

# Venen-Gymnastik und BeinFit

Der 100% pflanzliche Wirkstoff-Gel, enthält Alpine-Edelweiss und 4 anerkannte Spezial-Extrakte.  
AlpenGel®Ice-Cool lindert, belebt und erfrischt sofort. Fettet nicht. [www.mediskina-shop.de](http://www.mediskina-shop.de)



## Im Gehen

Verzichten Sie auf eine Annehmlichkeit im Leben: Benutzen Sie wenn immer möglich, die Treppe anstelle des Lifts.

## Beim Fernsehen und Lesen

Legen Sie Ihre Beine hoch und verwöhnen Sie so Ihre Venen.



## Im Stehen

Wechseln Sie immer wieder Ihr Standbein. Entlasten Sie immer ein Bein. Stellen Sie sich zwischendurch auf die Zehenspitzen und wippen Sie locker auf und ab.



## Im Liegen

Schliessen Sie die Augen. Heben Sie die Beine und stellen Sie sich vor, dass Sie Velo fahren. Treten Sie kräftig in die Pedale!



## Im Sitzen

Lassen Sie Ihre Beine kreiseln, krallen Sie Ihre Zehen ein und entspannen Sie sich wieder. Beine im Sitzen abwechselnd heben und senken, ohne den Boden zu berühren.

# Venen-Tipps

## Was tun bei schmerzenden, geschwollenen und schweren Beinen?

Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten, die vom jeweiligen Zustand der Beine und Venen abhängig sind. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

Zu den heute empfohlenen gesundheitlichen und vorbeugenden Massnahmen gehören alle Aktivitäten und Bewegungsarten, die Ihre Muskel- und Gelenkpartien aktivieren und speziell die Beinmuskulatur stärken.

### Unterstützend wirken dabei:

- Verschiedene Beinübungen, z.B. BeinFit Gymnastik
- Kaltes Abduschen der Beine von unten nach oben
- Abbau von Übergewicht
- AlpenGel®
- Stützstrümpfe

## So bleiben Ihre Beine in Form

- Legen Sie Ihre Beine so oft wie möglich auf einen Hocker, Schreibtisch oder einen anderen höheren Gegenstand. Sie unterstützen damit die Arbeit der Beinvenen. Der Rückfluss des Blutes wird immer dann erleichtert, wenn Ihre Beine höher als das Herz gelagert sind.
- Tragen Sie möglichst Schuhe mit flachen Absätzen.
- Vermeiden Sie es, schwer zu heben.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Fruchtsaft oder Tee zu sich.

Werden Sie aktiv – Ihre Venen werden es Ihnen danken!