

	Möwen-Apotheke Inh.: Thomas Pekrun Dorfstraße 6 24226 Heikendorf	
	Tel.: 0431 / 24 87 20 Fax: 0431 / 24 87 22 2	

Ihre Möwen-Apotheke informiert:



Venenschwäche zeigt sich oft in „schwere“ und geschwollene Beine. Wenn sich zudem bereits Krampfadern zeigen, sollten Sie in jedem Fall aktiv werden.

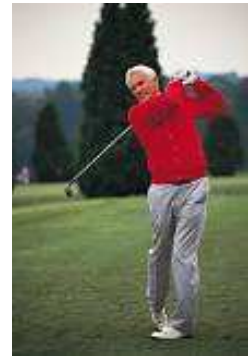
Auch wenn Venenleiden in den meisten Fällen vererbt sind, so können Sie dennoch selbst etwas dagegen tun und verhindern, dass sich die Krankheit verschlimmert oder überhaupt auftritt.

Gerne unterstützen wir Sie mit einigen Tipps.

Als häufigste Ursache für Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen gilt eine ererbte Veranlagung.

Aber auch Übergewicht oder eine Schwangerschaft können eine mögliche Ursache sein.

Ein besonderes Gefährdungspotenzial haben Personen, die überwiegend stehende oder sitzende Tätigkeiten ausführen.



Wie kann man Venenproblemen vorbeugen?

- ⇒ Bewegen Sie sich täglich. Schwimmen, Laufen oder Wandern Sie. Und wo es möglich ist, tut auch Radfahren, Skilanglauf oder Walking Ihren Venen gut. Doch nicht jede Sportart ist geeignet, wie beispielsweise Body Building oder Tennis.
- ⇒ Legen Sie die Beine hoch, das entlastet. Wenn Sie beruflich viel stehen oder sitzen, sollten Sie sich wenigstens einmal pro Stunde aufstehen, bewegen, gehen. Mindestens einige Minuten sollten es schon sein und gilt gerade auch auf langen Reisen.
- ⇒ Bauen Sie mögliches Übergewicht ab. Überzählige Pfunde auf den Hüften belasten Ihre Venen. Wenn Sie eine **Ernährungsumstellung** erwägen, beraten wir Sie gerne.
- ⇒ Vermeiden Sie extreme Hitze - Ihre Venen werden es Ihnen danken. Also Sauna und Solarium möglichst meiden und auf heiße Bäder, Heizdecken und Wärmflaschen sollten Sie verzichten.
- ⇒ Nutzen Sie modische Stützstrümpfe. Sie beugen damit Venenproblemen vor und wir zeigen Ihnen gerne, welche die beste Wahl für Sie sind.
- ⇒ Vermeiden Sie den Genuss von Alkohol und Nikotin. Wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen möchten, stehen wir Ihnen mit Rat und geeigneten Produkten gerne zur Seite.
- ⇒ Günstig für den Venenfluss sind Wechselduschen und Wassertreten.
- ⇒ Tragen Sie bequeme Schuhe und schleppen Sie nach Möglichkeit keine schweren Lasten.



Möwen-Apotheke
Inh.: Thomas Pekrun
Dorfstraße 6
24226 Heikendorf

Tel.: 0431 / 24 87 20
Fax: 0431 / 24 87 22 2

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 – 18:00
Sa. 08:00 – 13:00



Was tun, wenn Venenbeschwerden auftreten?

Bereits bei ersten Anzeichen von Venenbeschwerden sind die genannten Maßnahmen hilfreich und können durch weitere ergänzt werden:

- ⇒ Besuchen Sie einen Venenspezialisten. Er wird mit modernen Untersuchungsmethoden schnell klären, wie weit Ihre Venenbeschwerden bereits fortgeschritten sind. In einem Gespräch wird er Ihnen erläutern, was in Ihrem speziellen Fall die beste Therapie ist.
- ⇒ Tragen Sie verordnete Kompressionsstrümpfe regelmäßig.

Spezielle Venenpräparate können die Beschwerden bei regelmäßiger Anwendung ebenfalls lindern. Unsere Apotheke bietet Ihnen dazu eine ganze Reihe wirksamer Produkte.

Fragen Sie mich oder meine Mitarbeiter nach Kompressionsstrümpfen - wir beraten Sie gerne nach unserem Motto: „**Jeder Kunde hat eine angemessene Lösung verdient!**“

Für alle Produkte, die in der Möwen-Apotheke verkauft oder angeboten werden gilt:

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die jeweilige Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“.