

## » Die 10 „Rückenschul“-Regeln

So verhalten Sie sich wirbelsäulenfreundlich, beugen Beschwerden vor und tragen zur Besserung bei.

- 1 Du sollst Dich bewegen.
- 2 Halte den Rücken gerade.
- 3 Gehe beim Bücken in die Hocke.
- 4 Hebe nicht zu schwer, aber richtig.
- 5 Verteile Lasten und halte sie dicht am Körper.
- 6 Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab.
- 7 Stehe nicht mit gestreckten Beinen.
- 8 Liege nicht mit gestreckten Beinen.
- 9 Treibe Sport, am besten Schwimmen, Laufen oder Radfahren.
- 10 Trainiere täglich Deine Wirbelsäulenmuskeln.

Unsere Körperhaltung und unser Bewegungsverhalten kann den natürlichen Alterungsprozess der Wirbelsäule beschleunigen oder aber verlangsamen.

Auf die innere und äußere Haltung kommt es an.

Empfohlen von:

- Keltican® forte zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien
- Keltican® forte enthält Uridinmonophosphat, Vitamin B12 und Folsäure, die zur Aktivierung körpereigener Reparaturvorgänge geschädigter Nerven beitragen.
- Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät)

1x1  
täglich!



**Keltican® forte**

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät)

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

20 Kps.	19,90 €	PZN 1712257
40 Kps.	34,90 €*	PZN 1712263

\*unverb. Preisempfehlung des Herstellers

seit 1797  **Trommsdorff**  
GmbH & Co. KG  
Arzneimittel-52475 Alsdorf

Weitere Infos und Services  
[www.rueckeninformation.de](http://www.rueckeninformation.de)

910105

## » Die 10 wichtigsten Regeln der Rückenschule

**Keltican® forte**

## » Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für einen Arztbesuch, eine Krankschreibung oder einen Krankenhausaufenthalt. Wirbelsäulenbedingte Rückenbeschwerden sind in Deutschland die Ursache für jede 5. Frühberentung.

Kein Wunder: Die Wirbelsäule ist die Achse, um die sich unser Leben dreht. Sie gibt uns Halt und richtet uns auf, macht uns mobil.

Doch Bequemlichkeit, Bewegungsmangel sowie berufliche und private Belastungen führen dazu, dass bei über **85% der Menschen der Rücken mindestens einmal im Leben richtig nervt**. Häufig nur wenige Tage, aber wenn man die Signale nicht erkennt und positiv reagiert, werden sich Dauer und Intensität der Rückenschmerzen erhöhen.

Lang anhaltende oder dauerhaft wiederkehrende Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Denn Schmerzen haben viele Ursachen – Ihr beratender Arzt wird Ihnen helfen, schneller wieder auf die Beine zu kommen.

## » Teufelskreis Rückenschmerzen



Schmerzen sind unsere Gesundheitswächter und ein unentbehrliches Warnsignal unseres Körpers.

Auslöser von Schmerzen sind häufig geschädigte Nerven, die unzählige Ursachen und vielfältige Symptome haben können – wie z.B. Rückenschmerzen.

Viele Nervenschädigungen sind glücklicherweise reparabel. Zur Behebung von Funktionsstörungen verfügt das Nervengewebe sogar über eigene „Reparaturwerkstätten“.

Sie arbeiten allerdings von Natur aus recht langsam, denn sie sind auf eine ständige Versorgung mit speziellen Nervenbausteinen angewiesen, die sie selbst nicht herstellen können.

Keltican forte ist auf die ernährungsmedizinische Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien abgestimmt. Neben Vitamin B12 und Folsäure enthält es den Nährstoff Uridinmonophosphat (UMP), gemeinsam tragen sie zur Aktivierung körpereigener Reparaturvorgänge bei.

*1x1  
täglich!*



## » Keltican forte® bewegt was

- Keltican forte unterstützt körpereigene Reparaturvorgänge geschädigter Nerven.
- Keltican forte ist ausgezeichnet verträglich und mit **nur 1x1 Kapsel täglich** einfach anzuwenden.

Unsere Ratgeber rund um das Thema Rücken:



Mehr unter [www.rueckeninformation.de](http://www.rueckeninformation.de)