

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet walking on a wet, sandy beach. The person is wearing white, loose-fitting pants. Their feet are bare and are stepping through shallow water and wet sand, creating ripples and splashes. The background is a bright, overexposed beach scene with waves in the distance.

Genießen Sie mehr Beinfreiheit

Komfort und Halt
für Ihre Venen

ofa **austria**

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, interessieren Sie sich für die Volkskrankheit Venenleiden – von der auch in Österreich viele Menschen betroffen sind.

Besenreiser, Krampfadern, Thrombosen oder das so genannte offene Bein (Ulcus cruris) – Venenkrankheiten tauchen in vielfältigen und manchmal sogar lebensgefährlichen Formen auf. Aber es gibt auch zahlreiche Möglichkeiten, um vorzubeugen, zu lindern und zu heilen.

Diese Möglichkeiten möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen. Hier finden Sie Wissenswertes über Venenerkrankungen, Therapiemethoden und natürlich auch darüber, was Sie tun können, damit es erst gar nicht zu Beschwerden kommt.

Wir wollen, dass Sie jederzeit höchste „Beinfreiheit“ genießen. Und dass es Ihnen – im wahrsten Sinne des Wortes – gut geht.

Ihre Ofa Austria

Inhalt

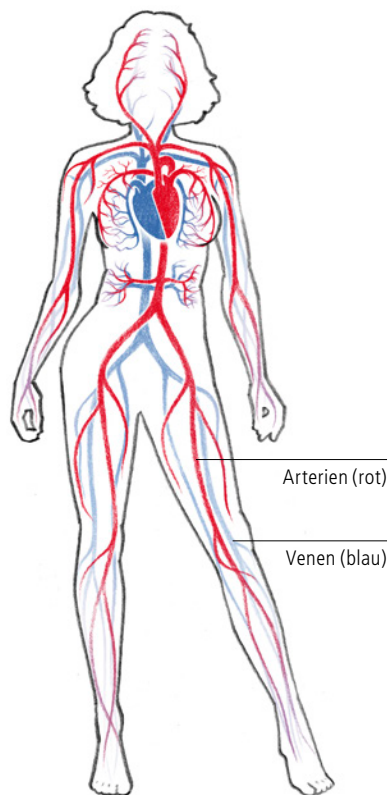
Die Lebensadern unseres Körpers. Arterien und Venen.	Seite 4
Was passiert, wenn es nicht mehr richtig läuft. Auch Venen können schlapp machen.	Seite 5
Wie Erkrankungen auftreten. Die häufigsten Anzeichen und ihre Folgen.	Seite 6
Was Ihre Venen wieder in Gang bringt. Der erste Schritt.	Seite 7
Die Therapiemöglichkeiten. Die gängigsten Methoden im Überblick.	Seite 8
Basistherapie Kompression. Eine grundlegende Maßnahme.	Seite 10
Memory. Die elegante medizinische Kompression.	Seite 12
Lastofa. Die universelle medizinische Kompression.	Seite 14
O-motion. Das intelligente Sportkompressions-Programm.	Seite 15
Gilofa. Das gesunde Prophylaxe-Sortiment.	Seite 16
An- und Ausziehhilfen. Die praktischen Helfer für jeden Tag.	Seite 20
Zubehör und Pflege. Damit machen Ofa-Produkte noch mehr Freude.	Seite 22
Weitere Tipps für gesunde Beine. Beugen Sie Venenproblemen vor.	Seite 24

Die Lebensadern unseres Körpers. Arterien und Venen.

Das menschliche Gefäßsystem besteht aus Arterien und Venen.

Die Arterien transportieren das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut bis in die entlegensten Zellen des Körpers. Die Pumpfunktion des Herzens unterstützt die Arterien bei dieser Aufgabe.

