

Apotheker Dr. Imhoff's
Arnika
 Schmerz-fluid
 äußerlich

Packungsbeilage
Gebrauchsinformation
Bitte aufmerksam lesen!

Bezeichnung des Arzneimittels:
 Apotheker Dr. Imhoff's Arnika Schmerz-fluid
 äußerlich

Zusammensetzung:
 100 g Flüssigkeit enthalten als arzneilich wirksame Bestandteile:
 Tinktur aus Arnikablüten
 Auszugsmittel : Isopropanol 10,00 g
 Lavendelöl 0,12 g
 Zimtöl 0,12 g
 Nelkenöl 0,12 g
 Thymianöl 0,12 g
 Zitronenöl 0,12 g
 Macisöl 0,12 g
 Perubalsam 0,48 g

Sonstige Bestandteile:
 Seifenspiritus
 Kölnisch Wasser
 Isopropylalkohol
 demineralisiertes Wasser

Eigenschaften:
 "Apotheker Dr. Imhoff's Arnika Schmerz-fluid" ist ein traditionsreiches Präparat der Alten Apotheke in Garmisch-Partenkirchen. Diese Einreibung enthält 8 pflanzliche Wirkstoffe, deren wichtigster die seit urdenklichen Zeiten in der Volksmedizin bekannte Arnika ist. Das Zusammenwirken der verschiedenen Bestandteile, insbesondere auch der ätherischen Öle, regt Haut und Gewebe der schmerzenden Stellen zu verstärkter Durchblutung an. Das führt zur besseren Beweglichkeit und Lockerung von Muskeln und Gelenken. Die Schadstoffe können somit schneller durch den Blutkreislauf abtransportiert werden. Dadurch wird eine Linderung der Schmerzen erreicht und eine Besserung eingeleitet.

Anwendungsgebiete:
 "Apotheker Dr. Imhoff's Arnika Schmerz-fluid" ist anzuwenden bei:
 Muskelrheuma, Zerrungen und Verstauchungen, Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose (Gelenkentzündung), Arthrose (Gelenkentzündung), Hexenschuß, Ischias, Nervenschmerzen, Bandscheibenschäden sowie bei sportlicher Überanstrengung, Muskeltäter
 Zerrungen und Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen, Weichteilschwellungen, Schmerzen und Schwelleregefühl in den Beinen, Waden Krämpfe, Hämatom (blauer Fleck) Ödem, Venenschwäche, Venöse Insuffizienz



Dosierung und Anwendungsweise:
 Falls vom Arzt nicht anders verordnet, sind die schmerzhaften und erkrankten Stellen zwei bis dreimal täglich gut einzureiben. Besonders vorteilhaft ist es, wenn Sie im Anschluß an die Einreibung gymnastische Übungen durchführen, wie sie auf den folgenden Seiten beschrieben sind.

Dauer der Anwendung:
 Die Anwendungsdauer auf gesunder Haut ist nicht beschränkt. Bei länger als ein bis zwei Wochen anhaltenden, bei unklaren oder neu auftretenden Beschwerden, z.B. Schwellung, Rötung, Überwärmung oder Fieber, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Nebenwirkungen:
 Allergische Reaktionen in Form von schmerzhaften, juckenden und / oder entzündlichen Hautveränderungen und Kontaktdermatitis können auftreten. Bei längerer Anwendung an geschädigter Haut kann es zu Hautreizungen und Hautentzündungen mit Gewebeschwellung und Bläschenbildung kommen.

Bei Auftreten von Nebenwirkungen ist die Behandlung sofort abzubrechen, die betroffenen Stellen gründlich zu reinigen und gegebenenfalls ein Arzt aufzusuchen. Gegen Haut- und Schleimhautaffektionen sind außerdem reizmildernde Umschläge hilfreich. Wenn Sie Nebenwirkungen bei sich beobachten, die nicht in dieser Packungs-

beilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte ihrer Ärztin / ihrem Arzt oder ihrer Apothekerin / ihrem Apotheker mit.

Gegenanzeigen:
Wann dürfen Sie Apotheker Dr. Imhoff's Arnika Schmerz-fluid nicht anwenden?
 Apotheker Dr. Imhoff's Arnika Schmerz-fluid ist bei Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler nicht anzuwenden.

Einfluß auf das Fahrverhalten und das Bedienen von Maschinen:
 Keine bekannt.

Vorsichtsmaßnahmen:
 Nur für den äußerlichen Gebrauch. Nicht auf die Schleimhäute oder auf offene Wunden auftragen. Nicht in die Augen bringen. Nach dem Auftragen der Tinktur sollten die Hände gründlich gewaschen werden.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:
 Es sind keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und andere Arten von Wechselwirkungen bekannt.

Überdosierung:
 Bei äußerlicher Anwendung ist keine Überdosierung bekannt.

Bei versehentlicher oraler Einnahme sind Vergiftungserscheinungen möglich. Erste Maßnahmen bei Vergiftungen sind Entleerung des Magendarmkanals und die Gabe von Aktivkohle. Kontaktieren Sie sofort einen Arzt.

Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels:

Das Verfallsdatum dieser Packung ist auf der Faltschachtel und der Flasche aufgedruckt. Verwenden Sie diese Packung nicht mehr nach diesem Datum!

Darreichungsform und Packungsgrößen:
 Flüssigkeit zur Anwendung auf der Haut
 Flaschen zu 100 ml, 200 ml, 500 ml und 1 Liter.

Arzneimittel sorgfältig aufbewahren! Vor Kindern sichern!

Nur zur äußerlichen Anwendung!
 Reg.Nr.W 99

Hersteller:
 WIGOPHARM GmbH
 Dr. Hans Imhoff
 Marienplatz 8
 D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Stand der Information :
 Juli 2001

Dieses Arzneimittel ist nach den gesetzlichen Übergangsvorschriften im Verkehr. Die behördliche Prüfung auf pharmazeutische Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit ist noch nicht abgeschlossen.

Gymnastik nach Prof. Plüss-Samek als ergänzende Bewegungstherapie zur Behandlung mit



Es ist noch viel zu wenig bekannt, wie wichtig sinnvolle Gymnastik bei Muskel- und Gelenksbeschwerden unterstützend und ergänzend zur medikamentösen Behandlung wirkt. Medikamente helfen Ihnen, die Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu hemmen, Gymnastik hilft Ihnen, Ihre frühere volle Beweglichkeit schneller wieder zu erlangen.

Bei jeder Bewegungstherapie ist jedoch die Bereitschaft zur aktiven Mithilfe von seitens des Patienten Voraussetzung. Denn nur mit gutem Willen ist es jedem möglich, anhand der hier vorgeschlagenen einfachen Übungen wieder gesund zu werden.

Der Indikationsbereich von "Arnika Schmerz-fluid" reicht von Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, über Muskel- und Gelenkschmerzen, hervorgerufen durch Muskelrheuma, bis hin zu Bandscheibenbeschwerden und Hexenschuß, Ischias, Arthritis (Gelenkent-

zündung) und Arthrose (Gelenkabnutzung). Ein weitgespanntes Behandlungsfeld für alle Altersstufen.

Sinn der Bewegungstherapie

1. die Verkrampfung im Schmerzbereich zu lösen,
2. die Durchblutung anzuregen,
3. die Beweglichkeit zu verbessern,
4. Muskeln und Gelenke auf "sanfte Weise" zu aktivieren.

Es geht bei diesen Übungen daher nicht um Tempo und Intensität, sondern um ein langsames Aufbauen und Wiedererlangen der früheren vollen Beweglichkeit.

