



## Radfahren gesundes Vergnügen für Jung und Alt

(Mynewsdesk) Darmstadt, 16.06.2014 - Mehr als 73 Millionen Fahrräder gibt es in Deutschland, rund 80 Prozent aller Deutschen besitzen einen Drahtesel. [1] Das Rad ist bei Jung und Alt beliebt als Verkehrsmittel und Sportgerät. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, leistet nicht nur der Umwelt, sondern auch seiner Gesundheit einen wichtigen Beitrag. Denn wohltdosierte Bewegung bringt den Körper auf Trab und hält fit. Wichtig dabei ist, dass man auf dem richtigen Gefährt unterwegs ist und einige Haltungstipps beachtet. Kommt es dennoch zu Schmerzen in Muskeln, Gelenken oder am Rücken, hilft Kytta-Salbe® f mit natürlichem Beinwellwurzel-Extrakt stark und schnell.

Auf Deutschlands Straßen geht es gesundheitsbewusst und aktiv zu. Immer mehr Menschen steigen auf das Fahrrad um, beim täglichen Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder beim Wochenendausflug. Ein Trend, der sich in den letzten Jahren fest etabliert hat, sind die sogenannten E-Bikes. Ob schnittiges Rennrad, sportliches Mountainbike oder das altbewährte Hollandrad: Ein Elektromotor bereitet besonders den über 45-Jährigen noch mehr Freude am Radeln. Dabei unterstützt der Motor nur so viel, wie individuell gewünscht wird. Laut einer Studie legen die über 65-Jährigen auf dem E-Bike übrigens die größten Entfernungen zurück. [2]

Gesundes Radfahren ? gewusst wie!

Ob sportlich ambitioniert oder ruhig und bequem unterwegs, ob Ausdauer Touren oder kurze Besorgungsfahrten - Radfahren macht Spaß und ist gesund. Schon die Fahrt zum Supermarkt kann ein kurzes Sportprogramm ersetzen. Wer regelmäßig radelt, kräftigt Lunge und Muskeln, stärkt das Herz-Kreislauf-System und baut ganz nebenbei noch überschüssige Kalorien ab. Die wohltdosierte Bewegung hat allerdings nur dann positive Auswirkungen auf den Körper, wenn sie richtig ausgeübt wird. Damit auch längere Touren Freude bereiten, sollten beim Radeln einige Regeln beachtet werden. Dabei ist die richtige Körperhaltung das A und O. Um sie einzunehmen, muss zunächst die Rahmengröße auf die eigene Körpergröße abgestimmt sein. Dann lassen sich die richtigen Einstellungen ganz einfach mit ein paar gezielten Handgriffen durchführen: Sattel und Lenker sollten möglichst auf einer Höhe und so eingestellt sein, dass beide FüÙe beim Sitzen den Boden berühren können. Eine eingebaute Federung im Sattel entlastet zusätzlich die Wirbelsäule. Außerdem empfiehlt es sich, seine Reifen stets gut mit Luft zu füllen, in regelmäßigen Abständen zu überprüfen und nach spätestens fünf Jahren auszuwechseln.

Starke und schnelle Hilfe bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen

Aber auch das beste Rad und die richtige Haltung schützen nicht davor, dass es auch mal zu Schmerzen in Muskeln, Gelenken oder im Rücken kommen kann. Wirksame und rasche Hilfe leisten dann lokal anzuwendende, pflanzliche Schmerzsalben. Kytta-Salbe® f ist nicht nur hochwirksam dank Beinwellwurzel-Extrakt, sondern auch sehr gut verträglich und sogar langfristig anwendbar. In einer klinischen Studie hat Kytta-Salbe® f eine mit dem chemischen Wirkstoff Diclofenac vergleichbar starke Wirksamkeit gezeigt. Im Gegensatz zu chemischen Schmerzsalben kann die pflanzliche Alternative über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Die Salbe hilft nachweislich stark und schnell bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, bei akuten Rückenschmerzen und Kniegelenksarthrose. Sie ist auch als geruchsneutrale Variante erhältlich.

[1] [www.bmvi.de](http://www.bmvi.de)

[2] [www.focus.de](http://www.focus.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/r6yjoie>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/radfahren-gesundes-vergnuegen-fuer-jung-und-alt-96751>

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

Shortlink:

<http://shortpr.com/0gyyp1>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/kytta-salbe-f-hilft-schnell-und-wirksam-bei-akuten-rueckenschmerzen-96718>

## Pressekontakt

Borchert & 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/r6yjoe  
k.vankampen@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.