



VenaVita®

Das praktische
5-Minuten-Programm
für die Gesundheit
und Schönheit Ihrer Beine
mit Vreni Schneider

leg health center

Inhaltsverzeichnis

- 4 Allgemeine Informationen
- 6 Die Fusswippe im Sitzen
- 8 Das Venenkissen (sitzend)
- 10 Das Dehnen im Sitzen
- 12 Die Fusswippe im Stehen
- 14 Das Venenkissen (stehend)
- 16 Das Dehnen im Stehen
- 18 Neun Tipps für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine
- 19 Wie können Sie den Effekt des VenaVita®-5-Minuten-Programms verstärken?
- 20 Palmares von Vreni Schneider

Impressum

Herausgeber: *leg health center* Switzerland
Das *leg health center* ist eine internationale Plattform, die sich mit dem Thema Venenbeschwerden auseinandersetzt und diesbezüglich Projekte in mehreren Ländern realisiert.

Layout: Pomcany's Kommunikationsagentur, Zürich

Fotos: PhotoPulse GmbH, Zürich

Herzlichen Dank an Vreni Schneider.

Die Broschüre wurde dank grosszügiger Unterstützung der Firmen Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH; GANZONI/SIGVARIS, medizinische Kompressionsstrümpfe; Globopharm AG und MBT – the anti-shoe realisiert.

leg health center

The logo for leg health center features the brand name in a lowercase, italicized sans-serif font. Below the text is a thick, light gray curved line that starts under the 'l' and ends under the 'r', arching upwards to resemble a smile or a protective shield.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Täglich fünf Minuten Ihrer Zeit – das möchten wir mit dieser Broschüre für die Gesundheit Ihrer Beine! Eine kleine Investition mit grosser Wirkung für Sie. Mit diesen fünf Minuten können Sie aktiv der Entstehung oder der Verschlimmerung bereits bestehender Venenbeschwerden vorbeugen und damit nicht nur für die Gesundheit Ihrer Beine sondern auch für deren Schönheit etwas tun! Müde, schwere und geschwollene Beine nach einem anstrengenden Tag, oftmals begleitet von Kribbeln und Unruhegefühl in den Beinen, Spannungsgefühl und Schmerzen müssen nicht sein, schon gar nicht, wenn bereits Krampf-

adern vorhanden sind. Die Folge von unbehandelten Venenbeschwerden können Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe), chronische, starke Schmerzen, Beinvenenthrombosen und sogar offene Beine sein.

Dagegen können Sie aktiv etwas tun! In dieser Broschüre stellen wir Ihnen zusammen mit der mehrfachen Olympia- und Skiweltcup-siegerin Vreni Schneider ein einfaches aber effektives 5-Minuten-Gymnastikprogramm vor. Durch die regelmässige und richtige Durchführung erreichen Sie eine grosse präventive Wirkung. Das Programm kann durch verschiedene Massnahmen zusätzlich in seiner Wirkung verstärkt werden. Es ist

so aufgebaut, dass Sie es bequem in Ihren Alltag, ob im Beruf oder zu Hause, einbauen können. Es dauert nicht mehr als fünf Minuten. Gönnen Sie sich diese Zeit – Ihre Beine werden es Ihnen danken!

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre und der Durchführung von VenaVita®, dem praktischen 5-Minuten-Programm für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine!

Ihr
Expertenrat VenaVita®

Venenbeschwerden – Venenleiden

Chronische Venenschwäche und die von ihr verursachten Beschwerden sind heutzutage weit verbreitet. Über 50% der Bevölkerung in der westlichen Welt leidet an Venenproblemen. Typische Symptome sind müde und schwere sowie geschwollene Beine nach einem anstrengenden Tag. Häufig sind sie begleitet von Kribbeln und Unruhegefühl in den Beinen, Spannungsgefühl und Schmerzen in den Waden sowie Krampfadern. Kennzeichnend sind bei fortschreitender Erkrankung auch Entzündungen an den Venenwänden – so genannte Venenentzündungen – sowie

Verhärtungen, Verfärbungen und ein starkes Jucken der Haut. In schweren Fällen treten chronische Schmerzen auf. Venenbeschwerden können oft beachtliches Leiden verursachen. So ergab eine neue Studie, dass über 10% der betroffenen Frauen aufgrund ihrer Probleme durch langes Stehen oder Sitzen gar den Arbeitsplatz wechseln müssen.