Wichtige Hinweise

1. Keine ruckartigen, heftigen Bewegungen machen.
2. Jeden Bewegungsablauf bewußt ausführen.
3. Locker und schwingvoll üben.
4. Die meisten Übungen sind im Sitzen vorgesehen. So belasten Sie Ihre Beine nicht unnötig und können sich voll auf die Übung konzentrieren.
5. Mindestens dreimal täglich regelmäßig 5 Minuten üben.
6. Für jeden Behandlungsbereich (Nacken, Knie usw.) finden Sie zwei Übungen. Sie gestalten das Programm abwechslungsreicher und ermöglichen einen Zwei-Stufen-Aufbau. Bei sehr geringer Bewe-

gungsmöglichkeit wird Übung a), bei fortschreitender Gewandtheit Übung b) trainiert.

7. Jede Übung, wenn nicht anders angegeben, soll mindestens zehnmal wiederholt werden.
8. Nur wenn Sie starke Schmerzen durch eine heftige akute Entzündung haben, sollten Sie auf die Bewegungstherapie verzichten. Geringfügige Schmerzen dürfen kein Hinderungsgrund sein.
9. Sie sollten Zeit und vor allem auch Mühe dazu aufwenden.

Sportlich trainierte Menschen haben es sicher leichter, den Gymnastikanregungen zu folgen, weil sie sich besser auf Bewegungen konzentrieren können und über mehr Körperbeherrschung verfügen. Ungeübten fehlt es meistens an "Bewegungsfreudigkeit"; es kostet sie mehr Überwindung, gezielt Gymnastik zu betreiben. Die Bereitschaft zur aktiven Therapie ist also weniger eine Frage des Alters, sondern vielmehr der Lebenseinstellung zu Körperschulung. Schon oft fanden Menschen durch die Gymnastik später auch Freude am Sport.

Instinktiv entlastet jeder Patient durch eine Art "Schon-Reaktion" den schmerzenden Körperteil, überlastet dadurch aber auf Dauer die noch gesunden Bereiche (z.B. eines Beines). Gymnastik hat die Aufgabe, durch die Wiedergewinnung der vollen Beweglichkeit diese Schon-Reaktion zu beseitigen.

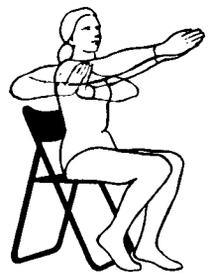
1 Einfache Übungen bei Beschwerden im Handgelenk



Übung A

Ausgangsstellung:
 Mit der Hand den Ellbogen des anderen Armes unterstützen, den Unterarm senkrecht hoch halten.

Bewegungsablauf:
 Die Hand zehnmal vor- und zurückkippen, ohne daß der Unterarm mitbewegt wird. Dann den Arm senken, hängen lassen, zur Entspannung schütteln. Die Übung wiederholen.



Übung B

Ausgangsstellung:
 Beide Arme in Schulterhöhe vorstrecken, Handflächen locker gegeneinander legen.

Bewegungsablauf:
 Die Arme langsam anwinkeln und die Hände zur rechten Schulter beugen. Die Arme wieder vorstrecken, langsam anwinkeln, die Hände zur linken Schulter beugen. Durch das Anwinkeln entsteht ein Druck der Handflächen aufeinander und auf das Handgelenk.

2 Einfache Übungen bei Beschwerden im Nacken



Übung A

Ausgangsstellung:
 Aufrecht sitzen, die Arme seitlich hängen lassen.

Bewegungsablauf:
 Kopf langsam nach rechts drehen, gleichzeitig das Kinn anheben und schräg hoch zur Decke blicken. Einatmen. Dann den Kopf langsam nach vorn senken. Ausatmen. Die gleiche Übung zur linken Seite wiederholen.



Übung B

Ausgangsstellung:
 Angelehnt auf einem sicheren Stuhl sitzen.

Bewegungsablauf:
 Langsam den Kopf nach hinten neigen und hängen lassen. Dabei Augen offen halten, um nicht schwindlig zu werden. Dann Kopf heben und tief nach vorn neigen. Jetzt ausatmen. Diese Bewegung mit dem Kopf sehr langsam durchführen.

