

AKTIV SEIN

Bewegung im Wasser schont die Gelenke und aktiviert den Kreislauf bis in die Zehenspitzen

Was hilft bei schweren Beinen?

Der Klassiker ist Füße hochlegen – dazu gibt's weitere effektive **Maßnahmen**, die Erleichterung bringen und auch vorbeugen

Ein Zusammenspiel von Wadenmuskeln und Klappen in den Venen lässt das Blut aus Füßen und Beinen nach oben zum Herzen fließen. Ist dieses System, fachlich Venenpumpe, träge, schwellen Füße, Knöchel und Unterschenkel an, oft begleitet von einem unangenehmen Kribbeln. Bei warmem Wetter treten die Beschwerden vermehrt auf, weil sich dann die Gefäße weiten und dadurch den Bluttransport verlangsamen. Mögliche Folge: Wasser dringt ins Gewebe, die Beine werden schwer.

Gegenmaßnahme Nummer eins: Bewegung. Ob Spaziergänge, Wassertreten oder gezielte Übungen im Sitzen, alles, was die Muskulatur in den Beinen aktiviert, bringt auch den Kreislauf in Schwung. Sport im Wasser trainiert Muskeln und Venen besonders intensiv, weil der Wasserwiderstand einen höheren Kraftaufwand als „an Land“ erfordert.

Auch Barfußlaufen auf natürlichen Untergründen wie Gras oder Kies fordert die Fuß- und Wadenmuskeln. Akute Linderung verschafft kaltes Abduchen der Beine: Das

FRAGEN aus der Medizin

Produkt TIPPS

➤ **DRUCK** Bei Venenschwäche staut sich schnell Blut in den Waden. Dem können Kompressionsstrümpfe, zum Beispiel Venotrain soft von Bauerfeind, mit gezieltem medizinischen Druck entgegenwirken.



➤ **FLÜSSIGKEIT** Ausreichendes Trinken beugt geschwellenen Beinen vor. Praktisch ist eine isolierende Trinkflasche wie die Sigg Shield Therm One. Sie ist auslaufsicher und hält Getränke bis zu 72 Stunden kühl.

➤ **NATURKRAFT** Ein Extrakt aus Rosskastaniensamen, Wirkstoff etwa in den rezeptfreien Kapseln Venostasin retard, stärkt die Venenwände. Nach zwölf Wochen Einnahme ist der Effekt laut Studien mit dem von Kompressionsstrümpfen vergleichbar.



verengt die Gefäße und regt die Durchblutung an. Pflanzliche Stoffe wie Rosskastanienextrakt stärken die Gefäßwände und mindern Schwellungen. Wirkungsvoll: Viel Trinken sowie der Genuss von wasserreichem Obst und Gemüse helfen, das Blut dünnflüssig zu halten und Flüssigkeitsstau in den Venen vorzubeugen.



Kann ich Reiseübelkeit verhindern?

Wem unterwegs schnell schlecht wird, der sollte diese **Tricks** und Mittel kennen

Eine kurvenreiche Autofahrt, ein unruhiger Flug oder eine Schifftour bei starkem Seegang etwa löst bei vielen Menschen Unwohlsein aus. Der Grund: Ungewohnte Bewegungsreize irritieren das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Das Gehirn interpretiert dies als Gefahrensituation – und löst Brechreiz aus.

Gegen Reiseübelkeit gibt's in der Apotheke wirksame Mittel. Auch Akupressur kann helfen: durch Druck auf den Nei-Kuan-Punkt. Er liegt auf der Innenseite des Unterarms, etwa drei Fingerbreit unterhalb des Hand-

gelenks. Bewährt hat sich ebenso Ingwer. Das Hausmittel beruhigt den Magen, indem man etwa kleine frische Wurzelstücke

Produkt TIPPS

➤ **AKUPRESSUR** Wer gegen Übelkeit den Nei-Kuan-Punkt nahe dem Handgelenk nicht selbst drücken möchte, kann ein Armband anlegen, etwa das Sea-Band aus der Apotheke, das die Stelle stimuliert.



➤ **INGWER** Für einen Aufguss empfiehlt es sich, ein Stück des Gewürzes zu reiben: So entstehen Saft und Wurzelmus, die das Aroma optimal freisetzen. Ideal dafür ist eine japanische Keramikreibe mit scharfen Zähnen, zum Beispiel die Ingwerreibe Puro von Gefu.



FOTOS: GETTY (2), ADOBE STOCK



VERWÖHNEN

Feuchtigkeitsspendende Cremes unterstützen die natürliche Schutzbarriere der Haut

Wie bleibt meine Haut geschmeidig?

Für ein frisches Aussehen sind Pflege, gute **Ernährung** und Wassertrinken wichtig

Mit den Jahren verändert sich unsere Schutzhülle sichtbar, feine Linien schleichen sich ein, die Spannkraft lässt nach, und die einst so glatte Oberfläche wird trockener und rau. Denn der Körper produziert immer weniger Kollagen: Dieses Strukturprotein, Hauptbestandteil des Bindegewebes, hält die Haut straff und geschmeidig. Doch gegen den natürlichen Alterungsprozess können wir einiges tun. Wichtig: täglich rund zwei Liter Wasser trinken. Ebenso Trumpf ist eiweißreiche Kost. Sie liefert Aminosäuren, Grundbausteine für neues Kollagen. Auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Kollagen kann helfen, die Hautstruktur zu stärken. Förderlich sind zudem Cremes, die viel Feuchtigkeit spenden, sie sorgen für eine weiche und geschmeidige Haut.

Produkt TIPPS

➤ **KOLLAGEN** Schöne Haut lässt sich auch durch eine gezielte Versorgung von innen fördern: mit einer Kombi aus bioaktiven Kollagenpeptiden sowie Zink und Biotin, wie sie etwa die Trinkampullen Alphabiol Beauty Elixier aus der Apotheke bietet.



➤ **LOTION** Eine feuchtigkeitsspendende Körperlotion bewahrt die Haut vor dem Austrocknen. Wichtige Wirkstoffe hierbei: Jojobaöl, Panthenol und Passionsblumenöl, enthalten zum Beispiel im Produkt Von Lupin Hydra Body Milk. Sie unterstützen zudem Geschmeidigkeit und Elastizität der Haut.



EINFACH SCHNELL BESSERSCHLÄFER WERDEN!

FÄHRT STÖRENDE REIZE HERUNTER

DIE PASSIONSBLUME WIRKT NACH
30
MINUTEN*



UND LÄSST UNS ENDLICH ZUR RUHE KOMMEN



NEU!

- ✓ sorgt für **schnelles Einschlafen** und **erholsames Durchschlafen**¹
- ✓ **Passionsblumenkraft** fährt störende Reize herunter und lässt uns endlich zur **Ruhe kommen**
- ✓ dank **flüssiger Form** direkt im Körper **verfügbar**

1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29–35; *Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: 2 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2):130; 3 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6):1728–1732; 4 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39–44; 5 Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95.

Lioran® centra Tropfen. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Fluidextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel für Erwachsene zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 1,2 g Alkohol (Ethanol) pro 2 ml. (Stand: 03/2024) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden