

## Inhalt

Schwere, schmerzende Beine	
Kennen Sie das?	Seite 2
7 Gymnastiktips	Seite 3
Gewinnen Sie ein Fitness- abonnement!	Seite 3, 4
Kompressionsstrümpfe elegant – auch für's Theater	Seite 4

## Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Sicher ist es auch bei Ihnen einmal vorgekommen, dass sich Ihre Beine nach einer langen sitzenden Reise oder abends nach einem heissen Sommertag bleischwer anfühlten. Oder gehören Sie zu den Leuten, die ein chronisches Venenleiden haben? Dann lohnt es sich für Sie besonders, die Ursachen und Folgen dieses Krankheitsbildes kennenzulernen, welches bei uns stark verbreitet ist. Die venösen Beschwerden befallen hauptsächlich die Beine. Oft bleibt es nicht beim harmlosen kosmetischen Problem, sondern es können Komplikationen auftreten. Mit geeigneten Massnahmen lässt sich das Fortschreiten der Venenerkrankung verhindern. Es ist auch wichtig zu wissen, wann ärztliche Hilfe notwendig ist.

In dieser Ausgabe der Kundenzeitung werden Sie zu diesem Thema informiert, und Sie erfahren, was Sie zur Vorbeugung unternehmen können.

Während unserer Kampagne «Federleichte Beine» möchten wir Sie ganz gezielt auf das Problem Venenkrankheiten aufmerksam machen. Doch auch ausserhalb dieser Aktionswochen sind Sie bei uns willkommen und können sich individuell beraten lassen.

Wir wünschen Ihnen eine unbeschwertere (feder-)leichte Zeit und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

Herzlichst  
Ihre Apotheke

# Sonder-Ausgabe Federleichte Beine



Tips und  
Tricks,  
die Ihre  
Beine schützen

Leichte  
Gymnastik-  
übungen

Gewinnen Sie einen  
Fitnessgutschein  
im Wert von  
sFr. 1000.–

■ Federleichte Beine ■

Informieren Sie sich in Ihrer Conpharm-Apotheke. Eine Partnerschaft von

SIGVARIS®

NOVARTIS

CONPHARM

# Schwere, schmerzende Beine Kennen Sie das?

Haben Sie nach einem langen Arbeitstag oft schwere oder sogar schmerzende Beine? Sind Ihre Knöchel vor allem im Sommer manchmal geschwollen, oder werden Sie von nächtlichen Wadenkrämpfen und Kribbeln in den Beinen geplagt?

Dies ist in der Regel kein Grund zur Besorgnis: Rund die Hälfte aller Erwachsenen der Industrieländer leidet heute unter Beinvenenproblemen verschiedenen Schweregrades. Glücklicherweise treten jedoch nur bei einem kleinen Teil davon schwerwiegendere Probleme wie Krampfadern oder Geschwüre auf.

## Warum sind die Beine abends so schwer?

Schwere Beine sind auf eine Schwäche der Venenwand und der sie umgebenden Gewebe zurückzuführen. Die Beinvenen sind dabei besonders gefährdet, da sie das Blut gegen die Schwerkraft von den Füßen zum Herz transportieren müssen.

Beinvenenleiden betreffen in erster Linie Frauen, und zwar ganz besonders jene, die aus beruflichen Gründen den ganzen Tag auf den Beinen sind (Verkäuferinnen, Coiffeusen usw.) oder aber viel sitzen (Sekretärinnen usw.).

## Welche Risikofaktoren gibt es?

Unbedingt zu vermeiden sind:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- zu enge Kleider (z.B. enganliegende Jeans)
- eine zu reichhaltige Ernährung
- ein übermäßiger Tabak- oder Alkoholkonsum.

## Welche vorbeugenden Massnahmen gibt es?

- Machen Sie täglich einige Bodenturnübungen (z.B. in der Luft radeln).
- Erhöhen Sie bei geschwollenen Knöcheln das Fussende Ihres Bettes (um ca. 10 cm).
- Duschen Sie Ihre Beine am Ende Ihres Arbeitstages mit kaltem (aber nicht eiskaltem) Wasser ab, immer von unten nach oben.

## Welche Art Schuhe sind zu empfehlen?

Vermeiden Sie Schuhe mit Stiftabsätzen sowie ganz flache Schuhe (z.B. Turnschuhe). Tragen Sie bequeme Schuhe mit einem kleinen Absatz (4 cm).

## Bringt Wärme Erleichterung?

Nein. Wärme bewirkt eine Erweiterung der Venen, was die Probleme noch verstärken kann. Personen, die unter schweren oder schmerzenden Beinen leiden, sollten deshalb heisse Bäder, Saunabesuche, Sonnenbäder, Fussbodenheizungen und Haarentfernung mit Warmwachs vermeiden.

## Welche Sportarten sind zu empfehlen?

Bei Problemen der Beinvenen ist eine körperliche Betätigung wünschenswert. Empfohlen werden Gehen, Schwimmen und Radfahren. Sportarten, bei denen man sich an Ort und Stelle auf einer harten Unterlage bewegt (z.B. Squash oder Basketball), sollten jedoch vermieden werden.

## Und wenn die Probleme trotzdem anhalten?

Wenden Sie sich an Ihren Conpharm-Apotheker, der Ihnen eine Reihe wirksamer Behandlungsmöglichkeiten empfehlen kann. Unter anderem hält er für Sie Informationen bereit über:

- Kompressionsstümpfe
- Produkte zur Anwendung an den Beinen, die Schmerzen lindern und eine angenehm kühlende Wirkung haben.

Bei Krampfadern sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, denn dieses Leiden ist nicht immer harmlos. Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wenn Sie unsicher sind.

# Sieben **Gymnastiktips** gegen müde, schwere Beine

**Achtung, fertig, hoch!** Mit regelmässiger Gymnastik und Beinpflege können Betroffene selbst viel zur Linderung ihrer Venenleiden beitragen. Unsere sieben Übungen ergänzen sich gegenseitig. Am meisten profitieren Sie, wenn Sie immer das ganze Programm durchturnen.

*Ausgangs- und Entspannungsposition für Übungen 1-6. Achten Sie darauf, dass nicht nur die Beine, hochgelagert werden, sondern auch das Becken.*

*Mit den Fusssohlen langsam ein kleines Kissen zusammenpressen und Gesäss von der Unterlage abheben. 6 Sek. anspannen, 6 Sek. entspannen.*



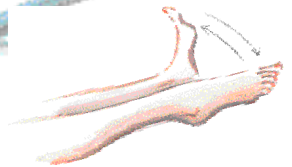
*Knie zum Kinn, beide Hände am Fuss, Bein nach oben strecken und die Hände mit leichtem Druck zum Knie führen. Gestrecktes Bein senken, Hände massieren dabei den Oberschenkel. Je 10 x.*



*Mit den Füßen abwechselnd nach innen und aussen kreisen. Je 30 Sek.*



*Fussspitzen abwechselnd hochziehen und nach unten drücken. Je 30 Sek.*



*Zehen einkrallen, strecken, einkrallen. Je 30 Sek.*



*Schrittstellung auf Teppich. Fersen abwechselnd maximal hochziehen, Zehen behalten immer Bodenkontakt. Je 15 x.*



*Hände auf Unterlage, Knie zum Kinn ziehen, Bein nach oben strecken, gestrecktes Bein langsam senken. Je 15-20 x.*



Gewinnen Sie ein

## **Fitness**Abonnement

im Wert von sFr. 1000.- in einem Sportstudio Ihrer Wahl.

Geben Sie einfach diesen Coupon bis zum 15. Juni 1998 in Ihrer Conpharm-Apotheke ab.

Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Medizinische Kompressionsstrümpfe und Strumpfhosen

Das Hauptmerkmal der medizinischen Kompressionsstrümpfe ist eine physiologisch exakte Kompression und Kompressionsabstufung. Der Druck auf das Bein ist in der Fesselgegend am stärksten und lässt in Richtung Waden-Knie-Oberschenkel stufenlos nach. Die Druckstärke des Strumpfes, ob je nach Schweregrad der Erkrankung leichter, mittelkräftiger oder besonders kräftiger Druck auf das Bein einwirken soll, kann nur der Arzt bestimmen.

Das SIGVARIS-Sortiment bietet 4 Druckstärken in verschiedenen Modellen und Qualitäten, sowie modischen Farben an:

- 500er-Serie Naturgummi,
- 200er-Serie Baumwolle,
- 700 TOP FINE QUALITY

Die 700er-Linie ist optisch kaum mehr von einem Feinstrumpf zu unterscheiden

und erfüllt somit die schon lange gehegten Bedürfnisse nach Weichheit, Feinheit und Transparenz.

Viel Bewegung unterstützt die Kompressionstherapie. Die Leistung der Muskelpumpe wird erhöht, der Querschnitt der krankhaft erweiterten Venen eingeengt. Die funktionslosen, nicht mehr schliessenden Venenklappen werden hierdurch aufeinandergepresst, so dass sie ihre Ventilfunktion wieder erfüllen können. Als Folge erhöht sich die Strömungsgeschwindigkeit des venösen Blutes, der Rückfluss zum Herzen wird normalisiert, und die Stauung lässt nach. Nun können die eingelagerten Gewebsflüssigkeiten und Entzündungsstoffe wieder abtransportiert werden. Schwellungen und Entzündungen bilden sich zurück, offene Beine beginnen abzuheilen, die Thrombosegefahr wird gesenkt, und weiteren Komplikationen wird entgegengewirkt: Häufiges Stehen und Sitzen, Übergewicht, Bewegungsmangel, zunehmendes Alter oder eine Schwangerschaft können die Ausbildung von Beinleiden begünstigen.



## Stützstrümpfe und Strumpfhosen

SAMSON- und DELILAH – Stützstrümpfe und –Strumpfhosen sind die modische Ergänzung zur Kompressionstherapie und haben eine aussergewöhnlich belebende Stütz- und Massagewirkung auf Haut- und Bindegewebe. Sie fördern die Blutzirkulation und halten die Beine in Form.

SAMSON- und DELILAH – Stützstrümpfe und –Strumpfhosen entsprechen somit vielen Wünschen, einen eleganten und trotzdem stützenden Strumpf fürs Theater, Konzert und zur Party zu tragen.

Gewinnen Sie ein **Fitnessabonnemement**

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ:

Ort:

Telefon: