

Feel unstoppable
daflon® 500mg*



Es gibt nur ein Original –
daflon® 500mg

Leiden Sie unter Venenbeschwerden?
daflon® 500mg reduziert

Schwere
Beine¹

Schmerzen in
den Beinen²

Nächtliche
Wadenkrämpfe³

daflon® – lassen Sie sich nicht aufhalten!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
daflon® 500 mg – Filmtabletten dürfen NICHT eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile von daflon® 500 mg - Filmtabletten sind.

1 Perrin M., Eklöf B, Venous symptoms: the SYM Vein Consensus statement developed under the auspices of the European Venous Forum, Int Ang, 2016 August; 35(4):374-98.
2 Bergan JJ et al. Chronic venous disease. N Engl J Med. 2006;355:488-498. 3 Fritsch P. Dermatologie und Venerologie für das Studium, 2009;XVI, 630 S. Hardcover ISBN: 978-3-540-79302-1, <http://www.springer.com/978-3-540-79302-1>. 4 Gesundheit.GV. AT: Home/Krankheiten/Herz, Kreislauf & Gefäße/Erkrankungen der Venen/ Venenerkrankungen: Was kann ich selbst tun? Zugriff: 06_10_2022. 5 Gebrauchsinformation Daflon® Stand Februar 2021

daflon/PatientenkarteCVE/C2/21_22/August 22

SERVIER



Venenbeschwerden¹

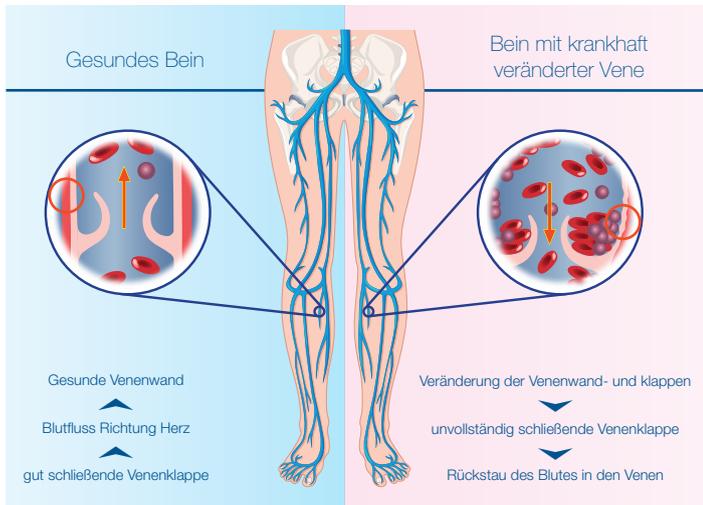
schwere, müde Beine

Schmerzen in
den Beinen

nächtliche
Wadenkrämpfe

Schwellungen

So entsteht Venenleiden²



Tipps für den Alltag^{3,4}

 Ich mache ausreichend Bewegung und vermeide zu langes Sitzen oder Stehen.

 Ich gebe auf meine Linie acht, ich vermeide Übergewicht.

 Ich trage bequeme Kleidung.

 Ich vermeide Tabak, Kaffee und sehr würzige Speisen.

 Ich trage nicht zu hohe Absätze, nicht höher als 5 cm.

 Ich massiere meine Beine von den Knöcheln an aufwärts und lasse kaltes Wasser darüberlaufen.

 Ich vermeide übermäßige Hitze, Sonne, Sauna, Jacuzzi, heiße Bäder.

 Ich lagere meine Beine so oft wie möglich hoch, speziell am Abend.

 Ich mache regelmäßig Bewegung/ Sport.

Beinübungen



Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und senken Sie die Ferse zum Boden.
20 Wiederholungen



Gehen sie auf den Zehenspitzen und machen Sie kleine Schritte für 5 Minuten.



Legen Sie sich auf den Boden, heben Sie ein Bein gestreckt, wenn möglich bis 90°. Dann senken Sie das gestreckte Bein wieder auf den Boden.
10 Wiederholungen je Bein



Winkeln Sie ein Bein ab und halten Sie es mit den Händen fest. Drücken Sie Ihr Bein fest gegen den Oberkörper und strecken es langsam wieder aus.
10 Wiederholungen je Bein



Heben Sie die Zehen.



Heben Sie die Ferse.



Heben Sie ein Bein und kreisen Sie Ihren Fuß im Uhrzeigersinn, danach gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.



Sitzen Sie mit Ihren Füßen flach am Boden.