In den Venen wird das sauerstoffarme Blut wieder zum Herzen und zur Lunge zurückgeführt. Der Rücktransport des Blutes in den Venen erfolgt zum großen Teil entgegen der Schwerkraft. Die Venen werden deshalb unter anderem durch die Wadenmuskulatur (Bild 1) unterstützt, die das Blut durch Anspannung nach oben drückt. Damit das Blut in der Entspannungphase der Muskulatur nicht wieder zurücksackt, verschließen eine Vielzahl so genannter Venenklappen einzelne Abschnitte des Venensystems.

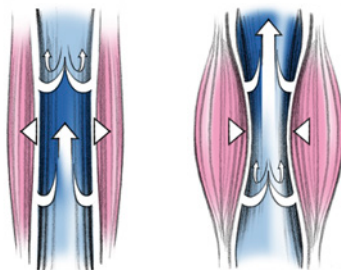


Arterien (rot)

Venen (blau)

Wadenmuskulatur

Bild 1



Was passiert, wenn es nicht mehr richtig läuft.

Auch Venen können schlapp machen.

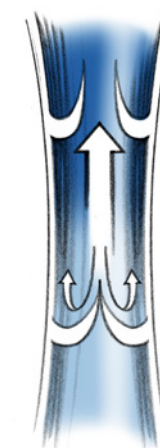
Bei einer gesunden Vene (Bild 2) verläuft der Bluttransport in Richtung Herz und Lunge. Bei jeder Muskelbewegung wird Blut durch die Venenklappen in die nächste Kammer der Vene transportiert. Der Rückfluss wird durch das Schließen der Klappen, die wie Rückschlagventile wirken, verhindert. Sind die Venenwände ausgedehnt, verkrümmt oder aus der Form geraten, z. B. bei Krampfadern (Bild 3), können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut fließt zurück und staut sich in den Venen.

Erste Anzeichen für eine mögliche Venenerkrankung:

- Schwellungen oder Schmerzen in den Beinen
- müde, schwere Beine
- Wadenkrämpfe
- Schwellungen in der Knöchelregion
- unruhige Beine, Spannungsgefühl, Jucken, Kribbeln
- sichtbar erweiterte Venen an Ober- und Unterschenkeln

Gesunde Vene

Bild 2



Venenklappe offen

Das Blut fließt herzwärts, die geschlossenen Venenklappen verhindern den Rückfluss.

Venenklappe geschlossen

Kranke Vene

Bild 3



Verkrümmte Venenwand

Die Venenklappen schließen nicht mehr, Blut fließt fußwärts und staut sich in den Venen.

Wie Erkrankungen auftreten.

Die häufigsten Anzeichen und ihre Folgen.



Die Ursachen für Venenerkrankungen sind vielfältig. Das Spektrum reicht von vererbter oder altersbedingter Bindegewebsschwäche über Veränderungen im Hormonhaushalt (z. B. Pille, Schwangerschaft, Wechseljahre) und Übergewicht bis hin zu beengender Kleidung, Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel oder intensiver Sonnenbestrahlung.

Besenreiservarikose

Feinste Äderchen, die sichtbar direkt unter der Hautoberfläche liegen. Sie verursachen meist keine Beschwerden, können aber auch auf ein Krampfaderleiden hinweisen.

Krampfadern (Varizen)

Geschlängelte, ausgedehnte Venen, in denen sich das Blut staut.

Venenentzündung (Phlebitis)

Anzeichen hierfür sind Rötungen, Schwellungen, starke Erwärmung sowie Schmerzen im betroffenen Bereich.

Thrombose

Ein Thrombus ist ein Blutgerinnsel, das sich in der Vene bildet und den Blutfluss behindert. Dies kann zum Verschluss der Blutbahn durch einen Blutpfropf führen. Löst sich dieser Pfropf, besteht die Gefahr einer lebensgefährlichen Lungenembolie.

Offenes Bein (Ulcus cruris)

Ursache eines „offenen Beines“ ist die venöse Stauung infolge einer fortgeschrittenen Stammvarikose oder eines Verschlusses der tiefen Venen durch eine Thrombose. Die daraus resultierende mangelhafte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen kann Unterschenkelgeschwüre sowie schlecht verheilende Wunden zur Folge haben.

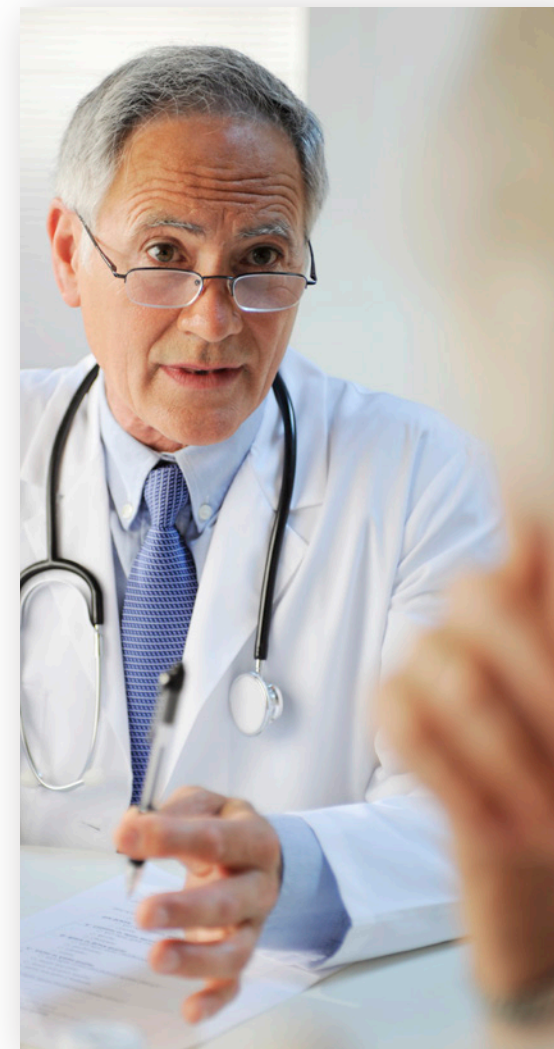
Was Ihre Venen wieder in Gang bringt.

Der erste Schritt.

Wenn Sie vermuten oder feststellen, dass mit Ihren Venen etwas nicht in Ordnung ist, sollten Sie einen Facharzt (Phlebologen) aufsuchen. Heutzutage sind Venenleiden auf vielfältige Weise behandelbar. Welche Therapie dabei angewendet wird, hängt von der Schwere der Erkrankung und natürlich von der Einschätzung Ihres Arztes ab.

Die Maßnahmen

Man unterscheidet zwischen aktiver (u. a. Operation, Verödung) und konservativer Therapie (Kompressionsstrümpfe, Medikamente). Ein chirurgischer Eingriff wird nötig, wenn eine kranke Vene für gesunde Venen zur Belastung wird. Ihr Arzt entscheidet, welche Maßnahmen notwendig sind.



Die Therapiemöglichkeiten.

Die gängigsten Methoden im Überblick.

Verödung (Sklerosierung)

Dabei wird in den betroffenen Venenabschnitt ein Verödmittel eingespritzt, was zum dauerhaften Verkleben der erkrankten Vene führt und den entsprechenden Venenabschnitt stilllegt.

Radiofrequenztherapie

Mittels Radiowellen wird die Innenwand der erkrankten Vene stark erhitzt. Die Wärme verklebt und verschließt sie in einem zweiten Schritt. Durch das körpereigene Umbausystem wird die nun verschlossene und nicht mehr funktionstüchtige Vene schließlich abgebaut.

Lasertherapie

Mit Hilfe eines stark gebündelten Lichtstrahls werden kleine Varizen verödet.

Operation

Bei diesem Eingriff wird der erkrankte Venenabschnitt (in der Regel große Krampfader) operativ entfernt.

Venenmedikamente

Können Entzündungen/Schmerzen lindern, sind aber nicht in der Lage, den Venenwänden die geschädigte Elastizität zurückzugeben, die Muskel-Venen-Pumpe zu unterstützen oder die Kompressionstherapie zu ersetzen.



Kompressionstherapie – das Herzstück jeder Venenbehandlung

Der Druck der Kompressionsstrümpfe verengt den Durchmesser der erweiterten Venen. Die Venenklappen können wieder schließen und der venöse Rückfluss des Blutes zum Herzen wird angeregt.



Basistherapie Kompression.

Eine grundlegende Maßnahme.

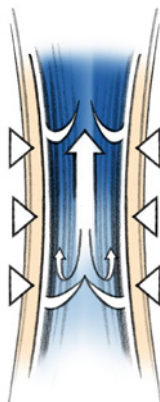
Die Kompressionstherapie ist Grundlage jeder Venenbehandlung und die Basis vorbeugender Maßnahmen. Für ein gesundes Bein bedeutet frühzeitige Unterstützung Entlastung, Erholung und Pflege. Im Fall eines Venenleidens ist die Kompressionstherapie das „Herzstück“ jeder Behandlung. Eine einmal erweiterte Vene (Krampfader) bildet sich nicht mehr zurück und bedarf einer dauerhaften Unterstützung durch Kompression. Auch nach Verödungen oder Varizenoperationen werden Kompressionsstrümpfe zur Sicherung des Behandlungserfolgs eingesetzt.

Die Wirkungsweise

Kompressionsstrümpfe üben von außen einen genau definierten mechanischen Druck auf die erweiterten venösen Gefäße und das Bein aus. Sie drücken die Venen zusammen, verengen somit den Venendurchmesser, und die Venenklappen schließen wieder. Das Blut in den Venen kann nun wieder besser und schneller fließen. Medizinische Kompressionsstrümpfe garantieren korrekte Druckwerte sowie einen medizinisch dosierten Druckabfall. Der Druck des Kompressionsstrumpfes ist an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab. Dies beschleunigt den venösen Blutrückfluss zum Herzen und die Blutzirkulation im Bein wird spürbar verbessert.

Vene mit Kompressionsstrumpf

Kompressionsstrümpfe drücken die Venen zusammen, der Blutfluss normalisiert sich.



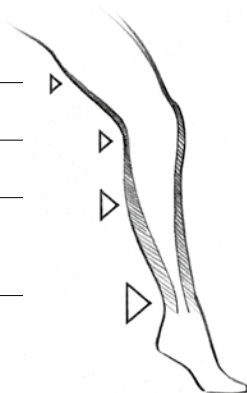
Druckverteilung im Kompressionsstrumpf

40 % Druck

50 % Druck

70 % Druck

100 % Druck



Die Verordnung medizinischer Kompressionsstrümpfe

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind verordnungsfähige Hilfsmittel, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben kann.

Bei der Erstversorgung ist aus hygienischen Gründen auch eine Doppel-Verordnung möglich (je nach Sozialversicherung). Kompressionsstrümpfe sollten täglich getragen werden. Bei regelmäßigem Gebrauch nimmt der Druck selbst bei optimaler Pflege nach sechs Monaten ab. Sie sollten daher rechtzeitig mit Ihrem Arzt über eine weitere Verordnung sprechen.

Ihr Arzt legt bei der Verordnung je nach Indikation die Kompressionsklasse sowie die Ausführung fest. Das Spektrum reicht von Kniestrümpfen über Schenkelstrümpfe bis hin zu Strumpfhosen und Sondermodellen für Männer und Schwangere.

Für den optimalen Therapieerfolg ist die genaue Passform unabdingbar. Es gibt Kompressionsstrümpfe in Seriengrößen und als individuelle Maßanfertigung. Welche Versorgung für Sie die richtige ist, wird im medizinischen Fachgeschäft entschieden, nachdem Ihre Beine genau vermessen wurden. Dort werden Sie ebenfalls bezüglich der Farben und der unterschiedlichen Materialien beraten.

Als Faustregel gilt:

Je stärker die Schädigung des Venensystems fortgeschritten und je weicher das Bindegewebe ist, desto fester und dicker sollte der Kompressionsstrumpf sein.

