

Müde, schwere Beine?



*Inklusive
Rätseilteil!*



***Der Ratgeber für Ihre Beingesundheit
Mit freundlicher Empfehlung von Antistax®***

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen leiden unter schmerzenden und geschwollenen Beinen. Allein in Deutschland sind jede zweite Frau und jeder dritte Mann betroffen – Tendenz steigend. Was viele nicht wissen: Hinter scheinbar harmlosen Beschwerden kann eine ernst zu nehmende Erkrankung der Venen stecken, die behandelt werden sollte. Wer nichts gegen die Beschwerden unternimmt, kann eine Verschlimmerung des Krankheitsbildes sowie mögliche Folgeerkrankungen riskieren.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, können Sie selbst aktiv werden. Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Venenerkrankungen frühzeitig zu erkennen und selbst etwas für Ihre Beingesundheit zu tun. Aber beachten Sie bitte: Falls Sie häufig an schmerzenden und geschwollenen Beinen leiden oder zu Krampfadern neigen, sollten Sie Ihr Risiko für ein mögliches Venenleiden abklären lassen. Der Fragebogen auf Seite 7 bietet Ihnen dafür erste Anhaltspunkte und gibt Ihnen Hinweise, wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten.

**Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr Antistax®-Team**

Symptome erkennen

So entdecken Sie erste Anzeichen einer Venenerkrankung

Nach einem langen Tag sind die Beine dick und geschwollen, die Schuhe drücken und die Füße tun weh. Kennen Sie dieses Gefühl? Diese Symptome gelten als typisch bei beginnenden Venenerkrankungen. Charakteristisch ist auch, dass die Probleme besonders bei höheren Temperaturen auftreten. Die Beschwerden nehmen im Laufe des Tages zu und werden durch langes Stehen oder Sitzen noch verschlimmert. Auch äußere Anzeichen wie bläuliche Flecken oder Krampfadern im Bereich der Knöchel sind ein Hinweis darauf, dass die Venen bereits erkrankt sein können und ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. Probleme mit den Venen sind übrigens keine Frage des Alters: Viele Menschen sind bereits mit Anfang 30 betroffen.

Auf diese Symptome sollten Sie achten:

- schmerzende Beine
- müde, schwere Beine
- geschwollene Beine, Spannungsgefühl
- Juckreiz, Kribbeln in den Beinen
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Verfärbungen im Knöchelbereich
- Krampfadern

Risiken einschätzen

Riskieren Sie nichts – bestimmen Sie Ihr persönliches Risikoprofil

Wenn Sie häufig unter schmerzenden und geschwollenen Beinen leiden oder zu Krampfadern neigen, sollten Sie Ihr Risiko für eine mögliche Venenerkrankung abklären. Füllen Sie den nachfolgenden Fragebogen aus und zählen Sie die Punkte zusammen. Ab einer Gesamtpunktzahl von vier Punkten besteht bei Ihnen das Risiko einer Venenerkrankung oder es liegen bereits deutliche Anzeichen dafür vor. In diesem Falle sollten Sie sich in Ihrer Apotheke beraten lassen oder einen Arzt konsultieren. Am besten nehmen Sie den Fragebogen mit und zeigen ihn beim Apotheken- oder Arztbesuch vor.

Bitte beachten:

Eine Punktzahl unter vier Punkten schließt eine Venenerkrankung nicht hundertprozentig aus. Deshalb sollten Sie mögliche Beschwerden weiterhin sorgfältig beobachten. Gegebenenfalls können Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.

Fragebogen zum Vorliegen einer Venenerkrankung

Geschlecht: weiblich männlich **Größe:** _____ cm

A. Familienanamnese

Meine Eltern haben/hatten Krampfadern	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ein Elternteil <input type="checkbox"/> 1	Beide Eltern <input type="checkbox"/> 2
---------------------------------------	------------------------------------	--	--

B. Eigene Anamnese

Ich hatte schon einmal eine oberflächliche Venenentzündung	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	--	--

Ich hatte schon einmal eine tiefe Beinvenenthrombose	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	--	--

Ich hatte schon einmal ein offenes Bein (Unterschenkelgeschwür)	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
---	------------------------------------	--	--

C. Beschwerden

Mein(e) Bein(e) schwellen im Tagesverlauf zunehmend an	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	---	--

Ich habe schwere Beine, insbesondere bei längerem Sitzen und Stehen	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
---	------------------------------------	---	--

Die Haut an meinem Unterschenkel ist bräunlich verfärbt	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
---	------------------------------------	---	--

Ich habe sichtbare Krampfadern	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
--------------------------------	------------------------------------	---	--

Ich habe ein offenes Bein	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja <input type="checkbox"/> 4	
---------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--

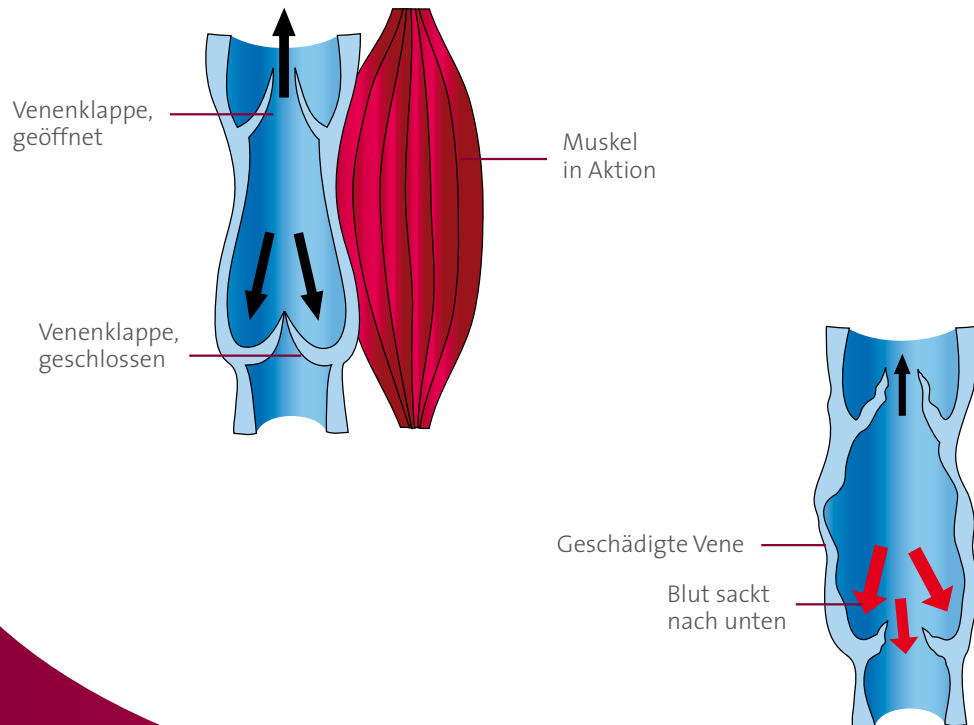
Summe: _____

Gesamtsumme: _____

Ursachen verstehen

Schwerstarbeit entgegen der Schwerkraft – das leisten unsere Venen

In unserem Blutkreislauf gibt es zwei Arten von Gefäßen: Arterien und Venen. Während die Arterien sauerstoffreiches Blut aktiv vom Herzen weg in alle Körperbereiche transportieren, sorgen die Venen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen hin. Pro Tag strömen rund 7.000 Liter Blut durch die Venen. Dabei leisten sie Schwerstarbeit, denn der Transport erfolgt ohne direkte Pumpunterstützung durch das Herz und entgegen der Schwerkraft. Besonders wichtig für die Funktion der Venen ist die Unterstützung durch die Muskulatur, insbesondere durch die Wadenmuskulatur. Werden die Muskeln angespannt, drücken sie auf die Venen und pumpen so das Blut zum Herzen zurück.



