

Pressemeldung

4 Tipps gegen Rückenschmerzen

Ulm, 12. März 2024 – Rückenschmerzen gehören zu den größten Volkskrankheiten. In industrialisierten Ländern leiden 70% der Einwohner mindestens einmal im Leben daran. Bevor Betroffene zu Medikamenten greifen, ist es ratsam, sich vorab von einem Arzt untersuchen zu lassen und mit diesem Möglichkeiten der Selbstbehandlung zu besprechen. Der Ulmer Gesundheitsspezialist Beurer hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen bei ihrem Leiden zu helfen. Auf der [Beurer Gesundheitsratgeberseite](#) finden diese hilfreiche Tipps, wie sich Rückenschmerzen behandeln lassen.

Tipp 1: Wärmetherapie bei Rückenschmerzen

Wärme dringt tief in die Muskulatur vor und kann unterschiedliche Heilungsprozesse fördern. Bei Muskelverspannungen wird die Schmerzwahrnehmung im Gehirn durch Wärmezufuhr reduziert. Diese ist aber nur dann anzuwenden, wenn das Gelenk weder entzündet noch angeschwollen ist. Daher ist zu einer ärztlichen Untersuchung vorab immer zu raten.

Beurer Produkt-Tipp: Der [IL 50 Infrarot-Wärmestrahler](#) ist ideal bei Muskelverspannungen und kann auch bei Erkältungen eingesetzt werden. Die Behandlungszeit ist individuell einstellbar. Der UV-Blocker sorgt für eine Infrarotbestrahlung mit 100% UV-Schutz.



Tipp 2: Rückenschmerzen – Linderung durch Massage

Massagen sind vielseitig einsetzbar und bei Verspannungen, Muskelkater, Durchblutungsstörungen und Ermüdungserscheinungen besonders hilfreich. So wirken diese nach Trainingseinheiten unterstützend und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Mit dem passenden Produkt können Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich gelöst werden.

Beurer Produkt-Tipp: Für optimale Entspannung sorgt das [3D Shiatsu-Massagegerät MG 151](#). Es ist an Schultern, Nacken, Rücken und Beinen vielseitig einsetzbar. 3D Massageköpfe sorgen für ein reales Massageerlebnis.



Tipp 3: Kombination Massage & Wärme bei Rückenschmerzen

Wird bei einer Massage zusätzlich Wärme hinzugeführt, wird die Durchblutung gefördert und auch die tieferen Schichten vom Gewebe und der Muskulatur erreicht.

Beurer Produkt-Tipp: Das [Infrarot-Massagegerät MG 40](#) bietet eine wohltuende Vibrationsmassage mit zuschaltbarer Wärmefunktion. Durch den verstellbaren Griff, kann dieses auch ideal am Rücken angewendet werden.



Tipp 4: Rückenschmerzen vorbeugen

Optimalerweise werden Rückenschmerzen rechtzeitig vorgebeugt, bevor sie überhaupt entstehen. Ausgleichende sportliche Aktivität stärkt die Muskulatur und entlastet das Skelett. Rückenschmerzen können aber auch eine Folge von Übergewicht sein. Eine Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle ist daher auch als vorbeugende Maßnahme anzudenken. Diagnosewaagen unterstützen hierbei optimal.

Beurer Produkt-Tipp: Mit der [Diagnosewaage BF 500 Super Black Edition](#) kann nicht nur das Körpergewicht kontrolliert werden, auch misst der ETM Preis-Leistungssieger Körperfett und -wasser sowie Muskelanteil und BMI.



Preis (UVP), Verfügbarkeit, Garantie*

IL 50: 125,99 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

MG 151: 113,99 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

MG 40: 61,49 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

BF 500: 49,99 € (UVP), verfügbar, 5 Jahre Garantie

*Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Beurer GmbH

Söflinger Straße 218
D- 89077 Ulm
Tel. +49 731/3989-0
Fax +49 731/3989-295
www.beurer.com

Beurer Pressekontakt

Anna-Katharina Peuker
Anke Niess
E-Mail: presse@beurer.de

Social Media



Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Familienunternehmen heute in mehreren Sparten führend. Ursprünglich als Hersteller von Heizkissen und Wärmeunterbetten, entwickelte sich das Unternehmen zu einem Vollsortimenter mit mehr als 500 Produkten. So

bietet Beurer unter den Themenwelten Gesundheit, Wohlbefinden, Schönheit, Körperpflege, Haushalt, Fitness und Baby unterschiedliche Produkte für die Heimanwendung an. Darunter finden sich Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Fieberthermometer, Pulsoximeter, Inhalatoren, Hörhilfen, Tageslichtlampen, Insektenstichheiler, ein mobiles EKG-Gerät und ein Notfallarmband sowie Produkte zur Schmerztherapie und Frauengesundheit. Ebenfalls im Sortiment zu finden, sind die Produktbereiche Schmiegsame Wärme, Gewicht & Diagnose, Luft & Aroma, Massage & Shiatsu sowie Schlaf & Erholung. Des Weiteren führt Beurer diverse Schönheitsprodukte der Kategorien FaceCare, BodyCare, HairCare, Haarentfernung, Maniküre & Pediküre und im Bereich Körperpflege eine Männerpflegeserie sowie elektrische Zahnbürsten. Mit den Produktbereichen Antelope by beurer, Physioline und zahlreichen Bauchmuskeltrainern bietet das Unternehmen eine Range an Fitnessprodukten an. Der Themenbereich Baby beinhaltet spezielle Produkte, welche an die Bedürfnisse von Kindern, Babys und deren Eltern angepasst sind. Mit der Produktgruppe „Connect“ bietet der Gesundheitsspezialist eine breitgefächerte App-Welt an, die mit Beurer Produkten kombinierbar ist und den Alltag erleichtert. Weltweit tragen ca. 1700 Mitarbeiter und ein Distributionsnetz in mehr als 100 Länder zum stetig wachsenden Unternehmenserfolg bei. Weitere Informationen finden Sie unter www.beurer.com.