

8. Oktober 2014

Zehn Tipps für schöne und gesunde Beine

Damit kann man seiner Gesundheit etwas Gutes tun

Mit dem 40. oder spätestens mit dem 50. Geburtstag gewinnt die Gesundheit für die meisten Frauen an Bedeutung. Oftmals fällt der Blick dann auch auf die Beine. Gerade wenn sich vielleicht schon vereinzelte Besenreißer zeigen oder die Beine am Abend manchmal schwer werden, sollte man ihnen regelmäßig etwas Gutes tun.

Tipps Nummer eins lautet: Liegen und Gehen sind besser als Sitzen und Stehen. Was sich einfach anhört, ist äußerst effektiv, weil es die Arbeit des venösen Systems erleichtert und die Wadenmuskelpumpe auf Trab hält. Diese unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen und verhindert außerdem, dass das Blut in den Beinen versackt. Der zweite Tipp ist ebenso einfach: Eine kühle Dusche am Morgen ist ein Muntermacher für die Beine und erhält daher ebenfalls das Prädikat empfehlenswert. Tipp drei sind Kompressionsstrümpfe, zum Beispiel die ebenso schicken wie wirkungsvollen Modelle von Ofa Bamberg. Sie unterstützen die Venen durch einen genau definierten Druck von außen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben. Der vierte Tipp betrifft den Flüssigkeitshaushalt: Wer ausreichend trinkt, unterstützt damit auch die Durchblutung. Der fünfte Rat ist eine gesunde Ernährung. Vollwertig sollte sie sein, nicht zu viel Fleisch enthalten und nach Möglichkeit immer frisch zubereitet werden. Der sechste Tipp zählt wohl zu den nachhaltigsten: Viel Bewegung bekommt gesunden Beinen gut. Vor allem die Ausdauersportarten Laufen, Wandern, Walking, Radeln und Schwimmen sind eine gute Wahl. Auch beim siebten Tipp geht es um Bewegung: Venen-Gymnastik fördert die Venengesundheit intensiv. Einfach barfuß hinstellen oder setzen, langsam die Fersen anheben und das Gewicht auf den Ballen verlagern. 15 Sekunden verharren, dann die Fersen wieder absenken. Tipp Nummer acht betrifft die Hautpflege: Es gibt kühlende Gels, die im Sommer eine Wohltat für die Beine sind. Der neunte Tipp macht die Hautpflege noch einfacher: Die Strümpfe der Reihe Memory Aloe Vera beispielsweise pflegen die Haut mit feuchtigkeitsspendenden Aloe-Vera-Extrakten. Und Tipp Nummer zehn schließlich bekommt auch der Seele gut: immer wieder mal einfach die Beine hochlegen!

Bild

Ofa_Image_20: Venen-Gymnastik funktioniert sogar im Sitzen

[Bilder zur freien Verwendung bitte mit Urhebervermerk Ofa Bamberg]

Kontakt:

Virginia Schley
Kommunikationsmanagerin

Tel. 0951-6047-417
Fax. 0951-6047-185
presse@ofa.de

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg

Geschäftsführer:
Dr. Hartwig Frinke
Amtsgericht Bamberg HRB 4121