

Venenstau auf Reisen

Der Sommer ist da, und die Reisezeit beginnt. Körper und Geist sehnen sich nach Erholung, aber schon die Anreise ist nicht für alle die reine Freude. Langstreckenflüge sowie lange Bus- oder Autoreisen sind selbst für gesunde Venen eine starke Belastung. Es muss nicht immer gleich zum so genannten „Economy-Class-Syndrom“, einer Thrombose, kommen. Aber mit geschwellenen, schmerzenden Beine möchte wohl niemand in den Urlaub starten.

Zwangshaltung in engen Sitzreihen

Unsere Venen benötigen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen die Unterstützung der Muskulatur. Bei längerem Sitzen in eingeschränkter Position, wie man es vor allem aus der „Holzklasse“ der Billigflieger kennt, fehlt diese Unterstützung. Die Folge: Die Blutströmungsgeschwindigkeit verlangsamt sich, das Blut staut sich in den Beinvenen. Der Druck im Venensystem erhöht sich immer mehr, bis die Venen schließlich nicht mehr dicht halten können. Flüssigkeit strömt ins Gewebe aus und verursacht die typischen Schwellungen, Spannungsgefühl und Schmerzen.

Vorbeugen ist möglich

Natürliche Wirkstoffe aus der Rosskastanie können hier Abhilfe schaffen. Was kranken Venen hilft, nutzt auch gesunden Venen unter „Stressbedingungen“.

Venostasin® retard mit dem Extrakt aus Rosskastanien-samen dichtet die Gefäßwände ab und stabilisiert sie, so dass der Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe normalisiert wird. Blutstauungen in den Beinen und die mit ihnen verbundenen Beschwerden können verhindert werden. Dies konnte auch in entsprechenden Studien nachgewiesen werden.

Nützliche Tipps für lange Reisen

- Legen Sie so oft wie möglich Bewegungspausen ein
- Machen Sie Gymnastik im Sitzen, z. B. Kreisen der Füße, Auf- und Abwippen mit den Fersen
- Vermeiden Sie das Übereinanderschlagen der Beine
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, vor allem Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte
- Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung
- Bei bekannter Venenschwäche schützen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe zusätzlich

Bei früherer Thrombose lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!



**Gute Reise wünschen Ihnen
Venostasin® und Vomex®!**

Venostasin® retard. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Rosskastanien-samen. Anwendungsgebiete: Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen. Stand: August 2005. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

KLINGE PHARMA GmbH, Postfach 801507, 81615 München

Entspanntes Reisen ohne Übelkeit

„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen.“ Bei vielen Menschen fangen die außergewöhnlichen Erlebnisse schon vor dem eigentlichen Urlaub an. Die Neigung zur Reiseübelkeit lässt bereits die Anreise zum unerwünschten Abenteuer werden. Von der „klassischen“ Seekrankheit hat jeder schon gehört, doch auch bei Flug-, Bus- und Autoreisen können Übelkeit & Co. auftreten.

Sinnestäuschung als Ursache

Reisekrankheit entsteht immer dann, wenn das Gehirn die Wahrnehmungen der Sinnesorgane nicht richtig verarbeitet. Bei Wellengang auf hoher See, Turbulenzen im Flugzeug oder kurvigen Autofahrten liefern die Augen und das Gleichgewichtsorgan im Ohr unterschiedliche Informationen, die das Gehirn nicht in Übereinstimmung bringen kann. Ergebnis sind die typischen Symptome Übelkeit, Schwindelgefühle und Brechreiz, die die Reise im wahrsten Sinn des Wortes verübeln können. Die Ursache ist also völlig harmlos, die Folgen jedoch äußerst unangenehm.

Abhilfe ist möglich

Mittel der Wahl bei Übelkeit und Erbrechen ist seit mehr als einem halben Jahrhundert **Vomex A®**.

Sein Wirkstoff Dimenhydrinat wirkt direkt auf das Brechzentrum im Gehirn, ohne die wichtigen benachbarten Zentren für Atmung und Kreislauf zu beeinflussen. Durch seine doppelte Wirkungsweise stoppt es den Brechreiz und beruhigt den Magen. Es wirkt schnell und zuverlässig für viele Stunden und ist sehr gut verträglich. Ob als Dragees, Kapseln, Zäpfchen oder Sirup, **Vomex A®** ist für Personen jeden Alters geeignet und kann schon Säuglingen ab 6 kg Körpergewicht gegeben werden.

Unser Tipp – besonders für Reisen mit Kindern

Vomex A® gehört nicht nur in die Reiseapotheke für die schnelle Behandlung unterwegs. Wenn Sie wissen, dass Ihre Kinder oder Sie selbst anfällig sind – **Vomex A®** etwa eine Stunde vor Reiseantritt eingenommen, sichert Ihnen und Ihren Kindern eine entspannte Reise ohne Übelkeit.



Gute Reise wünschen Ihnen **Venostasin®** und **Vomex®**!

Vomex A® Dragees N, Retardkapseln N, Kinder-Suppositorien 40 mg/70 mg forte, Suppositorien, Sirup. Wirkstoff: Dimenhydrinat. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere von Reisekrankheit. Hinweis: Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung von Übelkeit und Erbrechen im Gefolge einer medikamentösen Krebsbehandlung (Zytostatika-Therapie) nicht geeignet. Stand: November 2006. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
KLINGE PHARMA GmbH, Postfach 801507, 81615 München