

Eine Venenschwäche wird häufig vererbt. Kluges Verhalten hilft, dem Entstehen von Krampfadern, Venenentzündungen oder gar Thrombosen vorzubeugen.

# Venenleiden

## Bewegung ist Medizin

Müde, schwere Beine? Ziehende, stehende oder dumpfe Schmerzen? Geschwollene Knöchel und Beine? Das sind erste Anzeichen einer Venenschwäche. Die Symptome treten meist nach langen Perioden des Stehens oder Sitzens auf – im Büro oder nach langen Fahrten im Auto, Zug oder Flugzeug.

### So halten Sie Ihre Venen fit

Je früher Venenleiden erkannt werden, desto geringer ist das Risiko. Vor einer Untersuchung beim Venenspezialisten muss niemand mehr Angst haben: Moderne Diagnostikmethoden sind schmerzfrei und risikolos. Dem Entstehen oder Fortschreiten von Venenleiden können Sie entgegenwirken.

### Was Sie tun sollten:

- Öfter die Beine hochlagern.
- Beine mit venenwirksamen Cremes oder Gels behandeln.
- Schwimmen, Spazieren, Wandern.
- Öfter Fuss- und Zehengymnastik machen.
- Die Treppe statt den Lift benutzen.
- Die Beine kühlen, zum Beispiel mit Kneipp-Güssen.
- Bei Bedarf Stützstrümpfe tragen.
- Viel trinken, besonders bei schweiss-treibendem Sport.

### Was Sie vermeiden sollten:

- Zu langes Stehen oder Sitzen.
- Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen.
- Einengende Kleidung, High Heels.
- Intensive Wärme (Fango-, Moor- und Thermalbäder, Sonne, Sauna, Warmwachs-Behandlungen).
- Bürstenmassage der Beine.
- Alkohol und Nikotin.
- Übergewicht.

### Vista – Lesen Sie sich gesund.

[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Hirudoid® forte – für gesunde Beine, die sich sehen lassen können.

*Hirudoid® forte eignet sich ideal zur vorbeugenden Venenpflege oder zur Behandlung von bereits bestehenden Venenleiden.*

*Hirudoid® forte ist als Creme oder Gel in Apotheken und Drogerien erhältlich. Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.*



Medinova AG