



das aktuelle  pothema

Mit **PETRA** Sympathix
leichtfüßig in den Sommer

Illustration: Erik Liebermann

Text: Martina Görz





PETRA Sympathix



* Kiesewetter et al., Arzneimittelforschung. 2000 Feb; 50(2): 109 - 17. Rabe et al., Eur J Vasc Endovasc Surg. 2011 Apr; 41(4): 540 - 7.

Fit für den HV: CVI – für viele ein Problem

Geschwollene, schmerzende Beine – gerade im Sommer Fühlen sich auch Ihre Beine nach einem langen Tag in der Apotheke schwer, müde oder geschwollen an und schmerzen sie sogar? Auch wenn es ganz normal erscheint, weil viele über dieses Problem berichten, darf man es nicht ignorieren. Denn oft steckt ein chronisches Venenleiden dahinter, das unbehandelt voranschreitet. Auch Wadenkrämpfe, eine juckende und trockene, schuppige Haut können Anzeichen einer chronisch venösen Insuffizienz (CVI) und der damit einhergehenden schlechteren Durchblutung der Beine sein. Je eher Sie in die Entzündungsprozesse eingreifen, die Ihre Beschwerden verursachen, desto besser!

Helfen Sie Ihren Venen und aktivieren Sie Ihre Muskelpumpen im Bein so oft es geht! Fußkreisen und ein Auf- und Abwippen der Ferse kann den Rückstrom des Blutes aus dem Bein zum Herzen schon erleichtern. Um auch die Entzündung im Inneren der Vene, die Beinschwellung, Beinschmerzen, Schwere- und Spannungsgefühl zu lindern, werden klinisch geprüfte Medikamente, wie der Spezialextrakt AS 195 aus Rotem Weinlaub (Antistax® extra Venentabletten) empfohlen.

Führende Gefäßexperten erwähnen in Ihrem neuen Leitfaden für die Behandlung chronischer Venenerkrankungen erstmalig Venentherapeutika als festen Baustein der Therapie. Als Ergänzung – und sogar als Alternative – zur Kompressionstherapie raten die Experten zur Einnahme pflanzlicher Venenmedikamente mit antientzündlichen, durchblutungsfördernden Eigenschaften, deren Wirksamkeit durch Studien belegt ist.



Antistax® extra Venentabletten wirken in 3 Stufen:

- Sie reparieren die Venenwände
- Sie stärken die Durchblutung
- Sie schützen die Gefäße

Antistax® extra Venentabletten. Wirkstoff: 360 mg Trockenextrakt aus roten Weinrebenblättern (4-6:1)/Filmtablette, Auszugsmittel: Wasser. **Sonst. Bestandteile:** hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Talkum, Titandioxid, Eisen(III)-oxid, mikrokristalline Cellulose, Crospovidon, Croscarmellose-Natrium, Calciumhydrogenphosphat, Hypromellose, Glyceroltristearat. **Anwendungsgebiete:** Antistax extra Venentabletten werden bei Erwachsenen angewendet zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Varizen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinödeme. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen rote Weinrebenblätter oder einen der sonstigen Bestandteile. Die Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen. **Nebenwirkungen:** Beschwerden des Verdauungstraktes (z. B. Übelkeit, Magenbeschwerden), Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut und Kopfschmerzen.

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein, 1416



Praktisches aus **PETRA**s Trickkiste

Zwölf Wochen sollten Sie idealerweise am Ball bleiben, um Ihre Venen von außen und innen zu stärken. Das 12-Wochen-Programm für gesunde, leichte Beine wird nicht nur Ihnen gut tun, sondern bietet auch wertvolle Tipps für die Beratung Ihrer Kundinnen in der Apotheke.

1. Woche

Morgentliche Venen-Fitness: Wenn Sie aus dem Bett steigen, beginnen Sie den Tag auf Zehenspitzen, indem Sie im aufrechten Stand die Fersen anheben. Halten Sie die Position für fünf Sekunden und senken die Fersen wieder ab. Zehnmal wiederholen.

Zum Frühstück: Venen-Fit-Drink und Flavonoide nicht vergessen!

Tagsüber: Essen Sie mittags, abends oder zwischendurch einen Gurkensalat oder Gurkensticks – so viel Sie mögen. Gurke hat es im positiven Sinne „in sich“, denn sie besteht zu 95 Prozent aus Wasser und hat damit nur wenige Kalorien.

Abends: Machen Sie eine entspannende Beinmassage. Beginnen Sie mit den Füßen und kneten Sie sich langsam hoch bis zu den Oberschenkeln.

Am Ende der Woche werden Sie schon erste Fortschritte bemerken! Spüren Sie, wie Ihre Beine leichter werden?

2. Woche

Morgentliche Venen-Fitness: Starten Sie sportlich in den Tag. Dafür auf den Rücken legen und Fußspitzen im Wechsel Richtung Körper ziehen. 15 Wiederholungen. Anschließend Wechselduschen: Mit dem linken Bein starten, dann ist das rechte Bein dran. Den Wasserstrahl immer von unten nach oben führen, mit warmem Wasser beginnen und mit kaltem enden. Zwei Durchgänge pro Bein.

Zum Frühstück: Venen-Fit-Drink und Flavonoide nicht vergessen!

Tagsüber: Versuchen Sie pro Tag mindestens 50 Treppentufen zu steigen oder alternativ mindestens 15 Minuten spazieren zu gehen. Legen Sie in dieser Woche zwei bis drei Resttage ein: 500 g Reis (vorzugsweise Naturreis) ohne Salz kochen. Dazu: Gemüse Ihrer Wahl.

Abends: Auf einem Stuhl sitzend die Beine schließen und die Fußspitzen abwechselnd nach rechts und nach links drehen – zehnmal.

Und? Wie fühlen sich Ihre Beine an? Extra-Tipp: Führen Sie ein Venen-Tagebuch. So können Sie herausfinden, was Ihren Beinen ganz besonders gut tut!

Das komplette 12-Wochen-Programm mit wertvollen Tipps für gesunde, leichte Beine finden Sie online auf www.diepta.de/mehr/comic



+++ nur EINMAL täglich 1-2 Tabletten +++ die Einnahme sollte über einen längeren Zeitraum erfolgen, um die volle Wirkung zu entfalten +++ zur Dauertherapie geeignet, nach Rücksprache mit dem Arzt +++

PETRA Sympathix wurde Ihnen präsentiert von Antistax®