Man unterscheidet vier Kompressionsklassen (Kkl.):

Kkl. 1:

leichte Kompression

Kkl. 2:

mittlere Kompression

Kkl. 3:

kräftige Kompression

Kkl. 4:

sehr kräftige Kompression

Memory.

Die ideale Kombination von gesunder
Kompression und stilvollem Auftritt.



reddot design award
honourable mention 2012

memory®

Die **elegante**
medizinische Kompression

Memory-Kompressionsstrümpfe glänzen durch transparente Feinstrumpfoptik und eine attraktive Farbpalette. Zehn Farben und vier jährlich wechselnde Trendfarben machen die Kollektion zum modischen Erlebnis für elegante und anspruchsvolle Frauen. So passt Memory bei allen Gelegenheiten: ob zu moderner Alltags-, sachlicher Geschäfts- oder eleganter Abendgarderobe.

Kkl. 1, 2



4 jährlich wechselnde
Modelfarben



memory® aloe vera

Die **elegante** medizinische Kompression
inklusive Hautpflege

Memory Aloe Vera verbindet transparente Feinstrumpfoptik und elegantes Auftreten mit optimaler Pflege. Eine in das Garn integrierte Wirkstoffkombination aus Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E versorgt die Haut bei jedem Tragen natürlich mit Feuchtigkeit.

Hochmoderne Funktionsfäden und ausgereifte Stricktechnik vermitteln ein angenehm weiches Tragegefühl. Memory Aloe Vera: Schöne, gesunde und gepflegte Beine den ganzen Tag.

Kkl. 2



memory® max

Die **elegante** medizinische Kompression
für den Mann

Moderne, sportliche Optik kombiniert mit medizinischer Wirksamkeit: Das ist Max, der medizinische Kompressionsstrumpf für den Mann. Leicht anzuziehen und optisch von einem normalen Kniestrumpf nicht zu unterscheiden.

Kkl. 1, 2



Lastofa.

Die universellen medizinischen Kompressionsstrümpfe.
Angenehm und effektiv für Damen und Herren.

lastofa®

Die **universelle**
medizinische Kompression

Der Allrounder für jede Gelegenheit und jedes Bindegewebe überzeugt mit einer großen Vielfalt an Ausführungen und zahlreichen komfortablen Details. Dank perfekter Passform und hochwertiger Garne bietet Lastofa in jeder Situation optimalen Tragekomfort.

lastofa® baumwolle

Die **universelle** medizinische Kompression
mit Baumwolle

Wegen der guten Hautverträglichkeit wird Lastofa Baumwolle gern von Allergikern und Patienten mit empfindlicher Haut getragen, denn hier kommt nur der Baumwollanteil direkt mit der Haut in Kontakt. Durch das feste Gestrick ist Lastofa Baumwolle optimal für Patienten mit weichem Bindegewebe und zur Behandlung schwerer Indikationen geeignet.

Kkl. 1, 2



Kkl. 2, 3



* 14 Tage Lieferzeit

O-motion.

Kompression und Sport –
eine Erfolgsgeschichte.

o-motion®

Das **intelligente**
Sportkompressions-Programm

Spitzenathleten in vielen Sportarten machen es vor. Sportler mit Kompressions-Kniestrümpfen werden immer häufiger gesichtet. Das gilt für die Olympischen Spiele, viele Laufsport-Events, die Fußball-Bundesliga und viele weitere Sportarten: Laufen, Triathlon, Leichtathletik, Ballsport, Radsport, Skisport. Strümpfe mit definierter Kompression wirken vor, während und nach dem Sport positiv auf Leistungsvermögen und Regeneration.

Die verschiedenen Varianten der O-motion compression sport socks wurden auf der Basis jahrzehntelanger Erfahrung in der medizinischen Kompressionstherapie entwickelt und für die speziellen Anforderungen von Hobby- und Leistungssportlern optimiert.

Ihre Vorteile: Mehr Energie durch verbesserte Durchblutung, Verletzungsprophylaxe durch Stabilisierung von Gelenken und Muskulatur sowie schnellere Regeneration.



**O-motion
regular**
– socks



**O-motion
professional**
– socks
– calf tubes
– upper leg tubes
– arm tubes



**O-motion
recovery &
business**
– socks

Gilofa.

Moderne Gesundheitsvorsorge –
so vielseitig wie das Leben.

gilofa®

Das **gesunde**
Prophylaxe-Sortiment

Die wahrscheinlich einfachste und angenehmste Art, Venenproblemen aktiv vorzubeugen – das Tragen gesunder Vitalstrümpfe. Optisch nicht von anderen Strümpfen zu unterscheiden, sorgen sie für eine verbesserte Durchblutung und beugen müden und schweren Beinen vor. Ideal für alle, die beruflich viel Stehen oder Sitzen. Bei längeren Flugreisen oder Autofahrten hilft Gilofa einer Reisetrombose vorzubeugen.

Gilofa-Vital- und Reisestrümpfe gibt es für Damen und Herren. Als Kniestrumpf mit Baumwolle, Aloe Vera oder feiner Mikrofaser. Und, exklusiv für Damen, auch in Feinstrumpfoptik.

Fragen Sie Ihren Fachhändler auch nach weiteren gesunden Gilofa-Produkten, beispielsweise für Sportler und für Diabetiker.



Gilofa 2000

Vital- und Reisestrümpfe:

- mit Aloe Vera
- mit Baumwolle
- mit Mikrofaser



Gilofa Fine

Feine Vitalstrümpfe:

- 70 den
- 140 den



Gilofa Style

Elegante Vitalstrümpfe
mit brillantem Glanz:

- 280 den



Gilofa Sport

Sportkompressionsstrümpfe:

- Nordic Walking Socks
- Energy Socks



Gilofa Med

Spezialstrümpfe und Spezial-Einlagen:

- bei Hallux Valgus
- für Diabetiker
- um Venenproblemen vorzubeugen

Gilofa Travel.

Schwere Beine können zu Hause bleiben!

gilofa® travel

Sportlich elegante

Reisestrümpfe

Langstreckenflüge oder lange Auto- und Bahnfahrten sind eine Belastung für die Beine. Stundenlanges Sitzen verlangsamt die Blutzirkulation und kann das Thromboserisiko erhöhen. Im Flugzeug kommen mit niedrigem Luftdruck und geringer Luftfeuchtigkeit weitere Risikofaktoren hinzu.

Die anatomische Kompression von Gilofa Travel nimmt von unten nach oben ab, beschleunigt so den Rückfluss des Blutes und hilft gegen Anschwellen der Beine und bei der Vorbeugung gegen Reisethrombose.

Für Urlaubsreisende genauso geeignet wie für den täglichen Einsatz bei beruflicher Belastung, z. B. im Außendienst oder bei geschäftlichen Vielfliegern.



Ihre Vorteile:

- Größenermittlung nach individuellen Maßen
- Funktionsgarne für angenehmes Fußklima und gegen Fußgeruch
- nicht einschneidender Komfortbund
- angenehm weicher Griff und dezente Rippoptik
- leicht gepolsterte Sohle und nahtlose Spitze zur Vermeidung von Druckstellen



Gilofa Travel

- Sportlich elegante Reisestrümpfe:
- ideal für Beruf, Reise und Freizeit
 - auch bei gesundheitsbewussten Frauen sehr beliebt



An- und Ausziehhilfen.

Die praktischen Helfer für jeden Tag.



ofa® fit magnide

Die **flexible** An- und Ausziehhilfe
auch für **unterwegs**

Ofa Fit Magnide ist eine Anziehhilfe aus reißfestem Segeltuch. Das hochwertige, besonders glatte Material lässt den Kompressionsstrumpf mühelos und schnell über den Fuß gleiten. Die Anziehhilfe ist einfach in der Anwendung, zudem ultraleicht und auf Handtaschengröße faltbar, also auch ideal für unterwegs.



1.



2.



3.



