



## Volkssport Wandern: Gesund und aktiv bleiben

Initiative Kytta bewegt:

Unterwegs mit Wanderpapst Manuel Andrack

(Mynewsdesk) Darmstadt, 02. April 2014 - Nach erfolgreichem Start in 2013 bringt die Initiative "Kytta bewegt" auch in diesem Jahr wieder Wanderbegeisterte in Bewegung. Für prominente Unterstützung sorgt erneut der "deutsche Wanderpapst" Manuel Andrack. Gemeinsam mit den Teilnehmern beschreitet er im Mai und September ausgewählte Premium-Wanderwege in einigen der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Interessenten können sich bis zum 30. April 2014 bewerben. Entweder per Email unter Angabe von Name, Postanschrift, Email-Adresse, Telefonnummer und Wunschroute an [info@kytta-bewegt.de](mailto:info@kytta-bewegt.de) oder im Internet auf der Seite [www.kytta-bewegt.de](http://www.kytta-bewegt.de). Dort stehen auch Details zu den Touren und Teilnahmemöglichkeiten. Å

Wandern liegt im Trend. Rund 16 Millionen Menschen im Alter zwischen 45 und 75 Jahren gehen regelmäßig oder zumindest gelegentlich wandern. Dabei stehen das Naturerlebnis und der Wunsch, etwas für die Gesundheit zu tun, im Vordergrund. Die Initiative "Kytta bewegt" unterstützt diese Bewegung und bietet die Teilnahme an geführten Wanderungen in jeder der insgesamt sieben Regionen der PremiumWanderWelten an. Die Wege sind vom Deutschen Wanderinstitut zertifiziert und bestens markiert, naturnah und abwechslungsreich.

Den Auftakt macht eine Felsenlandtour am 07.05. auf dem Busenberger Holzschuhpfad in den bizarren Felsformationen der Pfalz. Am 08.05. bietet die Saarschleife Tafeltour einen Einblick in die Vielfalt der sogenannten Traumschleifen im Saarland. Am 14.05. führt Manuel Andrack die Teilnehmer durch den Birgeler Urwald im Naturpark Schwalm-Nette und zeigt, wie abwechslungsreich das Wandern im holländisch-deutschen Grenzgebiet der Flüsse Maas, Schwalm und Nette ist. Die Wanderung über den Traumpfad Höhlen- und Schluchtensteig Kell am 15.05. bietet Ausblicke auf Burgen und Vulkane im Gebiet zwischen Mosel und Rhein. Am 10.09. führt der Weg über den Traufgang Zollernburg-Panorama durch die faszinierende Landschaft der Schwäbischen Alb mit der einzigartigen Traufkante. Die Werratal Entdeckertour am 17.09. über den P 12 Mainzer Köpfe punktet mit der unmittelbaren Nähe zum Grünen Band, der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze. Und am 24.09. verspricht die Wanderung auf dem Luftigen Grat der Nagelfluhschleifen in Oberstaufen hochalpinen Wandergenuss auf höchstem Niveau. Å

Gesund und fit Å

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!" 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. Å Å

Schnelle Hilfe bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen Å

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. Å Å Weitere Informationen: [www.kytta.de](http://www.kytta.de).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/o5svg5>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/volkssport-wandern-gesund-und-aktiv-bleiben-68332>

=== Kytta-Salbe ® f hilft schnell und wirksam bei akuten Rückenschmerzen (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/x4gaor>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/kytta-salbe-f-hilft-schnell-und-wirksam-bei-akuten-rueckenschmerzen>

## Pressekontakt

Borchert & amp; Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[k.vankempen@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.vankempen@borchert-schrader-pr.de)

## Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Kristina van Kempen  
Antwerpener Straße -12 6  
50672 Köln

[shortpr.com/o5svg5](http://shortpr.com/o5svg5)  
[k.vankempen@borchert-schrader-pr.de](mailto:k.vankempen@borchert-schrader-pr.de)

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 39.000 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.