



# Sportverletzungen

-Heel

## **Schnelle, moderne homöopathische Hilfe bei Sportverletzungen**

Für Snowboarder sind rasante Abfahrten die schönste Nebensache der Welt. Für den Golfer vielleicht das Putten am sechsten Loch. Inline-Skater wiederum stehen auf rollende Touren durch New York, Tokio oder Berlin.

Joggen, Golfen, Skaten oder sich dem Skisport verschreiben – all das sind effektive Methoden, um fit zu bleiben oder wieder zu werden.

Sport lässt Pfunde purzeln, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung.

Leider haben aber alle Sportarten etwas Unschönes gemeinsam: Sie können unliebsame und schmerzhaft Verletzungen mit sich bringen, wie z.B...





- ***Verstauchungen und Zerrungen***
- ***Prellungen***
- ***Riss- und Platzwunden***
- ***Schürfwunden***

## Verstauchung und Zerrung

**Ursachen** → Unter Verstauchungen versteht man Gelenkverletzungen durch eine enorme Ausdehnung des normalen Bewegungsspielraumes des Gelenks. Beispielsweise durch Umknicken oder Verdrehen. Die Medizin spricht dabei auch von Überdehnung bzw. Zerrung der Muskeln, Bänder und Sehnen, die das Gelenk umgeben.

**Beschwerden** → krampfartiger Schmerz, später evtl. Schwellungen der betroffenen Gelenke.

**Erste Hilfe** + Verletzung – beispielsweise am Bein – hochlagern, elastischen Verband anlegen, kühlen. Am besten gleich Cool-Packs (werden im Tiefkühlfach „gefroren“) auf die zu behandelnde Stelle drücken. Kühlvorgang mehrmals wiederholen.

Später: Wiederholend einen Salbenverband anlegen. Auf die schmerzende Stelle messerrückendick z.B. Traumeel S Salbe auftragen, eine Kompresse darauf legen und über allem einen fest sitzenden elastischen Verband anlegen.

## Prellungen

**Ursachen** → Sie sind die Folge einer stumpfen, direkten Gewalteinwirkung, beispielsweise durch einen Tritt beim Fußball oder eine heftige Berührung mit Skiern. Die Folge: Dicker Bluterguss, der meist erst nach Tagen sichtbar wird.

**Beschwerden** → Spannungs-Schmerz, evtl. Beeinträchtigung von Muskeln und Gelenken.

**Erste Hilfe** + Extremität (z.B. Bein, Arm) hochlagern. Später: Mit Eiswürfeln oder Cool-Packs kühlen. Auch hier empfiehlt sich ein Salbenverband.

Wichtig: Sollten nach ein bis drei Tagen die Beschwerden nicht abgeklungen sein, unbedingt den Hausarzt oder einen Sportarzt aufsuchen. Bei starken Stoßverletzungen am Kopf, an den Augen oder Prellungen der Genitalien sofort einen Arzt aufsuchen.

## **Riss- und Platzwunden**

**Ursachen** → Sturz, Tritt vom Gegner (z.B. Fußball).

**Beschwerden** → Blutungen. Wichtig: Handelt es sich bei der Verletzung um eine größere Wunde, dann ist sofort ein Arzt aufzusuchen.

**Erste Hilfe bei kleineren Wunden** + Zunächst um die Wunde herum alles mit einem sauberen Leinentuch säubern. Die Wunde selbst sollte desinfiziert werden. Fragen Sie Ihren Apotheker nach einem geeigneten Präparat. Wunde je nachdem mit einem Klammerpflaster oder sterilen Verband abdecken. Täglich den Verband wechseln. Ist die Wunde geschlossen, vorsichtig und hauchdünn Traumeel S Salbe darauf verreiben.

## **Schürfwunden**

**Ursachen** → Sturz auf harten Untergrund. Bei Kindern passiert es häufig auf dem Spielplatz oder beim Herumtoben mit einem Ball auf der Straße. Kommt oft beim Inline-Skaten und bei allen Radsportarten vor.

**Beschwerden** → Brennender Schmerz.

**Erste Hilfe** + Siehe Riss- und Platzwunden. Allerdings sollte die Wunde zu Hause möglichst viel offen gelassen werden. An der Luft beschleunigt sich der Heilungsprozess.

- **Muskelfaserriss**
- **Achillessehnen-Entzündung**
- **Tennisarm**
- **Sehnenscheiden-Entzündung**
- **Schleimbeutel-Entzündung**



## **Muskelfaserriss**

**Ursachen** → Passiert sehr oft, wenn beispielsweise Jogger ohne Vorbereitung und gutes Schuhwerk auf Tour gehen.

**Beschwerden** → Stiche, die wie von tausend Stecknadeln kommen.

**Erste Hilfe** + Betroffene Stelle kühlen und einen Druckverband anlegen (diese Verbände sollten in jeder Auto-Apotheke oder Erste-Hilfe-Ausrüstung von Sportlern vorhanden sein. Gebrauchsanweisung befolgen). Danach sofort einen Arzt aufsuchen.

Mit ihm oder einem späteren Therapeuten die Behandlung mit Traumeel S erörtern.

## **Achillessehnen-Entzündung**

**Ursachen** → Starke Belastung (z.B. wenn jemand nicht gut vorbereitet auf einen Marathonlauf geht). Auch modisches, aber unpassendes Schuhwerk und Skistiefel können Reizungen auslösen.

**Beschwerden** → Starke Schmerzen beim Bewegen des Fußes.

**Therapie** + Traumeel S-Salbenverband. Hilfe bietet auch eine Traumeel-Spritzen-Kur. Dazu aber unbedingt den Arzt befragen.

## **Tennisarm**

**Ursachen** → Überstrapazieren der Sehnen. Sehnen muss man sich wie die dicken Seile einer Hängebrücke vorstellen. Wird nun zu sehr an den Seilen gezogen, wird die Funktion der Seile stark beeinträchtigt. Der Körper reagiert mit Schmerz.

**Beschwerden** → Nach sportlicher Betätigung starke Schmerzen. Später nachlassend, dann wieder bei Belastung auftretend.

**Therapie** + Entlastend kann für einen kurzen Zeitraum die Ruhigstellung des betroffenen Gelenkes durch einen stabilen Verband sein. Empfehlenswert ist es aber, den Rat eines Arztes einzuholen. Beispielsweise über Behandlungsmethoden wie Krankengymnastik oder Massagen mit Traumeel S Salbe, die Muskulatur lockern und die Durchblutung verbessern.

## **Sehnenscheiden- Entzündung**

**Ursachen** → Gewalteinwirkung, Überlastung (z.B. am Handgelenk durch Halten eines Schlägers oder bei allen Wurfsporarten, aber auch durch einseitige Beanspruchung wie Arbeiten mit der Maus am Computer).

**Beschwerden** → Schmerzen im Bereich der betroffenen Stellen.

**Therapie** + Betroffene Stellen kühlen und nachts einen Traumeel S-Salbenverband anlegen. Evtl. mit dem Arzt eine Kur mit Traumeel S-Spritzen besprechen.

## **Schleimbeutel-Entzündung**

**Ursachen** → Besonders häufiges Stürzen, z.B. bei Volleyball- oder Basketballspielern. Kommt sehr oft im Bereich der Hüfte und der Knie vor. Von der Natur vorgesehen ist, dass die Schleimbeutel, die zwischen Haut, Knochen

und Sehnen liegen, eine Art Schutzfunktion für die Gelenke ausüben sollen. Aber durch Tritte, Stöße oder ständiges Fallen auf ein Gelenk entzündeten sich die Schleimbeutel. Aber auch zu enges und flaches Schuhwerk bei Joggen kann zu Schleimbeutelentzündungen im Fußbereich führen.

**Beschwerden** → Die entzündeten Stellen können anschwellen, sehr stark erwärmt und gerötet sein. Es entsteht ein Druck- oder Bewegungsschmerz.

**Erste Hilfe** + Schmerzende Stelle ruhig stellen, evtl. mit einem Verband, einer Bandage oder einer Armschlinge. Die Entzündung mit Kältekompressen aus der Apotheke oder Eiswürfeln (in ein sauberes Leinentuch geben und großflächig auf die betroffene Stelle legen, mit einem Verband fixieren). Über Nacht dann einen Traumeel S-Salbenverband anlegen. Klingen nach ein paar Tagen die Schmerzen nicht ab, dann unbedingt einen Arzt oder Sportarzt aufsuchen, um mit ihm die weiteren Therapiemaßnahmen zu besprechen. Eventuell Traumeel S-Spritzen-Kur oder Einnahme von Traumeel S-Tabletten bzw. Tropfen.

Treten diese Probleme häufiger auf, dann sollte man beim Sport stützende Bandagen tragen.



## ***Der Tipp bei Sportverletzungen!***

Ob beispielsweise verantwortungsbewusste Trainer und Betreuer einer Jugendfußball-Mannschaft oder internationale Spitzensportler, viele verwenden zu ihrer Zufriedenheit ein Homöopathikum gegen Sportverletzungen aller Art – Traumeel S.

Zum einen, weil Traumeel S sanft und schnell wirkt, zum anderen, weil mit einem homöopathischen Produkt Doping ausgeschlossen ist und unerwünschte Nebenwirkungen kaum auftreten.

Traumeel S ist ein Produkt der modernen Homöopathie. Ein Kombinationspräparat, bei dem mehrere Inhaltsstoffe eine Einheit bilden. Wie?

Im Gegensatz zu den klassischen homöopathischen Einzelmitteln muss man sich Kombinationspräparate wie ein gut eingespieltes Team vorstellen, bei dem mehrere Mitglieder (Inhaltsstoffe) eine wichtige Rolle spielen.

Traumeel S ist ein ideales homöopathisches Medikament gegen Sportverletzungen (und Blessuren des täglichen Lebens) aller Art und sollte ein Muss in jeder Sportlertasche sein.



## Traumeel S wird u.a. hergestellt aus:

(Inhaltsstoffe und ihre spezifische Wirkung)

### **Arnica**

(Bergwohlverleih)

Blutungen aller Art. Myalgie nach Überlastung.  
Erkrankungen des arteriellen und venösen Systems.

### **Calendula**

(Ringelblume)

Schlecht heilende Wunden. Quetsch-, Riss- und Defektwunden. Erfrierungen und Verbrennungen der Haut.

### **Aconitum**

(Eisenhut)

Hochakute entzündliche Erkrankungen.  
Schmerzhafte Nervenerkrankungen.

### **Symphytum**

(Beinwell)

Knochen- und Knochenhautverletzungen.

### **Bellis perennis**

(Gänseblümchen)

Blutungen, Blutergüsse. Muskelschmerzen, besonders nach Verletzungen und Überanstrengungen.



## Traumeel S gibt es mit folgendem Inhalt:

- Salbe..... Tuben mit 50 g und 100 g
- Tabletten..... Packungen mit 50 und 250 Stück
- Tropfen..... Fläschchen mit 30 und 100 ml
- Ampullen..... Packungen mit 5, 10, 50 und 100 Ampullen zu je 2,2 ml

## **Hier noch einmal die Anwendungsgebiete von Traumeel S zusammengefasst:**

Salbe, Tropfen, Tabletten, Injektionslösung bei Verletzungen jeder Art, wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen. Entzündliche und mit Entzündungen verbundene degenerative Prozesse an den verschiedensten Organen und Gelenken, auch am Stütz- und Bewegungsapparat (Sehnenscheiden-, Schleimbeutelentzündungen, Tennisarm), Arthrosen der Hüft-, Knie- und kleinen Gelenke.

Dosierungsanleitung: Tropfen: Soweit nicht anders verordnet 3-mal täglich 10 Tropfen. Bei Weichteilschwellungen 3-mal täglich 30 Tropfen. Tabletten: Es wird geraten, 3-mal täglich eine Tablette im Mund zergehen zu lassen. Salbe: Morgens und abends, bei Bedarf auch öfter, auf die betroffenen Stellen (auch auf Schürfwunden) auftragen, gegebenenfalls auch Salbenverband.

Damit es aber gar nicht erst zu unliebsamen Sportunfällen kommt, sollte man ein paar Tipps beachten.



## Spitzensportler raten:

Wärmen Sie sich vor jedem Sport auf. Ihr Körper und Ihre Muskeln danken es Ihnen.

Sanftes Vordehnen ist wichtig, um die Muskeln behutsam auf die wechselnden Veränderungen vorzubereiten.

## Dehnübungen

- Kombinationsdehnung für Rumpf- bzw. Bauchmuskulatur in Verbindung mit der Waden-Muskulatur. Und zwar wie folgt: Gehen Sie in Schrittposition. Das vordere Bein ist dabei angewinkelt, das hintere ist gestreckt (Ferse bleibt dabei fest am Boden). Nun langsam die gestreckten Arme von vorne nach oben heben. Gewicht aufs vordere Bein verlagern. Die Dehnung sollte nun an der Wade des gestreckten Beines zu spüren sein. Ein paar Sekunden die Dehnung halten, dann wechseln. Übung 3-mal wiederholen. Nach dem Sport die Übung wiederholen, dabei aber die Dehnung zwischen 30 Sekunden und einer Minute halten.
- Sie stützen sich mit einer Hand ab. Nun ein Bein beugen und den Knöchel umfassen. Jetzt das Bein ganz langsam in Richtung Po ziehen. Die Hüfte sollte dabei gerade sein.
- Oder Sie stützen sich mit beiden Händen an einer Wand, Tür oder einem Baum ab. Ein Bein steht leicht gebeugt nach vorne, das andere nach hinten. Jetzt beugen Sie das hintere Bein so lange, bis Sie die Dehnung in der Achillessehne spüren. Aber – die Ferse bleibt am Boden.
- Kräftigungs-Übung zur Stabilisierung des Körpers, besonders aber der Rückenmuskulatur: Legen Sie sich so auf einen Pezzi-Ball, dass Sie eine


liegende Position einnehmen. Die Füße stützen sich dabei am Boden ab. Die Beine werden dann langsam gestreckt. Gesäßmuskulatur anspannen und die Arme seitlich abheben. 10 Sekunden halten. Übung 10-mal wiederholen.

Also dann –  
viel Spaß beim Golfen, Skaten, Laufen, Radeln oder auf dem Tennisplatz  
wünscht Ihnen



Biologische Heilmittel Heel GmbH  
Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden  
Telefon 0 72 21/5 01-1 98, Fax 0 72 21/5 01-6 10  
e-mail info@heel.de, www.heel.de

**-Heel**



Die moderne  
homöopathische  
Alternative



# Zeel<sup>®</sup> comp. N

bei rheumatischen Gelenkbeschwerden


- Mehr Beweglichkeit
- Gut geeignet für die Langzeitanwendung

## Zeel comp. N von Anfang an

**Zeel comp. N** Tabletten Anwendungsgebiete: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumatische Gelenkbeschwerden. Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung einhergehen sowie bei unklaren oder andauernden Beschwerden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, [www.heel.de](http://www.heel.de)

**-Heel**



Die moderne  
homöopathische  
Alternative



# Traumeel<sup>®</sup> S

## bei (Sport-)Verletzungen

- Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen
- Sehnenscheiden- und Schleimbeutel-Entzündungen
- Tennisarm

**Traumeel<sup>®</sup> S** Tropfen, Tabletten, Salbe.

Anwendungsgebiete: Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen, Blut- und Gelenkgüsse, entzündliche und mit Entzündungen verbundene degenerative Prozesse am Stütz- und Bewegungsapparat (Sehnenscheiden-, Schleimbeutel-Entzündungen, Tennisarm), Arthrosen der Hüft-, Knie- und kleinen Gelenke.

Tropfen enthalten 35 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Biologische Heilmittel Heel GmbH, 76532 Baden-Baden, [www.heel.de](http://www.heel.de)**

**-Heel**