Wenn das Blut nicht zurückfließt

Bei der Venenschwäche ist der Rückfluss des Blutes aus den Beinen anhaltend gestört. Dies führt zu einem Blutstau, welcher einen erhöhten Venendruck und dadurch eine Erweiterung der Venen verursachen kann. Die Folge sind die oben beschrie-

benen Beschwerden, Krampfadern, zusätzliche Venenerweiterungen und Wasseransammlungen sowie mögliche schwerwiegende Spätfolgen.

Umweltfaktoren und Lebensstil wichtige Ursachen

Früher ging man davon aus, dass vor allem Frauen mit erblicher Vorbelastung betroffen sind. Heute weiss man, dass Umweltfaktoren und Lebensstil eine genauso wichtige Rolle bei der Entstehung von Venenbeschwerden spielen. Dies bedeutet, dass sowohl der Entstehung als auch der Verschlimmerung bestehender Beschwerden vorgebeugt werden kann.

Berufstätige mit mehrheitlich sitzender oder stehender Tätigkeit vor allem betroffen

Zahlreiche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Sitzen auf Stühlen oder längerem Stehen und der Entstehung von Venenbeschwerden. Dies lässt sich durch den behinderten Blutrückfluss im Sitzen, beziehungsweise durch den erhöhten hydrostatischen Druck beim Stehen und der verminderten Funktion der Wadenmuskulatur erklären. Das Resultat ist ein erhöhter Venendruck mit all seinen Konsequenzen.

Vorbeugen – Venendruck senken

Deshalb spielt im Rahmen der Vorbeugung von Venenbeschwerden beziehungs-

weise deren weiterem Fortschreiten die Senkung des Venendruckes eine zentrale Rolle.

Zahlreiche Massnahmen haben sich bei der Prävention von Venenbeschwerden bewährt. Dazu gehören neben einer gesunden Lebensweise (s. Seite 18) und einigen unterstützenden Massnahmen (s. Seite 19), spezifische Gymnastikübungen. Diese Übungen fördern den Rückfluss des Blutes aus den Beinen über eine Aktivierung der Wadenmuskulatur, der so genannten Wadenmuskelpumpe. Das Training der Wadenmuskulatur dient sowohl der Prävention als auch der Reduktion bestehender venöser Beschwerden.

Nur gesunde Beine sind schöne Beine

Das in dieser Broschüre gezeigte praktische 5-Minuten-Programm für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine wurde von einem Gremium aus namhaften Experten der Medizin und der Physiotherapie ausgearbeitet. Es richtet sich an Betroffene und an alle, die der Entstehung von Venenbeschwerden vorbeugen wollen. Sie können wählen, ob Sie die Übungen eher stehend oder sitzend ausführen möchten, je nach dem wie sich Ihr Alltag gestaltet. Wenn Sie die Übungen kontinuierlich jeden Tag zur gleichen Zeit durchführen – beispielsweise immer am Vormittag um 10.00 Uhr oder nachmittags um 16.00 Uhr

können Sie das Programm gut in Ihren Alltag integrieren. Haben Sie bereits Beschwerden, ist es empfehlenswert, die Übungen zusätzlich immer dann auszuführen, wenn Schmerzen auftreten.

Tragen Sie gerne und häufig hohe Schuhe? Dann ist die «Wadenmuskelpumpe» tagsüber geringer aktiviert und das Blut fliesst weniger gut zurück. Um den Folgen dieses Phänomens entgegenzuwirken, sollten Sie die nachfolgenden Dehnübungen öfter als hier empfohlen durchführen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Thema Venenbeschwerden, Ursache und Entstehung finden Sie unter

www.venavita.ch

und bei Ihrem Arzt sowie in Ihrer Apotheke, Ihrer Drogerie, Ihrem Sanitätsfachhandel und Ihrem Orthopädiegeschäft.

VenaVita®

Das praktische 5-Minuten-
Programm für die
Gesundheit und Schönheit
Ihrer Beine

Die Übungen auf den drei
folgenden Doppelseiten
wurden für eine Ausführ-
ung im Sitzen erarbeitet.
Sie sind besonders für
Personen geeignet, die
hauptsächlich einer **sitzen-
den Tätigkeit** nachgehen.
Die Übungen können
problemlos während der
Arbeit am Bürotisch
oder andernorts durchge-
führt werden. Gönnen
Sie sich die Zeit – für die
Gesundheit und Schönheit
Ihrer Beine!

Die Fusswippe im Sitzen

Vorgehen

In aufrechter Position sitzen
und die Beine senkrecht
stellen, Füße parallel im
Hüftabstand. Die Übung be-
steht darin, abwechselnd die
Fersen beziehungsweise
die Fussspitzen anzuheben.

Anzahl/Dauer

Wippen Sie im Sekundentakt:
Die Ferse anheben und den
Muskel mit willentlicher An-
spannung eine Sekunde in
dieser Position halten. An-
schließend die Fussspitzen
nach oben ziehen und den
Muskel ebenfalls eine Sekun-
de mit willentlicher Anspan-
nung in dieser Position hal-
ten. Die Übung während circa
1½ Minuten wiederholen.

Auswirkung

- Während der Übung wird
der venöse Rückfluss durch
die Pumpwirkung der
Wadenmuskeln (Waden-
muskelpumpe) gefördert.
- Der Trainingseffekt der
regelmässig durchgeführ-
ten Übungen fördert Durch-
blutung, Koordination,
Ausdauer und Kraft der
Wadenmuskelpumpe und
entlastet so die Beinvenen.
- Durch die Verbesserung der
Koordination der Waden-
muskelpumpe, wird zudem
eine Erhöhung der Pump-
wirkung im Alltag erreicht.





Varianten

Die gleiche Übung kann aus unterschiedlichen Ausgangspositionen der Füße durchgeführt werden. Stellen Sie die Füße dazu bei der ersten Variante so weit vorne wie möglich flach auf den Boden **1**. Führen Sie jetzt die Übung wie oben beschrieben aus. Eine weitere Variante besteht darin, die Füße so weit wie möglich nach hinten unter den Stuhl zu stellen, dass ein Heben der Zehenspitzen noch möglich ist **2**. Auch in dieser Position erfolgt die Übung wie oben beschrieben.

Das Venenkissen

Vorgehen

Das Venenkissen befindet sich auf der Innenseite der Fußsohle, ungefähr in der Mitte. Es wird Venenkissen genannt, da sich an dieser Stelle das Blut sammelt, das nicht in den Venen zurückfließt. An der Fußsohle bildet sich ein weiches Polster. Das Venenkissen kann durch sanfte Massage auf dem Rist des anderen Fusses ausgerieben werden.

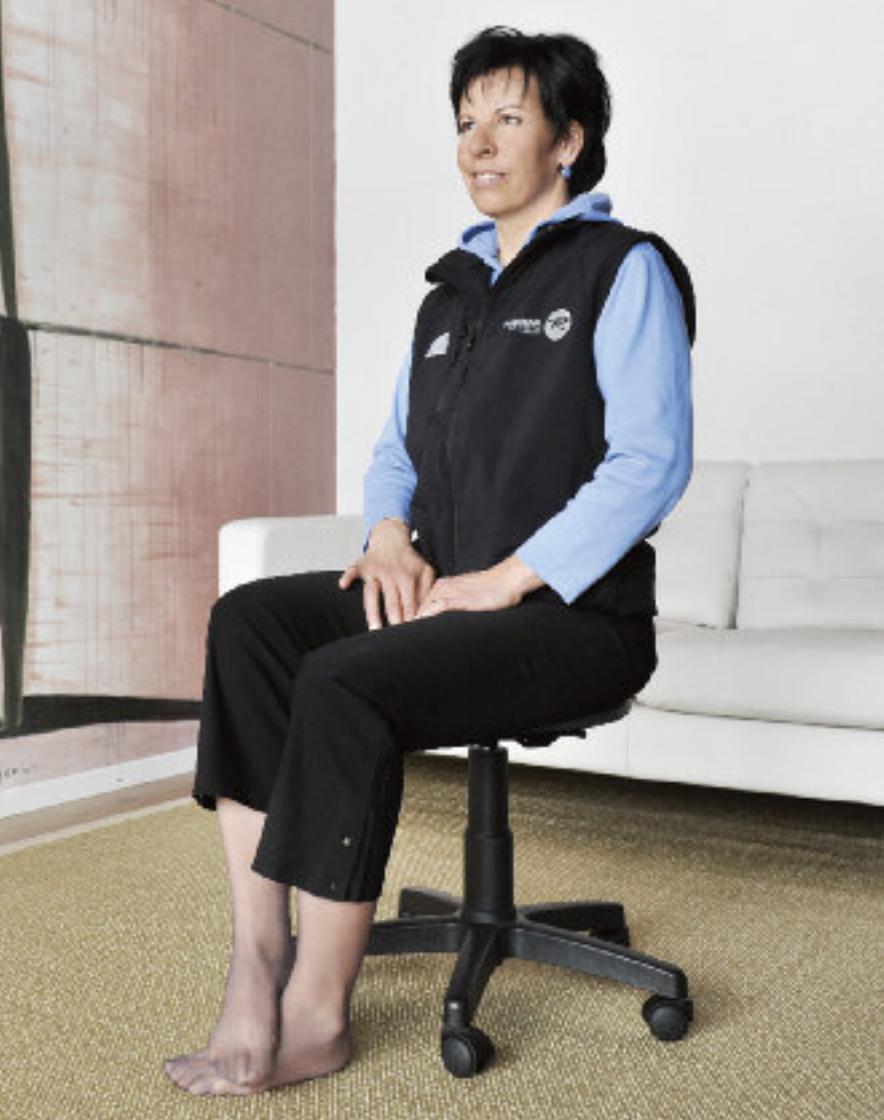
Anzahl/Dauer

Die Massage sollte pro Fuß etwa 30 Sekunden dauern.

Auswirkung

Durch das sanfte Ausreiben des Venenkissens wird der Rückfluss des Blutes durch die Beinvenen stimuliert und der Venendruck gesenkt.





Wichtig

Beim Sitzen generell immer unbedingt auf die Bauchatmung achten. Das Zwerchfell verändert den Druck im Bauchraum. Bei richtiger Atmung kann ein Unterdruck zur Reduktion des Venendruckes führen.



Das Dehnen im Sitzen

Vorgehen

Strecken Sie das zu dehnen-
de Bein und stellen Sie es auf
die Ferse, das andere Bein
bleibt angewinkelt. Achten
Sie auf eine gerade Haltung
des Oberkörpers. Zur Deh-
nung wird die Fußspitze des
gestreckten Beines nach
oben gezogen, bis ein leichtes
Ziehen im oberen Waden-
muskulbereich auftritt. Ver-
harren Sie in dieser Position,
bis das Ziehen nachlässt und
verstärken Sie dann die Deh-

nung weiter. Führen Sie die
Übung auch mit dem anderen
Bein durch.

Anzahl/Dauer

Die Dehnung soll mit jedem
Bein viermal für je 20 Sekun-
den durchgeführt werden.

Auswirkung

- Während der Dehnung wird
der venöse Rückfluss durch
die Spannungserhöhung
in der Wadenmuskelpumpe
gefördert.

- Die Wadenmuskelpumpe
wird entspannt, was
sowohl der Koordination
als auch der Durchblutung
zugute kommt.
- Durch die Verbesserung der
Koordination der Waden-
muskelpumpe, wird zudem
eine Erhöhung der Pump-
wirkung im Alltag erreicht.



Variante

Bei dieser Variante ziehen Sie sitzend einen Fuss flach auf dem Boden unter den Stuhl und lehnen mit dem Oberkörper leicht nach vorne (Druckerhöhung auf dem dehnenden Bein, Ferse behält Bodenkontakt), bis Sie ein Ziehen im unteren Wadenmuskelbereich spüren.



VenaVita®

Das praktische 5-Minuten-
Programm für die
Gesundheit und Schönheit
Ihrer Beine

Die Übungen auf den drei
folgenden Doppelseiten
wurden für eine Ausführ-
ung im Stehen erarbeitet.
Sie sind besonders für
Personen geeignet, die
hauptsächlich einer **ste-
henden Tätigkeit** nach-
gehen. Die Übungen
können problemlos wäh-
rend der Arbeit an einem
Tresen, beim Bügeln, beim
Kochen oder andernorts
durchgeführt werden.
Gönnen Sie sich die Zeit –
für die Gesundheit und
Schönheit Ihrer Beine!

Die Fusswippe im Stehen

Vorgehen

Stellen Sie sich in aufrechter
Haltung hin, die Füße etwa
Hüftbreit neben einander.
Heben Sie nun abwechselnd
die Fersen respektive die
Fussspitzen an. Sie können
sich dabei mit der Hand an
einer Wand abstützen, um
das Gleichgewicht nicht zu
verlieren.

