

# Pressemitteilung

## Cannaren und Cannaxil

05/2022



**MURNAUER**  
MARKENVERTRIEB

Müde Muskeln?

### Die richtige Pflege für den Motor unseres Körpers

Sie sind überall im Körper zu finden und dabei essenzieller Teil unseres Bewegungsapparates: Sie halten uns aufrecht, bewegen uns fort und ermöglichen uns das Lächeln. Sie erzeugen Wärme, regulieren den Blutdruck sowie die Verdauung und sogar den Herzschlag. Die Rede ist von unseren Muskeln. Aufgrund von Struktur und Funktion können sie in zwei verschiedene Arten unterteilt werden: die quergestreifte und die glatte Muskulatur. Letztere kann nicht bewusst gesteuert werden, die Darm- und Gefäßmuskulatur sind typische Beispiele hierfür. Obwohl auch die Herzmuskulatur nicht bewusst gesteuert werden kann, zählt diese aufgrund ihrer Oberflächenstruktur zur Kategorie „quergestreift“. Sie ist ein ganz besonderer Fall, da sie rund um die Uhr arbeitet, nicht verkrampft und sogar ein eigenes Nervensystem hat. Die Bewegungsmuskulatur, die für die Motorik verantwortlich ist, ist ebenfalls quergestreift. In den meisten Fällen ist sie willkürlich steuerbar. Wenn wir uns dazu entschließen, den rechten Arm heben zu wollen, dann können wir das bewusst entscheiden und tun. Genauso wie unzählige weitere Körperteile – denn im menschlichen Körper finden sich über 600 verschiedene Bewegungsmuskeln! Diese Skelettmuskeln – wie die Bewegungsmuskeln auch genannt werden, da sie im wahrsten Sinne des Wortes unser Skelett bewegen – bestehen aus Bündeln, die wiederum aus Muskelfasern und -zellen bestehen. Über Sehnen sind sie an den Knochen befestigt. Um einen Muskel zu bewegen, muss dieser sich zusammenziehen oder erschlaffen. Da jedem Muskel eine bestimmte Form und Richtung von Bewegung zuteilwird, verfügt er immer über einen Partnermuskel – dieser übt genau die entgegengesetzte Richtung aus. Das wohl bekannteste Beispiel hierfür ist das „Muskel-Team“ Bizeps und Trizeps.

### Bewegung und Ernährung für zufriedene Muskeln

Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse ab, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Ab einem Alter von ungefähr 30 Jahren beginnt diese Umwandlung von Muskulatur in Fettgewebe. Ohne ein aktives Entgegenwirken würden sich bis zum 80. Lebensjahr ungefähr 30 bis 50 Prozent der Muskelmasse zurückbilden.<sup>1</sup> Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig um die Muskeln zu kümmern. Besonders freuen sie sich über ausreichende und abwechslungsreiche Bewegung. Dabei sind die Effekte, die Sport auf die Muskelqualität hat, vielfältig: Die körperliche Aktivität trägt zum Aufbau bei und verhindert zugleich den Abbau. Kraft- und Ausdauertraining stärken den Herzmuskel. Die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessert sich. Bonus für den gesamten Bewegungsapparat: Eine ausgebildete Muskulatur schützt die Knochen. Und durch die Stärkung der mit den Muskeln verbundenen Sehnen und Bänder werden auch die Gelenke besser geschützt. Neben ausreichend Bewegung nimmt aber auch unsere

Murnauer Markenvertrieb GmbH  
Hans-Fleißner-Straße 80  
63329 Egelsbach  
T: 06103 5717-155

Besuchen Sie unseren Pressebereich  
unter [https://cannaren-  
cannaxil.com/presse/](https://cannaren-cannaxil.com/presse/)



**CONTENT  
WERFT**  
HAMBURG

Kontaktdaten:  
CONTENT WERFT Hamburg  
Mitglied der MEDIAdock Gruppe  
Svenja Perlowski  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 35  
22085 Hamburg  
T: 040 – 38 99 44-52  
[presse@contentwerft-hamburg.de](mailto:presse@contentwerft-hamburg.de)  
[www.mediaplan-gruppe.de](http://www.mediaplan-gruppe.de)

Ernährung wesentlichen Einfluss auf die Qualität der Muskeln. Über einen ausgewogenen Speiseplan mit gesunden Lebensmitteln können wir sie mit Nährstoffen versorgen, die eine normale Funktion ermöglichen. Drei wesentliche Nährstoffgruppen spielen dabei entscheidende Rollen: Proteine (Eiweiße) sind essenziell für den Aufbau, den Erhalt und die Reparatur. Mineralstoffe sorgen fürs reibungslose Funktionieren – hier sind vor allem Magnesium, Kalium, Vitamin B1 und Vitamin D hervorzuheben. Kohlenhydrate liefern die Energie.

