



Ihr Plus bei uns ...



mohren
apotheke

So halten Sie Ihre Venen in Schwung:

Messen Sie täglich morgens und abends die Beinumfang!

Messen Sie am Knöchel und an der Wade! Führen Sie dabei Buch über alle Besonderheiten. Vermerken Sie Wetter, Tätigkeiten und Beschwerden. So sehen Sie am besten, unter welchen Umständen die Beine anschwellen und wo Ihre Behandlung ansetzen muss.

Vermeiden Sie häufiges, schweres Heben!

Schädlich ist auch alles, was mit "Pressen" zu tun hat, etwa Kegeln oder Kraftsport. Achten Sie auf weichen Stuhlgang.

Meiden Sie Wärme über 28°C!

Schlecht für Ihre Venen sind darum Sonne, Sauna, Wärmflaschen oder zu heiße Bäder.

Meiden Sie stehende und sitzende Tätigkeiten!

Stehen oder sitzen Sie nicht ununterbrochen länger als eine Stunde. Wenn sich das nicht vermeiden läßt, laufen Sie zwischendurch ein paar Schritte oder machen Sie Zehenstandsübungen.

Duschen Sie die Beine, vor allem die Füße und Unterschenkel 2mal täglich oder öfter kalt ab.

Das Wasser sollte nicht eiskalt sein, sondern als angenehm kühl empfunden werden (16-18°C). Die Duschzeit muss 5-10 Minuten betragen. Bei Herzschwäche oder Arthrosen der Füße ist Vorsicht geboten und vorher den Hausarzt zu befragen.

Vorsicht bei der Antibaby-Pille!

Informieren Sie Ihren Frauenarzt über Ihre Venenprobleme! Achten Sie auf die laufende Kontrolle durch Ihre Ärzte!





Ihr Plus bei uns ...



Trinken Sie ausreichend!

Vor allem während der warmen Jahreszeit benötigt Ihr Körper **mindestens** zwei Liter täglich! Achten Sie auf eine leichte und ausgewogene Ernährung und vermeiden Sie Übergewicht.

Tragen Sie geeignetes Schuhwerk!

Je flacher der Absatz desto besser. Absätze höher als 6 bis 8 cm sind äußerst schädlich für Ihre Venen und Beine. Barfußgehen so oft wie möglich. Auch das Hochlegen der Beine entlastet die Venen!

WICHTIG !!!

Bei neu auftretenden Beschwerden, etwa mehr als zwei Tage lang anhaltendem "Muskelkater" der Beine, bei Husten, Atemnot oder anhaltendem Schwindel suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf!

Hilfreiche Angebote für Ihre Venen:

Venoruton Intens 50 Tab.	€ 20,85	statt € 25,95 (UVP)
Venoruton Intens 100 Tab.	€ 39,40	statt € 46,90 (UVP)
Antistax 50 Venenkapseln	€ 14,95	statt € 17,90 (UVP)
Antistax 100 Venenkapseln	€ 25,90	statt € 30,88 (UVP)
Venostasin Retard 50 Kaps.	€ 24,10	statt € 28,70 (UVP)
Venostasin Retard 100 Kaps.	€ 44,20	statt € 51,25 (UVP)

AKTION:
Auf alle Stützstrümpfe
10% Rabatt !!!

Alle Angebote gültig: 05.03. - 16.03.2007

Wir sind für Sie da:

Mo.-Fr.: 8:00-13:00
 14:00-18:30

Samstag: 8:00-13:45

mail@mohren-team.de

