

Venengymnastik

für gesunde und schöne Beine.



Venostasin[®]

Leichte Beine. Starker Venenschutz.¹

¹ Venostasin[®] retard, 50 mg Hartkapsel retardiert

KLINGE
PHARMA

Gemeinsam für Gesundheit.

Venen-Gymnastik im Liegen



Fuß-Kreisel in der Luft

- Bein im 90° Winkel anheben
- Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und nach innen kreisen
- Bein wechseln

2 x 20
Sekunden



Fahrradfahren in der Luft

- Beine nacheinander im 90° Winkel anheben
- Fahrradfahren in der Luft
- Beine nacheinander abstellen, kurze Pause

2 x 30
Sekunden



Venen-Gymnastik im Sitzen



2 x 10
Wiederholungen

Fuß-Wippe im Sitzen

- Füße auf die Fußspitzen stellen und dann über die Fersen abrollen und Fußspitzen nach oben ziehen
- Nun wieder über die Fersen rollen und Füße auf die Fußspitzen stellen



Füße beugen und strecken in der Luft

- Ein Bein strecken und Fuß abwechselnd beugen und strecken
- Danach Fußspitze nach innen und nach außen schwenken

2 x 10
Wiederholungen

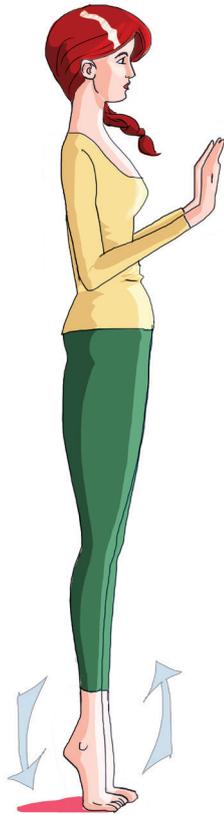


2 x 10
Wiederholungen

Beine beugen und strecken mit Venostasin®-Band

- Venostasin®-Band um den Vorfuß legen und abwechselnd Bein strecken und beugen

Venen-Gymnastik im Liegen



Fuß-Wippe im Stand

- Auf Zehenspitzen stellen
- Langsam auf Fußsohlen abrollen
- Anschließend Vorfüße anheben und danach Füße wieder aufsetzen



Je früher Sie für Ihre Venen aktiv werden, desto länger können Sie Ihre Beine gesund und schön halten. Alles Gute und viel Spaß dabei wünscht Venostasin®!



Alle Venostasin®-Produkte sind in Apotheken erhältlich.
Fragen Sie Ihren Apotheker und besuchen Sie uns im Internet:
www.venostasin.de

Venostasin®-Creme 38mg/g; Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzl. Arzneimittel zur Anwendung bei Erwachsenen zur Besserung d. Befindens bei müden Beinen. Registrierung f. d. Anwendungsgebiet ausschließl. aufgrund langjähriger Anwendung. **Warnhinweise:** Enth. Methyl-/u. Propyl-4-hydroxybenzoat, emulgierenden Cetylstearylalkohol, Butylhydroxytoluol, Zimtaldehyd, Benzoate, Sorbinsäure u. Benzoessäure. **Stand:** 04/2017-1.

Venostasin®-Gel Aescin 1g/100g Gel; Wirkstoff: Aescin. **Anwendungsgebiet:** Traditionell angewendet zur Besserung d. Befindens bei müden Beinen. Diese Angabe beruht ausschl. auf Überlieferung u. langjähriger Erfahrung. **Warnhinweise:** Enthält Propylenglycol. **Stand:** 04/2017-1.

Venostasin® retard 50 mg Hartkapsel, retardiert; Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiet:** Bei Erwachsenen zur Behandlung v. Beschwerden bei Erkrankungen d. Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), z.B. Schmerzen u. Schweregefühl i. d. Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz u. Ödeme. **Stand:** 04/2017-1.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

Venostasin®

Leichte Beine. Starker Venenschutz.¹

¹ Venostasin® retard, 50 mg Hartkapsel retardiert

KLINGE
PHARMA

Gemeinsam für Gesundheit.