

Schwere und schmerzende Beine?

Tipps und Übungen für vitale Beine



Gefässtraining für vitale Beine



Füsse kreisen

Strecken Sie ein Bein aus und heben Sie es an. Beginnen Sie den Fuss mit möglichst grossen Kreisen zu bewegen. 10 x nach links, 10 x nach rechts. Nun das Bein wechseln und beliebig wiederholen.



Waden ausschütteln

Strecken Sie ein Bein aus und heben Sie es an. Nun die Wade, den Fuss und das Sprunggelenk locker ausschütteln. Das Bein wechseln und beliebig wiederholen.



Zehen / Fersen heben und senken

Im Sitzen: Abwechslungsweise linke und rechte Ferse anheben und wieder senken. Beliebige wiederholen. Im Zehenstand kräftig auf den Boden drücken.

traumalix dolo®

DROSSA PHARM
4002 Basel

Stempel Ihrer Drogerie oder Apotheke:

Leichtbeinig durch den Tag



Aktivkomplex gegen venöse Beinleiden und Schwellung
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Sie müssen täglich viel sitzen oder lange stehen?

Dann kennen Sie die Symptome: schwere, schmerzende Beine und angeschwollene Fussknöchel.

Dies können Anzeichen von Krampfadern sein. Bei Krampfadern sind die oberflächlichen Venen beschädigt, was zu einer schlechteren Blutzirkulation führen kann.

Die Aufgabe der gesunden Venen ist es das Blut zurück zum Herzen zu transportieren. Wenn die Venen nicht mehr richtig funktionieren, nimmt der Druck in den Venen zu, sie werden ausgedehnt und können als gewundene und verfärbte Erhebungen sichtbar werden. Die Beine können anschwellen, sich schwer anfühlen und schmerzen.



Tipps für gesunde Beine
→ **Venen brauchen Bewegung**

- **Venen brauchen Bewegung:** die Wadenmuskulatur und das Sprunggelenk müssen aktiviert werden. Treppen steigen, Wandern, Velofahren oder Venengymnastik bringen die notwendige Bewegung in den Blutkreislauf. (siehe Gefässtraining für vitale Beine)
- Achten Sie auf gute, flache Schuhe und gehen Sie so oft es geht barfuss.
- Regelmässig die Waden kalt abspülen, z.B. am Ende des Duschens.
- Legen Sie die Beine öfter für ein paar Minuten hoch.
- Versuchen Sie nicht zu lange zu stehen oder zu sitzen. Falls dies nicht geht, bei der Arbeit oder z.B. auf langen Reisen, bleiben Sie auch im Stehen oder Sitzen in Bewegung. (siehe Gefässtraining für vitale Beine)
- Für weitere Behandlungsmöglichkeiten lassen Sie sich bitte in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.