4.



ofa® fit expert

Die **stabile** Anziehhilfe bei
eingeschränkter Mobilität

Ofa Fit Expert ist eine Anziehhilfe, die sich besonders bei Bewegungseinschränkung eignet. Das stabile Gestell ermöglicht es, problemlos in den eingespannten Strumpf zu gleiten. Zudem ist es besonders leicht sowie einfach und sicher in der Anwendung. Eine Montage erübrigt sich.

Tipp:

Ziehen Sie die Strümpfe am besten gleich morgens an, denn da sind die Beine noch frei von Schwellungen.



1.



2.



3.



4.

Zubehör und Pflege.

Damit machen Ofa-Produkte noch mehr Freude.

ofa® clean

Das **Spezialwaschmittel**

für medizinische Kompressionsstrümpfe



Ofa Clean ist für die schonende Wäsche Ihrer Kompressions- und Stützstrümpfe entwickelt worden. Wir empfehlen, diese täglich oder zumindest jeden zweiten Tag – auf links gedreht – zu waschen. Dies sorgt nicht nur für Hygiene. Die regelmäßige Wäsche ist auch wichtig, um die Kompressionswirkung zu erhalten.

Das besonders milde Spezialwaschmittel Ofa Clean enthält keinen Weichspüler und schont so die Fasern. Denn Weichspüler, der auch in Feinwaschmitteln enthalten sein kann, führt zum vorzeitigen Verschleiß der elastischen Garne. Ofa Clean pflegt das Gestrick und belebt die Farben.

ofa® grip

Die **Spezialhandschuhe**

für medizinische Kompressionsstrümpfe



Ofa Grip Spezialhandschuhe erleichtern Ihnen täglich das Anziehen Ihrer Kompressionsstrümpfe. Sie verfügen über eine hervorragende Passform und sind mit einer besonderen Beschichtung ausgestattet. Dies sorgt für einen sicheren Griff und hilft, den Strumpf gleichmäßig am Bein zu verteilen. Außerdem wird das Gestrick trotz langer Fingernägel und Schmuck geschont und eine Beschädigung vermieden. Die Handschuhe sind aus einem atmungsaktiven Gestrick, so dass die Haut nicht mit der Latex-Beschichtung in Kontakt kommt.

Ofa Grip Vorteile:

- erleichtern das Anziehen von Stütz- und Kompressionsstrümpfen
- guter Griff dank perfekter Passform und spezieller Beschichtung
- angenehmes Tragegefühl
- in den Größen S, M, L, XL erhältlich

Callusan

Die **gesunde** Hautpflege

Trockene Haut ist ein häufig auftretendes Problem bei Venenpatienten, da die Haut bedingt durch das Venenleiden nicht ausreichend mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt wird. Spezielle Pflegeprodukte, wie der Callusan-Vinum-Cremschaum mit rotem Weinlaub und Rosskastanie, können Ihnen helfen. Zusätzlich pflegend sind die Ausführungen mit Sheabutter und Jojoba-Öl und – besonders angenehm im Sommer – mit kühlendem Menthol. Weitere Callusan-Varianten sind speziell für Diabetiker geeignet.



Ausführungen:

Extra, Forte, Rapid, Vinum, Mares





Weitere Tipps für gesunde Beine.

Beugen Sie Venenproblemen vor.

Arbeiten Sie an Ihrer Venengesundheit aktiv mit. Ausgewogene Ernährung spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie Bewegung. Im Folgenden finden Sie einige wirkungsvolle Tipps, die Ihre Beine auf Trab halten.

Angenehmer Nebeneffekt:

Die positiven Wirkungen spüren Sie nicht nur an den Beinen, sie tragen auch zu besserer Gesundheit und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.

