

Venenbeschwerden

Beschwerden wie Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, geschwollene Beine und Füsse oder Juckreiz an den Unterschenkeln deuten auf eine eingeschränkte Venen-Spannkraft hin, welches der Auslöser für Ihre Beschwerden darstellt.

Folgendes sollte beachtet werden und kann zur Besserung der typischen Beschwerden bei Venenleiden führen:

- Stärken Sie Ihre Venen mithilfe unserer **Venentropfen**. Diese wirken durchblutungsfördernd, begünstigen den Venenfluss und schützen vor Venenentzündungen und Krampfadern.
- Zur Unterstützung der Venentropfen empfehlen wir unsere **Venentabletten**. Die Venentabletten werden kurmässig eingenommen. Sie wirken gegen die Schmerzen, das Schweregefühl und die Wasseransammlungen in den Beinen und verhindern ein erneutes Auftreten.
- Für eine schnelle Linderung sorgen unsere Salben. Die **Venensalbe** stärkt das Venengewebe und erfrischt die Beine. Bei starkem Juckreiz und zur Kühlung für zwischen-durch ist die **Venenlotion** genau das Richtige für die unterstützende äusserliche Anwendung. Bei Beinkrämpfen und einer ungenügenden Durchblutung der Beine bewährt sich unsere **Astrantiasalbe**. Wenden Sie die Salbe 2 mal täglich an. Die Salben und Lotionen werden immer Richtung Herz einmassiert, dadurch wird die Durchblutung zusätzlich unterstützt.

Die besten Tipps für gesunde Venen:

- Viel laufen und gehen, wenig sitzen und stehen!
- Machen Sie täglich Gymnastik, um die Wadenmuskeln und die Beinvenenpumpe zu stärken: Im Sitzen oder Stehen die Beine kreisen lassen, auf dem Rücken liegend Rad fahren, von den Zehen auf die Fersen wippen, die Zehen nach innen krallen, Kniebeugen machen.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und sorgen Sie für eine gute Verdauung.
- Alkohol erweitert die Venen, dadurch wird die Belastung erhöht.
- Kühles oder kaltes Wasser ist eine Wohltat für strapazierte Venen: Beenden Sie die tägliche Dusche mit einem kalten Guss oder machen Sie Wassertreten in der Badewanne (halten Sie sich dabei gut fest).
- Vermeiden Sie starke Wärme (Sonnenbad, Sauna, heisse Bäder).
- Mittags und abends Beine entspannt mit leicht angewinkelten Knien ca. 20cm erhöht lagern (evtl. Venenkissen anschaffen).
- Erhöhen Sie das Bett am Fussende um 10 bis 15 cm.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch