Gesunde Beine im Winter

Unter dicken Hosen und Stiefeln geraten unsere Beine schnell in Vergessenheit. Doch gerade in der kalten Jahreszeit werden unsere Beinvenen besonders beansprucht. Wir verraten Ihnen, wie Sie gesund durch den Winter kommen.

Raus aus den Winterstiefeln und ab aufs Sofa - die Heizung aufdrehen und entspannen. Der Winter hat durchaus seine angenehmen Seiten. Für unsere Beine ist die kalte Jahreszeit allerdings eine echte Herausforderung, denn die Funktionalität unserer Beinvenen wird durch mangelnde Bewegung, warme Heizungsluft und enges Schuhwerk stark beeinträchtigt.

Bewegungsmangel

Wenn es draußen kalt und nass ist, bleiben viele Menschen lieber zuhause und machen es sich gemütlich. Doch gerade für Patienten mit Venenleiden ist ausreichend Bewegung besonders wichtig. Sie fördert die Durchblutung und regt Kreislauf- und Venenfunktion an. Wir empfehlen daher Bewegungsmangel mit langen Spaziergängen, Skilanglauf oder Schwimmen vorzubeugen. Zusätzlich bietet COMPRESSANA das Venengymnastik Programm mit einfachen Übungen, die Sie auch zuhause durchführen können. Kompression verstärkt die positiven Effekte von Bewegung zusätzlich. Achten Sie daher darauf beim Sport Stütz- oder Kompressionsstrümpfe zu tragen.

Falsches Schuhwerk

Werfen Sie doch mal einen Blick auf Ihr Schuhwerk. Zu enge Stiefel können die Beine abschnüren und damit den Blutfluss stören. Zudem staut sich in zu engen Schuhen schnell Wärme, was bei Venenleiden ebenfalls problematisch ist. Unser Tipp für den Schuhkauf: **Mindestens zwei Finger sollten zwischen oberen Stiefelrand und Bein passen.**

Wichtige Informationen für die kalte Jahreszeit

COMPRESSANA

Überhitzte Räume

Stark geheizte Räume sind ebenfalls problematisch. Durch die Wärme erweitern sich die Venen, die Venenwände erschlaffen und das Blut kann nicht mehr ungehindert zum Herzen zurückfließen. Es drohen Krampfadern und Besenreiser. Zudem trocknet die Heizungsluft die Haut aus. Vermeiden Sie daher überhitzte Orte und pflegen Sie Ihre Haut mit feuchtigkeitsspendenden Cremes und Lotionen.

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

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

SENSITIV
mit superweicher Microfaser, blickdicht und ideal mit Röcken kombinierbar

COTTON
besonders hautfreundlich und warm

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

CALYPSO 140den
Feinstützstrümpfe – opaque, schick und superfein

MICROCOTTON
blickdicht, warm und weich

THERMO
mit wärmender und hautsympathischer Merinowolle

TWIN
mit temperaturregulierender Baumwolle – besonders effektiv

Compressana Hydro Lotion

Akutpflege bei Juckreiz und zum Schutz vor Irritationen. Beruhigt und schützt sensible Haut vor mechanischen Reizungen und Reibungen. Fördert die Hautregeneration und spendet lang anhaltend Feuchtigkeit. Anwendung vor und nach dem Tragen von Kompressions- und Stützstrümpfen.

Compressana Derma Lotion

Intensivpflege und Hautregeneration bei Venenleiden, Lip- und Lymphödem. 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.

Compressana Vlies

Mit Fluid getränkte Pflegetücher – ideal für unterwegs

www.compressana.de

Stempel

Art.Nr. C105 cc 11/2016