### **Wärme vs. Kälte – wann mögen die Muskeln was?**

Auch wenn wir uns gut um unsere Muskeln kümmern, können sich hin und wieder Beschwerden bemerkbar machen oder es kann sogar zu Verletzungen kommen. Typische Erscheinungen sind Verspannungen, Muskelkater, Krämpfe, Prellungen und Zerrungen. Wärme und Kälte können bei diesen Beschwerden natürliche Linderung bieten. Doch wann mögen die Muskeln Wärme und wann tut ihnen Kälte gut? Grundsätzlich gilt: Bei chronischen Beschwerden oder bei Verspannungen, zum Beispiel im Rücken oder Nacken, hat sich Wärme bewährt. Sie weitet die Blutgefäße – dadurch wird die Durchblutung angeregt. Das Gewebe wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, Abbauprodukte können schneller abtransportiert werden.<sup>2</sup> Auch vor dem Training freuen sich die Muskeln über Wärme und folglich über eine stärkere Durchblutung – denn so kommen sie richtig in Schwung. Bei akuten Beschwerden ist Kälte die richtige Wahl: Sie verengt die Blutgefäße und fährt damit die Durchblutung herunter – ein wertvoller Effekt etwa bei Schwellungen in den Beinen, die häufig nach langem Stehen auftreten, da so die Ausbreitung eingedämmt wird. Auch werden durch Kälte Entzündungsvorgänge abgeschwächt und eventuelle Schmerzen gelindert. Bei akuten Sportverletzungen, zum Beispiel bei Kniebeschwerden, einer Zerrung der Oberschenkelmuskulatur oder einer Prellung des Sprunggelenks, bietet die sogenannte PECH-Regel eine wertvolle Anleitung für schnelles Handeln. Dabei steht jeder der Buchstaben für genau eine Aktion: Pause, Eis, Compression, Hochlagern.<sup>1</sup> Um Muskeln zu kühlen, haben sich vor allem Kühlpads, aber auch Eiswürfel im Plastikbeutel bewährt – beide sollten immer in ein Handtuch eingewickelt werden, um Erfrierungen durch direktes Auflegen auf die Haut zu vermeiden. Für die Anwendung von Wärme sind vor allem Wärmflasche, Rotlichtlampe oder Kirschkernkissen im Alltag praktisch in der Anwendung. In der Apotheke gibt es zudem kühlende bzw. wärmende Cremes.

### **Neu: pflegende CBD Muskel- und Gelenkgele**

- **Cannaren – Entspannung mit Wärmeeffekt:** Das wärmende Muskel- und Gelenkgel enthält neben hochdosiertem CBD (Cannabidiol aus der Hanfpflanze) auch Campher, welcher sich durch seinen angenehm wärmenden Effekt auszeichnet. Somit ist das Gel ideal zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training, als entspannende Massage nach der körperlichen Belastung oder zur Auflockerung von Rücken- oder Nackenmuskulatur, z. B. nach langem Sitzen, geeignet.
- **Cannaxil – sofortige Kühlung für Muskeln und Gelenke:** Das kühlende Muskel- und Gelenkgel enthält neben hochdosiertem CBD auch Menthol und hat dadurch einen angenehm kühlenden Effekt. Es eignet sich besonders gut als schnelle Hilfe für den

Alltag, zum Beispiel zur Kühlung der Beine nach langem Stehen. Beim Sport sorgt es mit seinen vitalisierenden Eigenschaften für ein frisches und belebtes Körpergefühl, insbesondere an den vom Training besonders beanspruchten Muskelpartien des Bewegungsapparates.

Unsere Muskeln übernehmen viele essenzielle Aufgaben im Körper – sie sind der Motor. Mit den beiden neuen CBD-Gelen erhalten unsere Muskeln die nötige Pflege und Aufmerksamkeit, die sie sich Tag um Tag verdienen.

## Referenzen

---

<sup>1</sup> <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/80634/Internisten-weisen-auf-Muskelabbau-im-Alter-hin> (letzter Aufruf am 09.05.2022)

<sup>2</sup> <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/alternativ-heilen/thermotherapie-heilsame-waerme-und-kaelte-2016250> (letzter Aufruf am 09.05.2022)