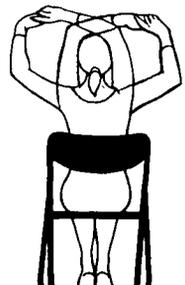
3 Einfache Übungen bei Beschwerden in den Schultern



Übung A

Ausgangsstellung:
 Aufrecht sitzen, Arme seitlich hängen lassen.

Bewegungsablauf:
 Arm seitlich langsam anheben und die Hand auf den Hinterkopf legen dabei einatmen. Dann den Arm wieder seitlich senken, hängen lassen. Ausatmen. Mit jedem Arm viermal wiederholen.

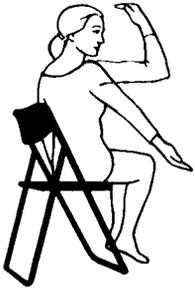


Übung B

Ausgangsstellung:
 Arme über den Kopf heben, mit der rechten Hand die linke halten.

Bewegungsablauf:
 Die rechte Hand zieht nach rechts und damit den linken Arm vermehrt zur Schulter. Wieder nachlassen und von neuem ziehen. Viermal hintereinander. Dann die Arme senken, schütteln. Anschließend Übung wiederholen und mit der linken Hand nach links ziehen.

4 Einfache Übungen bei Beschwerden in den Ellbogen



Übung A

Ausgangsstellung: Sitzen, beide Füße fest auf den Boden stellen, Arme nach unten hängen lassen.

Bewegungsablauf: Unterarm langsam hochwinkeln, bis die Hand möglichst die Schulter berührt. Dann wieder strecken und senken. Übung mit jedem Arm viermal wiederholen. Dabei stets an Höhe gewinnen.

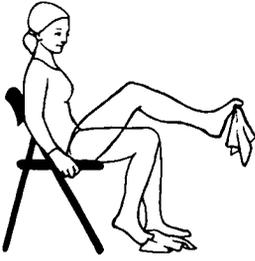


Übung B

Ausgangsstellung: Arme in Schulterhöhe seitlich strecken. Rücken gerade halten.

Bewegungsablauf: Die Arme langsam senken und die Hände auf den Rücken legen. Dabei aufrecht sitzen bleiben. Dann die Arme wieder seitlich heben. Einatmen. Arme wieder senken, Hände zum Rücken bringen. Ausatmen.

6 Einfache Übungen bei Beschwerden im Zehengelenk



Übung A

Ausgangsstellung: Barfuß sitzen, ein Taschentuch vor sich auf den Boden legen.

Bewegungsablauf: Das Tuch mit den Zehen aufheben. Bein dabei etwas anheben, dann die Zehen entspannen und das Tuch plötzlich loslassen. Bein senken. Nach dem vierten Mal die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.



Übung B

Ausgangsstellung: Sitzen, den Fuß des einen Beines fest auf den Boden stellen, das andere Bein locker anheben.

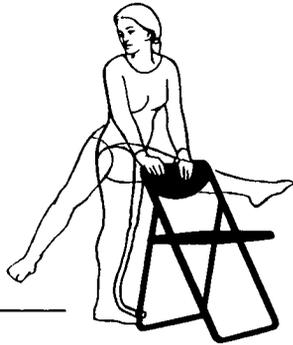
Bewegungsablauf: Abwechselnd mit der Ferse und mit der Fußspitze des angehobenen Beines knapp vor das andere tippen. Zehnmal vor und zurück bewegen. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

8 Einfache Übungen bei Beschwerden im Hüftgelenk

Übung A

Ausgangsstellung: Hinter dem Stuhl stehen, die Hände auf die Lehne stützen, die Füße sind dicht beisammen.

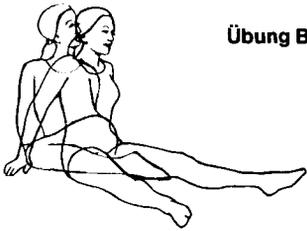
Bewegungsablauf: Das rechte Bein seitlich nach rechts heben, dann den Fuß zum anderen stellen. Anschließend dasselbe Bein vor dem Standbein nach links heben, wieder abstellen. Einige Male wiederholen. Dann die Übung mit dem anderen Bein.



Übung B

Ausgangsstellung: Grätschsitz, die Hände schräg hinten auf den Boden stützen.

Bewegungsablauf: Linkes Knie anwinkeln und über den rechten Oberschenkel nach rechts beugen. Ausatmen. Dann wieder zum Grätschsitz zurückstrecken. Einatmen. Nach dem vierten Mal die Übung mit dem rechten Knie wiederholen.

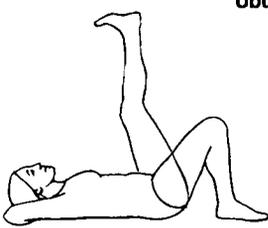


10 Einfache Übungen bei Beschwerden in der Wirbelsäule - Kreuzbereich

Übung A

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Hände unter den Kopf, die Füße dicht am Becken.

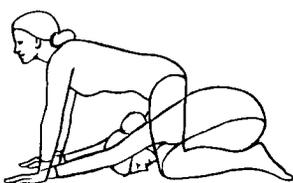
Bewegungsablauf: Ein Bein senkrecht hochstrecken und gleichzeitig die Ferse extrem nach oben drücken, dabei ausatmen. Kreuz gegen den Boden drücken. Den Fuß wieder abstellen. Einatmen. Das gleiche mit dem anderen Bein wiederholen. Übung jeweils fünfmal. Dann mit beiden Beinen gleichzeitig.



Übung B

Ausgangsstellung: Kniestand, Hände auf eine Bankstellung auf den Boden gestützt.

Bewegungsablauf: Mit dem Becken zweimal in Richtung Fersen wippen, Kopf senken. Locker im Kreuz nachgeben. Ausatmen. Dann die Arme wieder belasten, Kopf heben. Einatmen. Beim nächsten Rückwippen noch mehr im Kreuz nachgeben.

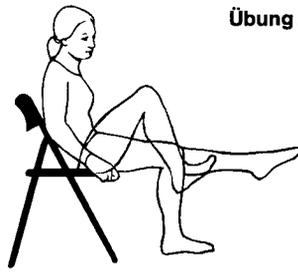


5 Einfache Übungen bei Beschwerden im Fußgelenk

Übung A

Ausgangsstellung: Sitzen, den Fuß des einen Beines fest auf den Boden stellen, das andere Bein vorstrecken.

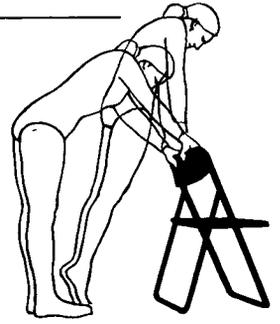
Bewegungsablauf: Das vorgestreckte Bein langsam anwinkeln und gleichzeitig die Fußspitze nach oben drücken. Dann das Bein wieder vorstrecken, auch den Fuß extrem durchstrecken. Viermal wiederholen. Dann das Bein wechseln.



Übung B

Ausgangsstellung: Beide Hände auf einen sicher stehenden Stuhl stützen, die Füße eng zusammen stellen.

Bewegungsablauf: Die Arme belasten und gleichzeitig die Fersen anheben. Dann wieder senken. Zur Abwechslung kann man die Fersen auch abwechselnd heben und senken. Langsam beginnen, immer lockerer auf und ab bewegen.

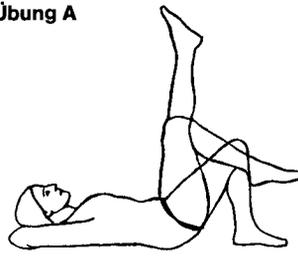


7 Einfache Übungen bei Beschwerden im Kniegelenk

Übung A

Ausgangsstellung: Flach auf den Rücken legen, die Hände unter das Kopf becken, die Füße dicht an das Becken stellen.

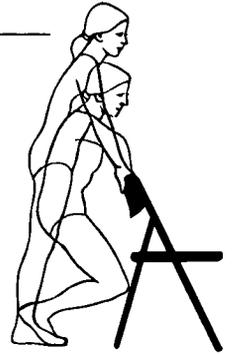
Bewegungsablauf: Ein Bein hochstrecken und so gut wie möglich wieder anwinkeln. Langsam auf und ab bewegen, ohne den Fuß zwischendurch auf den Boden zu stellen. Zehnmal immer schwingungsvoller üben. Dann die Beinstellung wechseln.



Übung B

Ausgangsstellung: Hinter dem Stuhl stehen, die Hände auf die Lehne stützen, die Füße sind dicht beisammen.

Bewegungsablauf: Die Fersen anheben und die Knie langsam vordrücken. Durch das Stützen der Arme werden die Beine entlastet, die Knie können leichter bewegt werden. Wieder auf die ganze Fußsohle senken, Beine strecken. Übung wiederholen.



9 Einfache Übungen bei Beschwerden im Brustbereich und der Wirbelsäule



Übung A

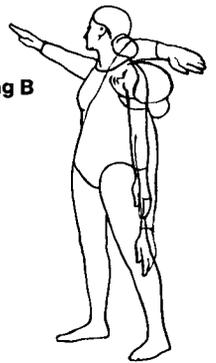
Ausgangsstellung: Mit geradem Rücken sitzen, die Arme seitlich in Schulterhöhe anheben.

Bewegungsablauf: Zweimal die ausgebreiteten Arme nach hinten federn, dabei einatmen. Dann die Arme vor der Brust kreuzen, dabei im Rücken locker nachgeben, den Kopf senken. Ausatmen. Nicht den ganzen Oberkörper, sondern nur im Brustbereich beugen.

Ausgangsstellung: Beine breitstellen, Arme hängen lassen.

Bewegungsablauf: Rechten Arm langsam seitlich bis über den Kopf anheben und nach links neigen. Einatmen. Dann wieder zurücksinken. Ausatmen. Nach dem vierten Mal die Übung ebenso schwingungsvoll mit dem linken Arm wiederholen.

Übung B

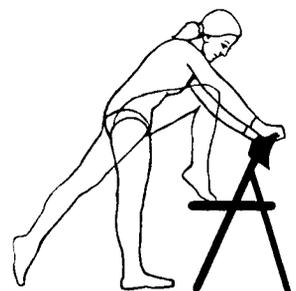
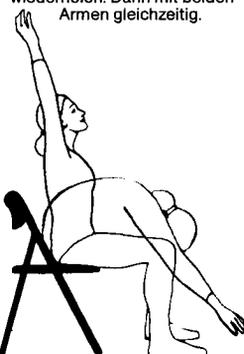


11 Einfache Übungen bei Beschwerden in der Wirbelsäule - Lendenbereich

Übung A

Ausgangsstellung: Sitzen, Füße breitstellen, einen Arm hochstrecken.

Bewegungsablauf: Langsam vorbeugen, die Hand auf den Boden legen. Den Kopf tief neigen. Ausatmen. Wieder aufrichten und Rücken strecken. Einatmen. Übung viermal mit jedem Arm wiederholen. Dann mit beiden Armen gleichzeitig.



Übung B

Ausgangsstellung: Vor dem Stuhl stehen, beide Hände auf die Lehne stützen.

Bewegungsablauf: Rechtes Knie vom hochbeugen und den Fuß auf die Sitzfläche stellen, dabei ausatmen. Dann den Fuß ca. 50 cm nach hinten wieder abstellen. Einatmen. Dabei stets im Lendenbereich nachgeben. Nach mehreren Malen Übung mit dem anderen Bein wiederholen.