Spezielle Tipps für die Fitness Ihrer Venen

- Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung und flaches, bequemes Schuhwerk.
- Laufen Sie so oft wie möglich auch barfuß.
- Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug.
- Legen Sie ab und zu die Beine hoch.
- Gönnen Sie sich morgens und abends eine belebende, kühle Beindusche.
- Vermeiden Sie lange Sonnenbäder sowie heißes Baden und Duschen.
- Bewegen Sie bei längerem Sitzen oder Stehen die Füße und Beine.
- Tragen Sie bereits vorbeugend Stützstrümpfe (z. B. Gilofa), wenn Sie beruflich bedingt viel stehen oder sitzen.
- Tragen Sie auch als Venengesunder spezielle Reisestrümpfe (z. B. Gilofa Travel) auf langen Flugreisen oder Autofahrten.

So kommen Sie weiter. Venengymnastik.

Auch venösen Beinerrkrankungen können Sie gezielt mit gesunder Lebensweise vorbeugen. Beginnen Sie am besten noch heute mit einigen kleinen gymnastischen Übungen:

- Durch regelmäßiges Üben erzielen Sie den gewünschten Trainingseffekt.
- Beginnen Sie immer mit einer Aufwärmphase.
- Die Übung „Abrollen“ lässt sich überall (im Büro, Bus oder Auto, beim Fernsehen ...) und über den Tag verteilt immer wieder durchführen.



1. Aufwärmen

In Rückenlage. Mit fließenden Bewegungen ca. 30 Sekunden lang „Rad fahren“.



4. Storchengang

Im Wechsel. Knie im rechten Winkel anheben. Dann die Ferse des Standbeines anheben. 15-20 mal wiederholen.



2. Dehnen

In Schrittstellung. Spannung in der Wade des gestreckten Beines 15 Sek. halten. Dann wechseln. 5 mal wiederholen.



5. Rückenlage

Im Wechsel. Rechtes und linkes Bein an die Brust ziehen. 10 mal wiederholen.



3. Abrollen

Im Sitzen. Die Fersen im Wechsel heben und senken. 15-20 mal wiederholen.

Tipp: Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung. Führen Sie die Übungen am besten barfuß durch.

Damit alles rund läuft. Venenwalking.

Dieses moderne Walking ist eine gezielt venengerechte Sportart. Durch gesundes, intensives Gehen wird die Muskelpumpe aktiviert. Dabei wird auf natürliche Weise der venöse Rückfluss des Blutes zum Herzen angeregt, ohne den Organismus oder das Venensystem zu überlasten.

Dieses normale, etwas schnellere Gehen hat den Vorteil, dass es für Menschen aller Altersgruppen gleichermaßen geeignet ist.



Walking-Technik

Versuchen Sie Ihren Rhythmus zu finden und locker zu bleiben.

1. Mäßiges Tempo zu Beginn.
2. Bei leicht gebeugten Knien immer zuerst die Fersen aufsetzen.
3. Dann die Füße über die ganzen Fußsohlen abrollen.
4. Die Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen.

5. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen lassen.
6. Arme gegengleich schwingen.
7. Regelmäßig bewusst tief ein- und ausatmen.
8. Für die richtige Kopfhaltung Blick auf einen etwa vier bis fünf Meter entfernten Punkt richten.
9. Schultern locker hängen lassen.
10. Brustkorb heben.

Ofa Austria.

Mehr als 20 Jahre Leidenschaft
für die Gesundheit.

**Ofa Austria ist ein führender
österreichischer Anbieter medizinischer
Kompressionsstrümpfe und Bandagen.**

Seit der Gründung im Jahr 1994 hat
Ofa Austria einen klaren Anspruch:
Maximaler Komfort und attraktive Optik bei
optimaler Wirksamkeit. Neben einer großen
Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen
bietet Ofa Austria ein umfassendes Sortiment
an orthopädischen Bandagen und Orthesen.
Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter
Vital- und Reisestrümpfe, spezielle Strümpfe
für Sportler und Diabetiker sowie wohltuende
Wärmekissen runden das Produktportfolio ab.

Bei Fragen zu unseren Produkten ist Ihnen Ihr
Fachhändler gern behilflich.

ofa austria

Ofa Austria

Wasserfeldstraße 15
A – 5020 Salzburg
Tel. +43 662 848707
Fax +43 662 849514
kundenservice@ofaaustria.at
www.ofaaustria.at