

Raus an die frische Luft.

Wenn Sie unter Schmerzen leiden, kennen Sie dieses Problem: Eigentlich sollten Sie bei den meisten Schmerz Gelenen oder -salben mehrmals täglich die betroffenen Stellen behandeln, da die Wirkung schnell nachlässt und der Schmerz sich zurückmeldet. Haben Sie im Alltag eine schmerzlindernde Creme dabei?

Das einzigartige Voltadol Forte Schmerzgel ist stark konzentriert und dadurch in der Lage, Ihre Schmerzen über den ganzen Tag zu bekämpfen. Es hilft Ihnen, Ihren Tag so zu leben, wie Sie es sich vorstellen und nicht, wie es Ihre Schmerzen zulassen, denn die Wirkung hält bis zu 12 Stunden an.



Ach schön – heute endlich mal wieder den ganzen Tag nichts tun!



Voltadoni glaubt, er kann heute den ganzen Tag nur faulenz.

Das Schmerzgel mit der Forte-Formel

- ✓ **Forte – wirksam**
Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend
- ✓ **Forte – gezielt**
Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke
- ✓ **Forte – langanhaltend**
Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden

Voltadol Forte Schmerzgel wirkt nicht nur lange, sondern auch doppelt: Es ist schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Voltadol Forte Schmerzgel ist die Alternative zur Schmerztablette. Es wirkt gezielt und der Wirkstoff Diclofenac reichert sich dort an, wo der Schmerz sitzt. Außerdem ist es gut verträglich.

Voltadol Forte Schmerzgel ist leicht anzuwenden: Eine kirsch- bis walnussgroße Menge von Voltadol Forte Schmerzgel wird vorzugsweise morgens und abends auf die betroffenen Körperpartien aufgetragen und leicht eingerieben.

Leicht zu öffnende Verschlusskappe

- ✓ Für Personen mit eingeschränkter Feinmotorik
- ✓ In einer halben Umdrehung zu öffnen
- ✓ Leicht zu greifen
- ✓ Nicht mehr auf fremde Hilfe beim Öffnen und Auftragen angewiesen sein



Die online Plattform rund um den Slogan „Wieder Freude an Bewegung“.

Gesundheitsrelevante Themen werden unter dem Motto „Wieder Freude an Bewegung“ aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und geben Anregungen und Einblicke in die Bereiche Gesundheit, Motivation und Bewegung.

Videos zu verschiedenen Bewegungsübungen geben Ihnen einen ersten Impuls neue Bewegungsformen auszuprobieren.

Motivationsfaktoren können Sie beim bekämpfen Ihres inneren Schweinehundes unterstützen. Ernährungstipps helfen Ihnen einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln. Lassen Sie den Slogan „Wieder Freude an Bewegung“ zu einem Sprachrohr für einen gesunden Lebenswandel werden!

Besuchen Sie jetzt die Website: www.wiederfreudeanbewegung.at und lassen Sie sich inspirieren.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Juli 2020.

GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH,
6391 Fieberbrunn, Österreich,
E-Mail: gsk@gebro.com, Tel: +43 5354 56335-0.