Dauer / Anzahl

Wippen Sie im Sekundentakt:
Die Ferse anheben und den
Muskeln mit willentlicher
Anspannung eine Sekunde in
dieser Position halten. An-
schliessend die Fussspitzen
nach oben ziehen und den
Muskel ebenfalls eine Sekun-
de mit willentlicher Anspan-
nung in dieser Position (auf
den Fersen stehend) halten.
Die Übung während circa 1½
Minuten wiederholen.

Auswirkung

- Während der Übung wird
der venöse Rückfluss durch
die Pumpwirkung der
Wadenmuskeln (Waden-
muskelpumpe) gefördert.
- Der Trainingseffekt der
regelmässig durchgeführ-
ten Übungen fördert Durch-
blutung, Koordination,
Ausdauer und Kraft der
Wadenmuskelpumpe und
entlastet so die Beinvenen.
- Durch die Verbesserung der
Koordination der Waden-
muskelpumpe, wird zudem
eine Erhöhung der Pump-
wirkung im Alltag erreicht.



Das Venenkissen

Vorgehen

Das Venenkissen befindet sich auf der Innenseite der Fußsohle, ungefähr in der Mitte. Es wird Venenkissen genannt, weil sich an dieser Stelle das Blut sammelt, das nicht in den Venen zurückfließt. An der Fußsohle bildet sich ein weiches Polster. Das Venenkissen kann durch sanfte Massage auf dem Rist des anderen Fußes ausgieben werden.

Anzahl / Dauer

Die Massage sollte pro Fuß etwa 30 Sekunden dauern.

Auswirkung

Durch das sanfte Ausreiben des Venenkissens wird der Rückfluss des Blutes durch die Beinvenen stimuliert und der Venendruck gesenkt.





Das Dehnen im Stehen

Vorgehen

Schieben Sie in Schrittstellung mit gestrecktem hinterem Bein den Körper nach vorne, ohne dass sich die Ferse des hinteren Beins abhebt. Lehnen Sie sich dabei stark nach vorne und stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab.

Anzahl / Dauer

Die Dehnung soll mit jedem Bein viermal während 20 Sekunden durchgeführt werden.

Auswirkung

- Während der Dehnung wird der venöse Rückfluss durch die Spannungserhöhung in der Wadenmuskelpumpe gefördert.

- Die Wadenmuskelpumpe wird entspannt, was sowohl der Koordination als auch der Durchblutung zugute kommt.
- Durch die Verbesserung der Koordination der Wadenmuskelpumpe, wird zudem eine Erhöhung der Pumpwirkung im Alltag erreicht.





Variante

Stellen Sie den Vorderfuss an einem Treppentritt oder Türrahmen. Biegen Sie sich leicht nach vorne indem Sie die Hüfte nach vorne drücken, bis Sie ein leichtes Ziehen im oberen Wadenmuskelbereich des Vorderbeines spüren. Verharren Sie in dieser Position bis das Ziehen nachlässt, dann die Dehnung verstärken und weiter ausharren. Wechseln Sie anschliessend das Bein.

Neun Tipps für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine

Im Folgenden sind zusätzlich zum VenaVita®-Programm wichtige Tipps bezüglich Lebensstil und allgemeiner Lebensweise zusammengefasst. Diese können die Entstehung sowie die Verschlimmerung bereits bestehender Venenbeschwerden teilweise sehr stark beeinflussen.

1. Als Faustregel gilt: Sitzen und Stehen ist schlecht, lieber Laufen und Liegen!
2. Lagern Sie Ihre Beine in den Ruhephasen so oft wie möglich hoch.
3. Bewegung ist das A und O einer gesunden Lebensweise und hilft Ihnen, Venenbeschwerden und de-

ren Verschlimmerung aktiv vorzubeugen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen: Benützen Sie Treppen, anstatt Lift; steigen Sie eine Haltestelle früher als nötig aus dem Bus, dem Tram und gehen Sie das letzte Stück zu Fuss; gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen, anstatt mit dem Auto.

4. Gestalten Sie Ihre Freizeit so aktiv wie möglich. Walking, Radfahren und Schwimmen sind besonders geeignete Sportarten.
5. Übergewicht ist Gift für unsere Beine und das Venensystem. Achten Sie deshalb auf die Ernährung.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Ballaststoffen, Obst, Gemüse sowie Proteinen kann helfen, das Übergewicht abzubauen und die Venen zu entlasten. Wichtig ist ebenfalls, dass Sie genug trinken. Am besten sind Wasser und verdünnte Fruchtsäfte, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf von circa zwei Litern zu decken.

