, an der die Familie Merck mittelbar zu rund 70 Prozent und freie Aktionäre zu rund 30 Prozent beteiligt sind. 1917 wurde die einstige US-Tochtergesellschaft Merck & Co. enteignet und ist seitdem ein von der Merck-Gruppe vollständig unabhängiges Unternehmen.

Merck Selbstmedikation GmbH

Rösslerstraße 96 · 64293 Darmstadt
Postfach -10 10 42 · 64210 Darmstadt
Tel. +49 6151 856-0
Fax +49 6151 856-2203
www.merckselbstmedikation.de

Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Amtsgericht AG Darmstadt
HRB 8102
Sitz der Gesellschaft: Darmstadt

Geschäftsführer:

Erich Nobis