www.voltadol.at



Bewegungsratgeber

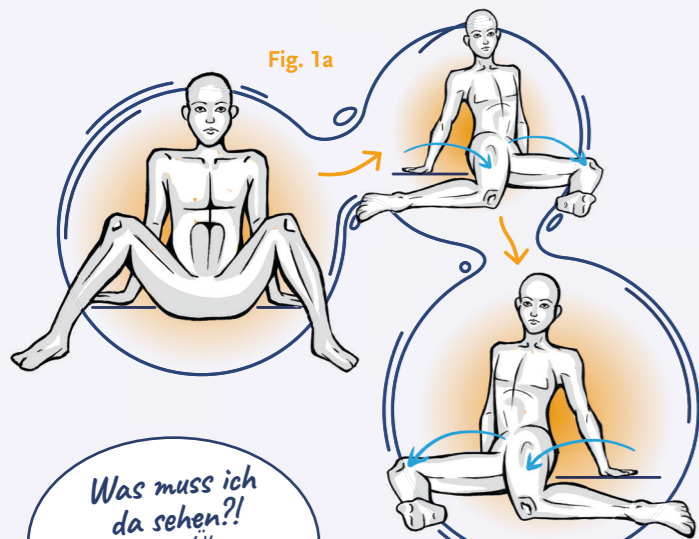


WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

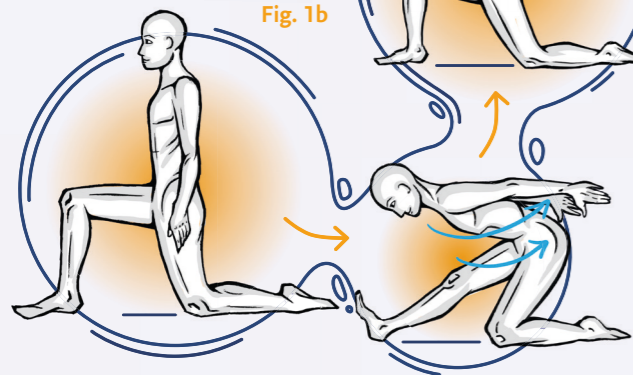
BG-IV-VOL 200804

1 Mobilisierung

Die **Basis** eines gesunden Workouts bildet das Aufwärmen der Muskelgruppen und Gelenke. Nehmen Sie sich Zeit, führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert jeweils **ca. 5 bis 10 mal** aus.

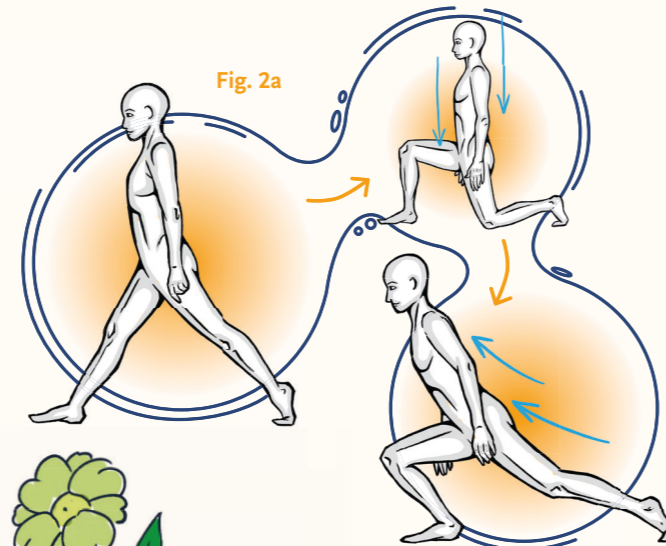


Was muss ich da sehen?! Bei diesen Übungen geht's heute bestimmt noch raus...

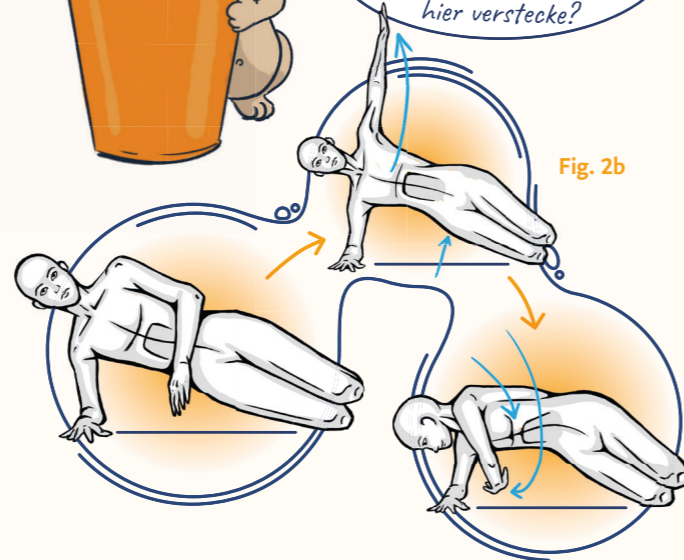


2 Kräftigung

Gelenkschonende Kräftigung der Muskeln rund um das Knie. Hiermit steigern Sie Ihre Belastbarkeit und gehen somit schmerzfreier durchs Leben.

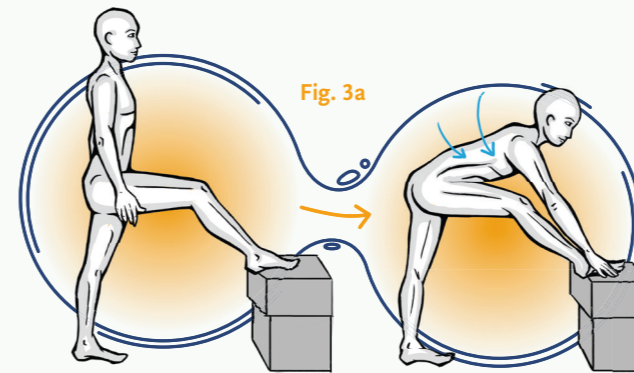


Das wird ja immer noch besser! Vielleicht kann ich mich retten in dem ich mich hier verstecke?

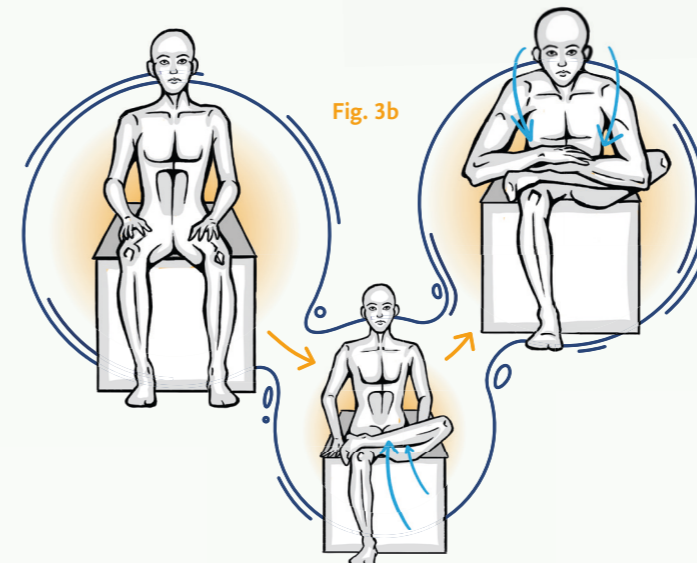


3 Stretching

Um Muskelverkürzungen entgegen zu wirken oder gar vorzubeugen sind Dehnungsübungen im Anschluss an Kräftigungsübungen essenziell. Führen Sie die Übungen langsam aus und bleiben Sie jeweils ein paar Sekunden in der gedehnten Position.



Oh nein - viel zu fit! Jetzt muss ich heute schon wieder raus an die frische Luft...



Mehr Bewegung für mehr Lebensfreude.

Schmerzfrei durchs Leben - regelmäßige Bewegung kann helfen. Falls es doch mal wo „zwickt“ ist das kein Grund zur Sorge.

Selbst bei viel Sport und gesunder Motorik können ab und zu Schmerzen auftreten. Sei es durch eine Überbelastung, eine unvorteilhafte Bewegung oder weil es schlichtweg einmal „blöd gelaufen“ ist. Wenn es sich dabei um ein temporäres Problem handelt, hilft Voltadol Forte schnell und zuverlässig.



Die Übungen

Nehmen Sie sich Zeit! Eine Übung ist nur dann gut gemacht, wenn sie sauber ausgeführt wird. Achten Sie auf Ihren Körper und sollten Sie Schmerzen bei einer oder mehreren Übungen verspüren, so brechen Sie sofort ab.



Bewegungs-Expertin
MAG. RER. NAT. CAROLINE UNTERRAINER
 Sportstudium mit Auszeichnung
 Rehabilitation & Prävention