6. Meiden Sie alkoholische Getränke und Nikotin.
7. Achten Sie auf geeignete Kleidung und Schuhe. Zu enge Kleidungsstücke, die einschnüren, können zu Stauungen führen.

Hohe Schuhe verhindern die optimale Aktivierung der Wadenmuskelpumpe (s. auch Seite 5).

8. Wechselbäder und -duschen der Beine fördern den Rückfluss des Blutes aus Ihren Beinen und unterstützen damit den präventiven Effekt des 5-Minuten-Programms.
9. Das konsequente Durchführen des Programms VenaVita® sowie das Tragen von Kompressionsstrümpfen sind bei langen Flugreisen besonders empfehlenswert.

Wie können Sie den Effekt des VenaVita®-5-Minuten-Programms verstärken?

Sie können die Wirkung von VenaVita® verstärken und durch verschiedene unterstützende Massnahmen ergänzen. Damit erreichen Sie einen hohen präventiven Effekt und das Maximum für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine. Zahlreiche Hilfsmittel werden von Experten empfohlen. Ihre Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Wir haben für Sie die Wichtigsten zusammengestellt. Damit können Sie noch mehr für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine tun – und dies in der gleichen Zeit!

Der Kompressionsstrumpf

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen wird zur Behandlung oder Prävention von

Venenbeschwerden empfohlen. Durch die Kompression wird von aussen ein Druck auf die Vene erzeugt. Diese wird verengt und der Rückfluss des Blutes in die Beine vermindert, der Venendruck sinkt.

Die Fusswippe

Die Fusswippe entlastet Beine und vermindert somit Ermüdungserscheinungen. Durch die konstante Bewegung wird der venöse Rückfluss aus den Beinen begünstigt.

Das Gymnastikband

Die Wirkung von Gymnastikübungen kann durch ein Gymnastikband verstärkt werden. Integrieren Sie das Band wo immer möglich in Ihr Übungsprogramm!

MBT-Schuhe

Die Sohlenkonstruktion dieser Schuhe bewirkt eine Anregung der Fuss- und Beinmuskulatur. Dadurch wird ein Trainingseffekt für Muskeln erreicht, die normalerweise nicht ausreichend gebraucht werden – so auch für die Wadenmuskelpumpe. Dies beugt Venenbeschwerden vor und verhindert deren Verschlimmerung.

Arzneimittel

Zahlreiche Studien haben die Wirkung von Medikamenten auf die Symptome chronischer Venenerkrankungen belegt. Sie werden deshalb unterstützend zur Behandlung von Venenbeschwerden empfohlen.

Erhältlich sind sowohl chemische als auch pflanzliche Präparate. Zu letzteren gehören beispielsweise Extrakte aus rotem Weinlaub, aus Schalen von Zitrusfrüchten oder aus Rosskastanie. Diese Präparate haben eine starke Wirkung gegen Wasseransammlungen im Gewebe, in dem sie die Venenwände stärken. Damit senken sie das Anschwellen der Beine und lindern die Symptome von Beinbeschwerden. Extrakte aus dem roten Weinlaub haben zudem eine entzündungshemmende und die Mikrozirkulation fördernde Wirkung.

*«VenaVita ist meiner Meinung
nach endlich mal ein gutes
Präventionsprogramm, das einfach
und gut realisierbar ist.*

*Machen Sie mit! Es lohnt sich –
für die Gesundheit und Schönheit
Ihrer Beine!»*

Vreni Schneider



Palmares von Vreni Schneider

Olympische Spiele:

- 3 x Gold
- 1 x Silber
- 1 x Bronze

Weltmeisterschaften:

- 3 x Gold
- 2 x Silber
- 1 x Bronze

Weltcup:

- 3 x Gesamtweltcup
- 11 x Disziplinenweltcup
- 55 Weltcupsiege
- 28 x 2. Platz
- 17 x 3. Platz
- 100 x auf dem Podest
- 14 Siege in einer Saison (Weltrekord)
- 5 x Schweizer Sportlerin des Jahres
- 1995 Athletin des Jahres
- Schweizer Sportlerin des Jahrhunderts



Müde und schwere Beine? Beugen Sie vor!

Kennen Sie das lästige Gefühl der müden und schweren Beine am Abend, oftmals geschwollen und begleitet von starken Schmerzen? Abendliche Unternehmungen unter solchen Umständen – undenkbar. Das muss nicht sein. Gerade jetzt, wenn die wärmeren Frühlingsabende wieder zum Ausgehen einladen, ist es an der Zeit, aktiv gegen Ihre Beinbeschwerden vorzugehen.

Beinbeschwerden sind häufig die Folge einer chronischen Venenschwäche. Hierbei ist der Rückfluss des Bluts zum Herzen in den Beinen gestört. Das gestaute Blut erweitert die Venen, dadurch werden diese durchlässig. In der Folge entstehen Krampfadern sowie Wasseransammlungen im Gewebe, so genannte Ödeme. Diese können, teilweise mit starken Schmerzen verbunden, in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium zu Venenthrombosen führen.

Handeln Sie deshalb präventiv! Am besten starten Sie eine Kur mit Antistax, welches den pflanzlichen Extrakt aus rotem Weinlaub enthält. Studien belegen, dass der Extrakt das Anschwellen der Beine verringert und die typischen Symptome wie müde, schwere oder gar schmerzende Beine lindert.

Unterstützen Sie Ihre Kur zusätzlich durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung sowie regelmässige Venengymnastik und geniessen Sie Frühling und Sommer mit gesunden, schönen Beinen!



Kompressionsstrümpfe gegen Venenleiden

Regelmässiges Tragen von Kompressionsstrümpfen verbessert Gesundheit und Lebensqualität entscheidend. Durch gezielte Kompression auf die Beine werden Venen auf natürliche Weise in Form gebracht und in ihrer Funktion unterstützt.

Kompressionsstrümpfe von SIGVARIS® – So vielseitig wie das Leben

Der Kompressionsstrumpf von SIGVARIS – Eine elegante und attraktive Variante Ihrem Venenleiden entgegen zu wirken. Überzeugen Sie sich vom vielfältigen und schönen Angebot an SIGVARIS-Kompressionsstrümpfen. Ein Strumpf für jede Gelegenheit, jedes Alter, jede Lebenssituation. Ob behaglicher Komfort, seidige Weichheit oder verführerische Eleganz – die Strümpfe von SIGVARIS machen Wünsche wahr. Ganz individuell. Und immer mit höchstem Anspruch: Swiss Quality.

In jeder Situation der passende Strumpf

Der neue, vielseitige, elegant-feine **MAGIC** ist der Strumpf, der die Wünsche der Frauen erfüllt. Der **COMFORT** ist der überaus behagliche Allrounder für Sie und Ihn. Der **COTTON** aus Baumwolle verleiht ein angenehm wohliges Gefühl. Und der **TRADITIONAL** garantiert Wirkung auf höchstem Niveau.



Fit mit jedem Schritt.



„Ein regelmässiges Tragen des MBT fördert die Wadenmuskelpumpe und dadurch den physiologischen Rückstrom des Blutes. Insofern ist eine positive Wirkung auf Entstauung möglicher Varizen oder Krampfadern zu erwarten.“

Dr. med. Claudio Duff, Chirurgie FMH, Spezialist für Venen-und Gefässleiden, Venenzentrum Silberturm St.Gallen

Weitere Infos: www.theantishoe.com



The anti-shoe.

Diese Broschüre konnte realisiert werden dank der grosszügigen Unterstützung von:



VenaVita®, das 5-Minuten-Programm für die Gesundheit und Schönheit Ihrer Beine wurde in Zusammenarbeit mit Experten aus Sport und Medizin entwickelt:

Dr. med. Severin Läuchli
UniversitätsSpital Zürich

Dr. med. Jürg Traber
Venenzentrum Kreuzlingen

Dr. med. Lucia Mazzolai
Abteilung Angiologie,
Universitätsspital Lausanne, CHUV, Lausanne

Dr. med. Christian Schlegel
Chefarzt Swiss Olympic Medical Center,
Chief Medical Officer Swiss Olympic Vancouver 2010,
Medizinisches Zentrum des Grand Resort Bad Ragaz

Thomas Schär
Physiotherapeut Zürich

Die Fotos entstanden im:



Vreni Schneider wurde gestylt von:



leg health center