



Gesunde Beine im Winter

In der kalten Jahreszeit benötigen unsere beanspruchten Beine besondere Unterstützung.



Für unsere Beine ist die kalte Jahreszeit eine echte Herausforderung, denn die Funktionalität unserer Beinvenen wird durch Bewegungsmangel, übermäßige Wärme (Heizungsluft, Sauna, heiße Bäder) und einengende Kleidung, insbesondere zu enges Schuhwerk, beeinträchtigt.

So kommen Sie gesund durch den Winter:

Bewegung ist wichtig

Wenn es draußen kalt und nass ist, bleiben viele Menschen lieber zuhause. Doch gerade für Patienten mit Venenleiden ist ausreichend Bewegung besonders wichtig. Sie fördert die Durchblutung und regt Kreislauf- und Venenfunktion an. Wir empfehlen lange Spaziergänge, Skilanglauf, Schwimmen oder Venengymnastik.

Mit dem COMPRESSANA Venengymnastik Programm erhalten Sie Übungen, die Sie einfach und leicht zuhause durchführen können. Achten Sie darauf, beim Sport Stütz- oder Kompressionsstrümpfe zu tragen.



Einfach mit dem Handy scannen und das Venengymnastik Programm downloaden.

Richtiges Schuhwerk wählen

Das richtige Schuhwerk ist Voraussetzung für gesunde Beine. Zu enge Stiefel können die Beine abschnüren und damit den Blutfluss stören. Zudem kann sich in zu engen Schuhen schnell Wärme stauen, die das Fortschreiten von Venenleiden begünstigt. Unser Tipp für den Schuhkauf: Der Abstand zwischen dem oberen Stiefelrand und dem Bein sollte mindestens zwei Finger breit sein.

Wärmestau vorbeugen

Durch die Wärme erweitern sich die Venen, die Venenwände erschlaffen und das Blut kann nicht mehr ungehindert zum Herzen zurück-

fließen. Deshalb sollten Sie überhitzte Orte, Fußbodenheizung, Sauna und heiße Bäder meiden, um Krampfadern und Besenreisern vorzubeugen. Eine kalte Beindusche nach dem Baden hilft den Venen, sich wieder zusammenzuziehen.

Auch im Winter sollten Sie nicht auf Ihre **Kompressionsstrümpfe** verzichten. COMPRESSANA hat ein breites Sortiment an Strumpfqualitäten, die sich hervorragend für den Winter eignen:



SENSITIV

mit superweicher Mikrofaser, blickdicht und ideal kombinierbar

COTTON

besonders hautfreundlich und warm



Zur Prävention von Venenerkrankungen empfehlen wir auch im Winter **Stützstrümpfe**. Ideal bei kalten Temperaturen:



MICROCOTTON

blickdicht, warm und weich

THERMO

mit wärmender und hautsympathischer Merinowolle und Thermolite





Power Socks SPORT Inverno

Der ideale Sport-Kompressionsstrumpf für Skistiefel – mit Merinowolle und Seide

Hautpflege im Winter

Durch fallende Temperaturen im Winter produzieren die Talgdrüsen weniger Hautfett. Heizungsluft und hohe Wassertemperaturen strapazieren die Haut und trocknen sie zusätzlich aus. Pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden Cremes und Lotionen.

COMPRESSANA bietet mit seiner SKIN CARE Serie speziell auf die Kompressionstherapie abgestimmte Hautpflegeprodukte an:

COMPRESSANA DERMA LOTION mit Lipiden und Urea. Die Lotion beruhigt und spendet intensiv Feuchtigkeit. Vorbeugend gegen Hautirritationen, Schuppung, Spannungsgefühl und Juckreiz an Arm oder Bein. Zur regelmäßigen Anwendung nach dem Tragen von Kompressions- und Stützprodukten und zur Regeneration während der Nacht.



Flasche aus
RECYCELTEM
Kunststoff



COMPRESSANA GmbH

Böhmerwaldstr. 3 · 93073 Neutraubling · Germany
Tel.: +49 (0) 9401 9226-0 · Fax: +49 (0) 9401 9226-20
info@compressana.de · www.compressana.de
A member of the Juzo Group

