

Pharma Liebermann GmbH  
Hauptstraße 27  
D-89423 Gundelfingen  
Tel.: +49 (0) 9073-95893-0  
Fax: +49 (0) 9073-95893-55  
E-Mail: [info@pharma-liebermann.de](mailto:info@pharma-liebermann.de)

Besuchen Sie uns auch auf unserer  
Internetseite unter:

[www.pharma-liebermann.de](http://www.pharma-liebermann.de)

**Apotheken-Bestellnummer (PZN):**  
Dolo-cyl Öl 50 ml 3322980  
Dolo-cyl Öl 100 ml 3322997

**Apotheken-Bestellnummer (PZN):**  
Dolo-cyl Balsam 80 ml 1742123

Diese Patientenbroschüre wurde Ihnen empfohlen von:



Stand: 09/2009

**DOLO-CYL®**  
/// MUSKEL- UND PFLEGEÖL



Pharma  
Liebermann

## Muskelprobleme?



Beim Stehen, Gehen, Arbeiten und sogar beim Sitzen werden ständig bestimmte Muskeln beansprucht. Darauf wird man meist erst aufmerksam, wenn Probleme auftreten.

Diese können sich z.B. als **schmerzhafter Muskelkater, Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit** o.ä. äußern. Die Ursachen können vielfältig sein.

Wer kennt nicht die Folgen **körperlicher Überanstrengung**, sei es im Sport, beim Wandern, Radfahren oder nach schwerer körperlicher Betätigung? Durch Überbelastung der Muskulatur kommt es zur Anreicherung von Stoffwechselprodukten. In der Folge sind die betroffenen Muskeln schmerzhaft ermüdet und man spürt den sog. Muskelkater.



2

### Muskelprobleme verursacht durch:

**körperliche Überanstrengung  
einseitige Körperhaltung  
Krankheiten des Organismus**

Viele Menschen sind gerade im **Berufsalltag** zu **einseitiger Körperhaltung** gezwungen, wodurch bestimmte Bereiche der Muskulatur besonders belastet sind. Dies führt häufig zu Beschwerden wie **z.B. Verspannungen, Rückenschmerzen** etc.

**Dauerhafter Bewegungsmangel** trägt zur Schwächung der Muskulatur bei und verstärkt das Risiko des Auftretens von Muskelproblemen.

Besonders beim **Älterwerden** nimmt die körperliche Beweglichkeit in der Regel stetig ab, die **Muskulatur verliert an Spannkraft** und Belastbarkeit. Schon geringe körperliche Beanspruchung kann schmerzhaft Folgen nach sich ziehen.

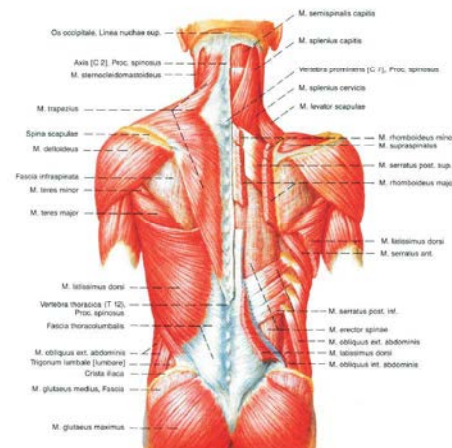
Andererseits kann auch übertriebenes oder **falsches Trainieren** zu Über- bzw. Fehlbelastung und infolgedessen zu muskulären Beschwerden führen. Ursache hierfür sind Störungen der Durchblutung und des Stoffwechsels in den betroffenen Bereichen.

3

## Rückenmuskulatur

Der Mensch besitzt über **650 Muskeln** unterschiedlicher Größe. Theoretisch können **alle** betroffen sein, in der Praxis jedoch beschränken sich Muskelprobleme zum überwiegenden Teil auf einige Körperbereiche:

Die **Rückenmuskulatur** ist die größte und **wichtigste Muskelgruppe** des Körpers. Sie besteht aus vielen kleinen und auch sehr großen Muskeln, die miteinander die Wirbelsäule stabilisieren. Leider ist sie auch am häufigsten von Beschwerden betroffen. Manchmal findet sich als Ursache nur ein Bewegungsmangel oder berufsbedingte Zwangshaltungen. Häufig treten



Rückenmuskulatur

### weitere Ursachen:

**falsche Bewegung**  
**mangelnde Bewegung**  
**Unfälle**  
**Sportverletzungen**

Beschwerden aber auch als Folge von strukturellen Wirbelsäulenerkrankungen wie Verschleißerscheinungen der Wirbelgelenke oder Bandscheibenschäden auf.

Weitere, relativ häufig betroffene Muskelpartien sind

- der Schulter-Nacken-Bereich,
  - der Hüft-Bereich, Arme, Beine oder
  - die Bauchmuskulatur
- (hier meist infolge sportlicher Überlastung).

Gerade bei Muskelbeschwerden haben sich seit alters her **Einreibungen** bestens bewährt. **Traditionell** bestehen die dazu verwendeten **Zubereitungen** aus aromatischen Ölen von **Heilpflanzen**.

Diese sogenannten „ätherischen (leichtflüchtigen) Öle“ werden unter anderem z.B. aus **Eukalyptus, Latschenkiefer, Lavendel, Rosmarin, Wacholder, Arnika und Johanniskraut** gewonnen.

Welche **Eigenschaften** haben die einzelnen **Inhaltsstoffe**?

Ätherische Öle aus Eukalyptus, Latschenkiefer, Lavendel, Rosmarin und Wacholder:



Arnika



Johanniskraut

- ▶ regen die Mikrozirkulation in der Haut an,
- ▶ wirken durchblutungsfördernd und
- ▶ **vitalisierend.**

#### **Arnika:**

- ▶ **regt die Mikrozirkulation in der Haut an**
- ▶ wirkt **durchblutungsfördernd** und -**entzündungsmildernd**

#### **Johanniskrautöl:**

- ▶ Hautpflegemittel
- ▶ wirkt **wundheilungsfördernd** und -**durchblutungsanregend**

## Massage mit Dolo-cyl® Öl



**Arnika, Johanniskraut Eukalyptus, Latschenkiefer, Lavendel, Rosmarin und Wacholder**, jedes dieser Öle hat ganz bestimmte Wirkungen auf den Organismus, die sich in Kombinationen ergänzen. Dieser besondere Effekt wird z.B. in **Dolo-cyl® Öl** mit großem Erfolg genutzt. Die Ölmischung aus allen genannten Heilkräutern zieht schnell und ohne zu brennen in die Haut ein.

So kann Dolo-cyl Öl rasch in die betroffenen Regionen der **Muskeln, Sehnen und Gelenke** aufgenommen werden. Die entzündungsmildernden und durchblutungsanregenden Eigenschaften der Inhaltsstoffe entfalten sich also direkt am Ort des Geschehens.



8



Dr. med. Frank Pensele im Einsatz als Teamarzt d. Deutschen Hallenradspornationalmannschaft b.d. Weltmeisterschaft in Freiburg 2005

Durch eine Massage mit **Dolo-cyl® Öl** lassen sich Muskelverspannungen und -verhärtungen nachhaltig lockern.

9

## Einsatzmöglichkeiten



Wofür kann **Dolo-cyl® Öl** Muskel- und Pflegeöl eingesetzt werden?

Vor körperlicher oder sportlicher Belastung dient das Öl zur **Lockerung** und **Aufwärmung der Muskulatur**. Dadurch kann einem Muskelkater sowie der Überlastung und **frühzeitigen Ermüdung** der Muskulatur **vorgebeugt** werden.

Nach dem Sport oder körperlicher Anstrengung unterstützt eine Massage mit **Dolo-cyl® Öl** Muskel- und Pflegeöl die **Regeneration der Muskulatur** und die **Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit**. Schmerzhaftige Folgen körperlicher Belastung können auf diese Weise oft vermieden oder verringert werden.



10



Bei widrigen Witterungsbedingungen (Regen, Nässe, Wind) dient das Öl aufgrund der wasserabweisenden Beschaffenheit zusätzlich als **pfleger Hautschutz**.

Bei Beschwerden infolge einseitiger Belastung (z.B. bei langem Sitzen, ungünstiger Körperhaltung etc.) entfaltet das Öl nach dem Einmassieren eine angenehme **Durchwärmung** und unterstützt die **Muskelentspannung**.

11

## Dolo-cyl® auch als Balsam!



Für alle, die abwaschbare Zubereitungen wie Cremes oder Lotionen gegenüber Ölen bevorzugen, gibt es **Dolo-cyl® Balsam**. Dieser enthält die **bewährten pflanzlichen Inhaltsstoffe** von Dolo-cyl Öl in einer **rasch** und rückstandslos **einziehenden**, hautpflegenden und problemlos wieder abwaschbaren Lotionsgrundlage.

Was kann ich sonst noch bei Problemen der Muskeln und Gelenke tun?

Falls es nötig ist, Muskel- und Gelenksbeschwerden medikamentös zu behandeln, können wir folgende homöopathische Arzneimittel aus unserem **bewährten Sortiment empfehlen**:



12



Dr. med. Pensel beim behandeln einer akuten Sportverletzung  
(Hollendradspor WM Finale Freiburg 2005)

**Delto-cyl L Ho-Len-Complex Schulter-Complex:** bei akuten und chronischen Beschwerden im Bereich von Schulter, Arm und Nacken. Apotheken-Best.Nr. (PZN): 7186746

**Genu-cyl L Ho-Len-Complex Gelenk-Complex:** bei allen Arten von Gelenkschmerzen und -entzündungen. Apotheken-Best.Nr. (PZN): 3396085

**Delto-cyl L Ho-Len-Complex Schulter-Complex.** Zusammensetzung: 10g Mischung enthalten: *Bellis perennis* Dil. D2 2,5g, *Ferrum metallicum* Dil. D8 2,5g, *Phosphorus* Dil. D8 2,5g, *Sanguinaria* Dil. D7 2,5g. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei rheumatischen Schulterschmerzen. Enthält 45,0 Vol.% Alkohol. 30ml, 50ml, 100ml.

**Genu-cyl L Ho-Len-Complex Gelenk-Complex.** Zusammensetzung: 10g Mischung enthalten: *Apis* Dil. D4 1,5g, *Bryonia* Dil. D4 2,0g, *Causiticum Hahnemanni* Dil. D3 1,0g, *Dulcamara* Dil. D2 1,5g, *Kalmia* Dil. D2 1,5g, *Petroleum rectificatum* Dil. D4 1,5g, *Sulfur* Dil. D6 1,0g. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Unterstützende Behandlung bei Gelenkentzündungen. Enthält 58,4 Vol.% Alkohol. 30ml, 50ml, 100ml.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.

13

## Tips gegen Muskelbeschwerden



Leichte Muskelbeschwerden können i.d.R. durch geeignete Methoden auch ohne Einsatz von Arzneimitteln gelindert werden.



So empfiehlt sich z.B. die Kombination aus einer **wohltuenden Massage** mit geeigneten Ölen und anderen unterstützenden Maßnahmen.

Hier ist z.B. ein **leichtes Bewegungstraining**

zu nennen, das Muskel- und Gelenkbeschwerden zu lindern hilft.

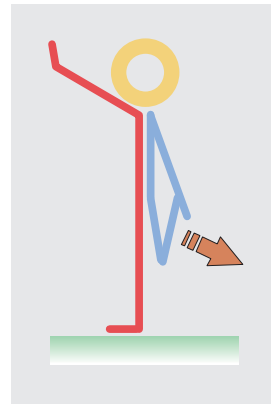
Was im allgemeinen gut tut, ist **Schwimmen in temperiertem Wasser**. Dabei werden zahlreiche verschiedene Muskelgruppen und Gelenke trainiert, ohne dass das eigene Körpergewicht belastend wirkt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein **kleines Übungsprogramm**, mit dem Sie selbst einen Beitrag zur besseren Beweglichkeit und damit zur Linderung von Beschwerden leisten können. Natürlich können Sie dieses nach Belieben ausweiten, **allerdings sollten** Sie nur Übungen durchführen, bei denen keine Schmerzen auftreten.

Nehmen Sie für individuelle Bewegungsübungen u.U. den Rat eines Bewegungstherapeuten in Anspruch!

### Hinweis für alle Übungen:

Patienten mit Hüft- oder Knieendoprothesen sollten vor Durchführung Rücksprache mit einem Facharzt nehmen, da nicht alle gezeigten Übungen für sie geeignet sind!



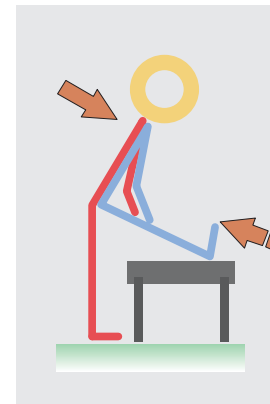
Mit der linken **Hand den linken Fußknöchel** fassen und den **Oberschenkel langsam nach hinten** ziehen bis ein leichtes **Spannungsgefühl** im vorderen Oberschenkelmuskel auftritt.

Die Anspannung ca. **10 Sek. halten** und dann langsam entspannen.

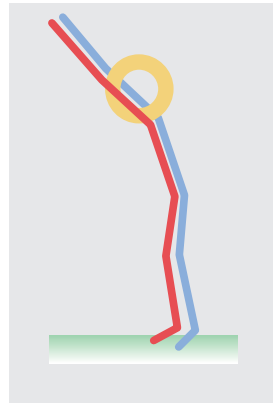
Nun das **Gleiche mit** der rechten Hand und dem **rechten Bein**. Gegebenenfalls mit der anderen Hand an einer Wand festhalten.

Die **Ferse auf** eine feste Stütze (z.B. Hocker oder Treppenstufe) **legen** und bei gestrecktem Knie die **Fußspitze** langsam zu sich **heranziehen** und sich vorsichtig aus der Hüfte nach vorne **beugen** bis ein leichtes **Spannungsgefühl** in Wade und Rückseite des Oberschenkels auftritt.

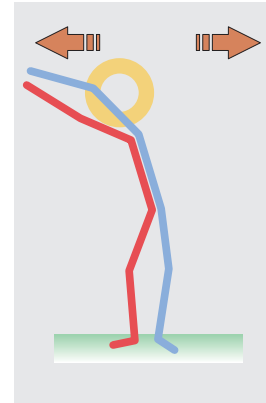
Diese Stellung wieder ca. **10 Sek halten**. Anschließend die Gegenseite.



## Tips für bessere Beweglichkeit



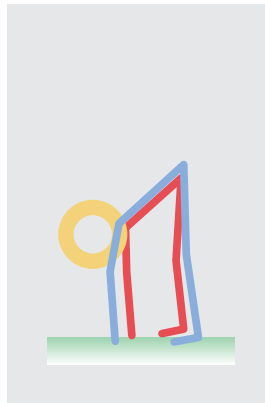
Füße parallel stellen, Oberkörper aufrecht. Mit hochehobenen Armen den Rumpf langsam soweit wie möglich nach vorne beugen,



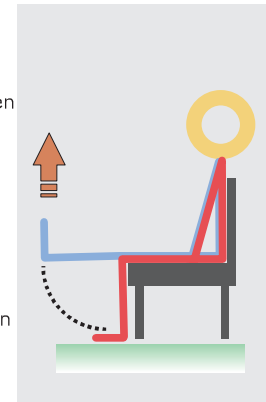
Im aufrechten Stand mit gespreizten Beinen den Rumpf nach rechts neigen. Diese Stellung wieder ca. **10 Sek halten**.

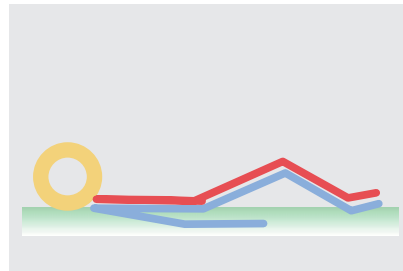
Anschließend die **linke** Seite.

die Arme für einige Sekunden hängen lassen, ruhig atmen, Oberkörper wieder aufrichten.

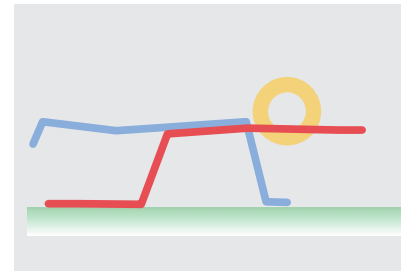


Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit möglichst gerader Rückenlehne. Halten Sie sich mit beiden Händen am Sitz fest, u. stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf den Boden. Strecken Sie nun abwechselnd je ein Bein im Kniegelenk ganz durch. Die Fußspitzen müssen dabei angezogen werden. Diese Position halten Sie 10 sec. Diese Übung je 10-15mal hintereinander mit jedem Bein durchführen. Dazwischen je ca. 30 sec. Pause

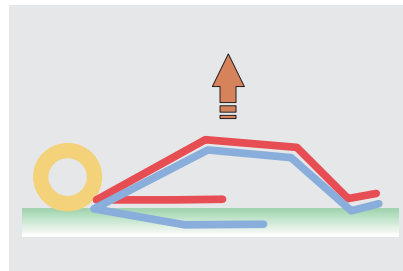




Auf eine weiche Unterlage legen, Arme seitlich wegstrecken, Knie anwinkeln.



Hände und Knie auf den Boden stützen, den linken Fuß nach hinten und den rechten Arm nach vorn strecken. In dieser Stellung kurz verharren. Den Arm und Bein langsam zurück setzen. Die gleiche Übung mit rechtem Bein und linkem Arm durchführen.



Das Becken nach oben drücken bis die Schulterblätter den Boden berühren, die Fersen bleiben auf der Unterlage. Die Anspannung kurz halten, dann wieder entspannen.

Dieser Patientenratgeber ist mit sportwissenschaftlicher Unterstützung von Herrn Dr. med. Frank Penselel entstanden. Er ist Facharzt für Orthopädie, mit Schwerpunkt Sportmedizin, Chirotherapie und Akupunktur.



Dr. med. Frank Penselel

Dr. Penselel war selber deutscher, süddeutscher und bayerischer Jugendmeister im Radball. Er ist seit 1999 Teamarzt der Deutschen Hallenradspornationalmannschaft und Verbandsarzt im Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Dr. Frank Penselel besitzt eine langjährige Erfahrung in der Betreuung von Spitzenathleten im Hallenradsporn während zahlreicher Welt- und Europameisterschaften.

Anschrift  
Dr. med. Frank Penselel  
Pestalozzistr. 6  
D-95326 Kulmbach  
Tel.: 09221-9 32 41  
Fax.: 09221-9 32 43  
[www.dr-penselel.de](http://www.dr-penselel.de)

**Pharma Liebermann beliefert** seit 1988 die **Deutsche Olympiamannschaft mit Arzneimitteln** und ist seither bei **allen Olympischen Sommer- und Winterspielen** mit zahlreichen Präparaten vertreten.



Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite:  
[www.pharma-liebermann.de](http://www.pharma-liebermann.de)