

10 Tipps zur Vorbeugung von Venenbeschwerden und Krampfadern

1. Trinken Sie ausreichend, besonders im Sommer. Besonders empfehlenswert: Mineralwasser, Fruchtschorle, Fruchtsäfte und Tee.
2. Stärken Sie Ihre Venen durch kalte Wasseranwendungen.
3. Meiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen.
4. Bewegen Sie sich regelmäßig. Günstig sind z. B. Spaziergehen, Wandern, Tanzen, Radfahren.
5. Legen Sie öfter mal die Beine hoch. Das entlastet die Venen und verbessert den Blutrückstrom zum Herzen und sorgt darüber hinaus für Entspannung.
6. Achten Sie auf Ihr Gewicht.
7. Vermeiden Sie ausgedehntes Sonnen, heiße Bäder und Saunagänge.
8. Wenn Sie beruflich viel stehen oder sitzen müssen, achten Sie auf regelmäßige kurze Bewegungspausen, in denen Sie z. B. Venengymnastik machen (Fußwippen, Fußkreisen, etc.).
9. Vermeiden Sie einschnürende Kleidungsstücke wie z. B. Strumpfbänder und enge Hosen. Diese können den Blutfluss an einzelnen Stellen abdrücken und so den Blutfluss behindern.
10. Atmen Sie morgens und abends bei offenem Fenster 10 mal tief ein und aus. Dieses kleine Atemtraining verbessert den venösen Blutstrom.

**Alles Gute für Ihre Gesundheit
wünscht Ihnen mibe**

- ▶ Das günstigste Heparin-Präparat
- ▶ Seit Jahrzehnten bewährt
- ▶ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke
- ▶ Praktische Standtube mit aufgedruckter Gebrauchsinformation



Thrombocutan® 30.000 Gel N, - Salbe N/100 g Gel/Salbe;

Thrombocutan® Ultra Gel 60.000, – Ultra Salbe 60.000/100 g Gel/Salbe

Wirkstoff: Heparin-Natrium.

Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei akuten Schwellungszuständen nach stumpfen Traumen.

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

Apothekenpflichtig.

mibe GmbH Arzneimittel
Münchener Straße 15
06796 Brehna

