

Genießen Sie die Weihnachtszeit – ohne schwere Beine

Fast jede zweite Frau leidet unter Zirkulationsproblemen in den Beinen, viele von ihnen auch psychisch. Bewegungsarmut und die kulinarischen Genüsse der Weihnachtszeit verstärken das Problem. Doch müde, schwere und geschwollene Beine müssen nicht sein. Dagegen helfen ein paar Tricks gesunder Lebensführung – und Produkte aus Rotem Weinlaubextrakt, zum Beispiel Antistax® Kosmetika und Kapseln.*

Weihnachten steht vor der Tür, und mit ihm nicht nur Gänsebraten, Karpfen, Punsch und Kekse, sondern auch das Gedränge in Geschäftsstraßen und das Stehen in überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln. Für viele Menschen verschlimmert das ein immer häufigeres Gesundheitsproblem: Zirkulationsprobleme in den Beinen und in der Folge schwere, dicke und schmerzende Beine. Bei den Betroffenen reicht die Elastizität der Venenwände oft nicht aus, um den Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen ausreichend zu unterstützen.

Im Durchschnitt hat jede zweite Frau ein Problem mit der Blutzirkulation in den Beinen, am häufigsten variköse Venen (Krampfadern, Besenreiser) oder angeschwollene, müde Beine. Fast jede zweite Frau und jeder zehnte Mann sind betroffen. Das durchschnittliche Erstauftreten ist in den vergangenen 2 Jahrzehnten von 55 Jahren auf 47 gesunken: Unsere zunehmend „unbewegliche“ Lebensweise fordert ihren Tribut.

Schwere Beine – ein „Frauenproblem“ auch für die Psyche

Eine internationale Studie** mit Antistax® brachte nun auch die psychologischen Folgen ans Licht:

- Betroffene Frauen nehmen seltener an sportlichen oder gesellschaftlichen Aktivitäten teil: sie wollen ihre Beine nicht zeigen.
- Beim Kleiderkauf entscheiden sie sich häufiger für Kleidung, die ihre Beine verbirgt.
- Selbstwertgefühl und Wohlbefinden sind beeinträchtigt.
- Zukunftssorgen bezüglich der langfristigen Erhaltung der Gesundheit werden verstärkt.

Besonders besorgniserregend: Mehr als die Hälfte der Betroffenen glaubt fälschlich, dass es keine Abhilfe gibt, oft erzählen sie nicht einmal ihrem Arzt von ihren Problemen. Tatsächlich aber zeigen Studien, dass der Lebensstil sowohl zur Entstehung und Fortschreiten der Krankheit als auch zu deren Vermeidung Wesentliches beiträgt – und gerade angesichts der weihnachtlichen Steh-Zeiten und Weihnachtsfeiern ist Gegensteuern besonders wichtig!

So verbessern natürliche Substanzen wie der Extrakt des Roten Weinlaubs (enthalten in Antistax® Kosmetika und Kapseln*) die Elastizität der Gefäßwände. Regelmäßig eingenommen, nimmt er die Schwellung, lindert den Schmerz, hemmt die Entzündung, verstärkt die Gefäßwände und schützt die Gefäße vor vorzeitiger Abnutzung. Roter-Weinlaub-Extrakt reduziert so das Austreten von Flüssigkeit durch die Gefäßwände und schafft Erleichterung für müde, schmerzende Beine.

Tipps von Experten: Was Sie gegen Bein-Probleme tun können

- Bewegen Sie sich! Indem Sie sich regelmäßig die Beine vertreten, aktivieren Sie die „Muskelpumpe“, und Ihre Waden unterstützen den Rückfluss des venösen Blutes.
- Lagern Sie die Beine hoch! Die Beine während Pausen höher als das Herz zu lagern, unterstützt den Rückfluss venösen Blutes.
- Leben Sie fruchtig! Speziell schwarze und rote Früchte wie Beeren und Ribiseln sowie Gemüse wie Rotkraut und Kirschlorbeer sind reich an Flavonoiden, die den Kreislauf unterstützen und poröse Venenwände abdichten.
- Trocknen Sie nicht aus! Feuchtigkeitscremes (wie das speziell dafür entwickelte Antistax® FrischGel und die Antistax® Creme) verhindern das Austrocknen der Haut, das vor allem in warmen, trockenen, zentral beheizten Räumen häufig vorkommt. Durch eine Beinmassage mit Cremes oder Gels wird zusätzlich die Durchblutung in den Beinen angeregt.

- Lassen Sie sich von der Natur helfen! Natürliche Wirkstoffe wie der Extrakt aus Rotem Weinlaub (enthalten z.B. in Antistax® Kosmetika und Kapseln*) nehmen die Schwellung, lindern den Schmerz, hemmen die Entzündung und festigen Gefäßwände.

Mehr Gesundheitstipps für Ihre Beine finden Sie unter www.antistax.at

*Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

** Qualitative Impaktanalyse – Rheingold Juli 2006