

# Jetzt sind Sie dran!

## 10 Tipps für Ihre Venengesundheit

- Unterstützen Sie Ihre Venenfunktion durch Bewegung. Nutzen Sie jede Gelegenheit im Alltag zu Fuß zu gehen.



- Sportliche Aktivitäten fördern Ihre Venengesundheit. Gehen Sie z. B. Wandern, Radfahren oder Schwimmen.



- Für Ihr Wohlbefinden ist tägliche Beingymnastik wichtig. Passende Übungen finden Sie auf der Rückseite.

- Achten Sie auf Ihre Sitzhaltung. Das Überschlagen der Beine ist hinderlich für den Blutfluss.



- Legen Sie Ihre Beine so oft wie möglich hoch und unterstützen Sie so Ihre Venen.

- Flache und bequeme Schuhe unterstützen Ihre Venenfunktion. Das Abrollen des Fußes ist wichtig.



- Tragen Sie locker sitzende Kleidung und begünstigen Sie so den venösen Rückfluss.



- Stärken Sie Ihren Körper durch gesunde Ernährung mit Vitaminen und Ballaststoffen.



- Achten Sie darauf, genügend zu trinken: Mindestens zwei Liter kochsalzarme oder ungesüßte Getränke jeden Tag.

- Erfrischen Sie Ihre Beine mit kühlem Wasser und/oder einer Venencreme (z. B. Juzo Vital Balsam 7).