Venenklappen stoppen den Blutrückfluss

Auf der Innenseite der Venen befinden sich taschenförmige Klappen, die so genannten Venenklappen. Sie wirken ähnlich wie Ventile und öffnen sich nur, wenn Blut in Richtung Herz fließt. Bei entspannter Muskulatur schließen sich die Venenklappen, um den Rückfluss des Blutes zu verhindern.



Unter Hochdruck – so entstehen Venenbeschwerden

Erbliche Faktoren spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Venenbeschwerden. Sind die Eltern betroffen, steigt das Risiko auch bei den Kindern. Darüber hinaus leisten überhöhtes Gewicht und langes Sitzen oder Stehen Venenerkrankungen Vorschub.

Die Beschwerden beginnen, wenn das Blut aus den Beinen nicht mehr schnell genug zum Herzen zurückfließt und sich in den Venen staut. Dieser Druck auf die Venenwand führt zu Entzündungen, die wiederum die Gefäße durchlässig machen können. Flüssigkeit tritt in das umliegende Gewebe aus und die Bildung von Wasseransammlungen, so genannten Ödemen, ist die Folge. Die erhöhte Wassermenge im Beingewebe verursacht Schwellungen – so entstehen die typischen Schmerzen. Bei fortdauerndem oder wiederkehrendem Stau des Blutes werden die Venen dauerhaft geschädigt, sie erweitern sich, verhärten und Krampfadern entstehen. Die Wasseransammlungen im Bein drücken auf die feinen Blutgefäße, die das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, und die so genannte Mikrozirkulation wird verlangsamt. Kommt diese Mikrozirkulation zum Erliegen, wird das Gewebe beeinträchtigt. Hautveränderungen und -verfärbungen sind die Folge.

Beschwerden behandeln

Machen Sie den Venen Druck – Kompression hilft gegen Venenbeschwerden

Zur Basisbehandlung bei Venenerkrankungen zählt die Kompressionstherapie, häufig mit Hilfe medizinischer Kompressionsstrümpfe. Das Prinzip dieser Therapie ist einfach: Die Kompressionsstrümpfe üben Druck auf das Bein aus. Der Rückstrom des Blutes zum Herzen wird gefördert und der Druck auf die Venenwand verringert. Auf diese Weise wird Entzündungen und Ödemen vorgebeugt. Es ist wichtig, die Kompressionsstrümpfe regelmäßig zu tragen, auch im Sommer, um effektiv vorzubeugen und Venenprobleme zu vermeiden.

Veröden, Lasern oder Strippen – gegen Besenreiser und Krampfadern

Eine mögliche Therapie bei Besenreisern und Krampfadern ist die Verödungsbehandlung. Dabei wird ein Medikament, das die Venenwände reizt, direkt in die betroffene Vene gespritzt. Die Folge: Das Gefäß verschließt sich und wird allmählich vom Körper abgebaut. Andere Venen übernehmen seine Funktion.

Eine Lasertherapie kann die Verödungsbehandlung sinnvoll ergänzen. Sie eignet sich vor allem für kleinste oberflächlich gelegene Besenreiser. Diese werden mit dem Laserlicht gezielt erhitzt und zerstört.

Das so genannte Venenstripping hat sich seit vielen Jahren bei der Behandlung von Krampfadern bewährt. Bei dieser Operation werden die defekten oberflächlichen Venen entfernt und so die gesunden Venen entlastet.

Medikamentöse Therapieoptionen

Zur Behandlung der Ödeme und der Begleitsymptome bei CVI empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie in ihren Leitlinien die medikamentöse Therapie mit Ödemprotektiva. Dabei handelt es sich zumeist um Präparate auf pflanzlicher Basis, wie Rosskastaniensamenextrakt oder Extrakt aus rotem Weinlaub, die ihre Wirksamkeit in klinischen Studien unter Beweis gestellt haben.

Das Geheimnis natürlich gesunder Venen

In Frankreich wurde bereits vor mehr als 60 Jahren die heilsame Wirkung von Auszügen aus rotem Weinlaub bei Venenentzündungen entdeckt. Später wurden die wirksamen Inhaltsstoffe des roten Weinlaubs analysiert und der Extrakt aus den Blättern zu Arzneimitteln weiterentwickelt. Die modernste Variante steht Ihnen mit Antistax® extra Venentabletten zur Verfügung.

Das Beste aus rotem Weinlaub

Nach Einnahme von Extrakt aus rotem Weinlaub gelangen die Inhaltsstoffe über die Darmwand rasch ins Blut und erreichen so ihr Zielorgan, die Wand der Venen. Die bioaktiven Wirkstoffe aus dem roten Weinlaub hemmen dort die Entzündung und verringern so die schmerzhaften Schwellungen (Ödeme). Gleichzeitig wirken die bioaktiven Wirkstoffe protektive, indem sie die Mikrozirkulation schützen und somit die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Venenwände verbessern.



Starten Sie jetzt Ihr Antistax® - Fitnessprogramm

Venenbeschwerden können viele Ursachen haben. Trotzdem können Sie viel zur Gesunderhaltung Ihrer Venen tun.

Unsere Empfehlung: Antistax® in Kombination mit ausreichend Bewegung und gesunder Lebensführung. Und denken Sie daran: Je früher Sie aktiv werden, desto besser für Ihre Venen!

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Antistax®-Produkten und informieren Sie sich im Internet.

Im Internet
unter:
www.antistax.de

Das Antistax® - Sortiment

Antistax® extra Venentabletten

Ein patentiertes Verfahren ermöglicht es, 360 mg Flaven®, den Extrakt aus rotem Weinlaub, in einer Tablette zu konzentrieren. Hierdurch wird eine wirkungsvolle Dosierung bereits mit einer Tablette sichergestellt. Antistax® extra ist nur einmal täglich einzunehmen und somit besonders geeignet für eine längere Anwendung, z.B. als Dreimonatskur. Antistax® extra mit bioaktivem Flaven® stärkt und schützt die Venen – wie ein Stützstrumpf von innen.



Anwendung:

Dosierung 1x täglich 1 – 2 Tabletten.

Die optimale Ergänzung:

Antistax® Venencreme

Antistax® Venencreme mit dem Extrakt aus rotem Weinlaub lindert schnell müde und schwere Beine. Es ist besonders wohltuend, die Beine hochzulegen und die Venencreme sanft in die Haut einzumassieren. Ein Verwöhnmoment, der die Durchblutung der Haut verbessert und damit die Mikrozirkulation anregt.



Anwendung:

1 – 2x täglich die Venencreme vom Fuß in Richtung Oberschenkel einmassieren.

Antistax® gibt es auch als Frischgel und Bein-Kühlspray

Aktiv werden

Tipps für Ihr Venentraining

Neben der Kompressionstherapie und der Einnahme von Venentherapeutika können Sie zusätzlich eine ganze Menge für Ihre Venen tun. Das Wichtigste dabei ist, dass Sie in Bewegung bleiben. Nutzen Sie die Bewegungsspielräume, die der Alltag Ihnen bietet: Treppen steigen statt Rolltreppe fahren, das Auto stehen lassen und die Post zu Fuß wegbringen oder einfach beim Telefonieren aufstehen. Das bringt Ihre Beine natürlich in Schwung. Besonders „venenfreundliche“ Sportarten sind Schwimmen, Walken, Radfahren oder Tanzen.



Generell gilt bei Venenbeschwerden die Faustregel: „Lieber liegen oder laufen statt sitzen oder stehen.“

Was Sie außerdem noch beachten sollten:

- Ernähren Sie sich gesund, denn jedes Kilo Übergewicht belastet Ihre Venen zusätzlich.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.
- Legen Sie Ihre Beine hoch, wann immer es Ihnen möglich ist.
- Nehmen Sie Wechselduschen, das erhöht die Spannkraft Ihrer Venen. Heiße Bäder oder ausgedehnte Saunaaufenthalte sollten Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt vermeiden.
- Wenn Sie im Beruf überwiegend sitzen, stehen Sie ab und zu auf und laufen Sie ein wenig umher.

Gut für die Venen:

- Sport und Spaziergänge bei jedem Wetter
- Beine hochlegen
- atmungsaktive Strümpfe und bequeme Schuhe

Schlecht für die Venen:

- langes Stehen und Sitzen, Bewegungsmangel
- heiße Bäder
- Schuhe mit hohen Absätzen

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Venen stärken. Fünf Minuten pro Tag reichen schon aus!

Übung 1



- Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Beinen.
- Stellen Sie sich auf die Fußspitzen, indem Sie Ihre Fersen anheben. Halten Sie die Position für fünf Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.

Tipp für Fortgeschrittene:

Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein 2–3 cm dickes Buch und führen Sie die oben beschriebene Übung durch.



Übung 2

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Heben Sie Ihre Beine gestreckt an. Strecken Sie Ihre Zehen und ziehen Sie sie wieder an.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 20-mal.



Übung 3



- Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine an.
- Heben Sie nun die Füße vom Boden und schieben Sie sie langsam nach vorne und nach oben, ohne dabei den Boden zu berühren.
- Anschließend die Beine langsam anziehen und wieder absetzen.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 5-mal.



Übung 4



- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine auf den Boden.
- Heben Sie die Fersen an und behalten Sie dabei die Zehenspitzen am Boden. Setzen Sie dann die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.



Übung 5

- Legen Sie sich auf den Rücken, stützen Sie die Ellbogen auf und ziehen Sie die Beine an.
- Strecken Sie ein Bein langsam aus und ziehen Sie es wieder an. Führen Sie dann die Übung mit dem anderen Bein durch.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 5-mal pro Bein.



Richtig informieren

Weitere Informationen zum Thema Venenleiden

Es gibt einige Organisationen in Deutschland, die sich intensiv mit dem Thema Venen und Venenleiden beschäftigen. Hier können Sie auch Adressen von Phlebologen (Fachärzte für Venen und Venenerkrankungen) und Venenkliniken in Ihrer Nähe erfragen:

Deutsche Gesellschaft für Phlebologie

Jann-Berghaus-Straße 39
26548 Norderney
Telefon: 0 49 32/99 14 13
Di. – Do. 08:00 – 10:30 Uhr
www.phlebology.de

Deutsche Gesellschaft Venen e. V.

Postfach 1810
90007 Nürnberg
Telefon: 09 11/5 98 86 00
www.dgvenen.de

Deutsche Venen-Liga e. V.

Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich
Telefon: 08 00/4 44 33 35
www.venenliga.de

Deutsche Gefäßliga e. V.

Postfach 40 38
69254 Malsch b. Heidelberg
Telefon: 0 72 53/2 62 28
www.deutsche-gefaessliga.de

Kleines Glossar Beingesundheit

Besenreiser

Besenreiser sind kleine erweiterte Hautgefäße und netzartige kleine Venen. Sie treten in den oberen Hautschichten, typischerweise an der Außenseite der Oberschenkel, aber auch am Knöchel auf. Besenreiser sind erste Anzeichen einer Venenschwäche. Auf weitere Symptome wie schwere und im Tagesverlauf anschwellende Beine oder nächtliche Missempfindungen sollte geachtet und gegebenenfalls sollten vorbeugende Maßnahmen ergriffen werden.

Chronisch Venöse Insuffizienz (CVI)

Die chronisch venöse Insuffizienz ist die Folge verschiedener Venenerkrankungen. Die Venen verlieren ihre Fähigkeit, das Blut zum Herzen zurückzuleiten; es entwickelt sich eine chronische Abflussstörung. Eine CVI kann sich äußern durch ausgeprägte Schwellungen infolge von Wassereinlagerungen am Unterschenkel. Weitere Anzeichen sind Veränderungen der Haut: Sie wird dünner, verhärtet sich, und es treten bräunlich-gelbe Flecken auf. Eine ärztliche Behandlung ist erforderlich.

Krampfadern (medizinisch: Varizen)

Krampfadern entstehen meist aus oberflächlichen Venen. Anhaltender Blutstau weitet die Gefäße und führt zu einem Funktionsverlust der Venenklappen. Die krankhaft veränderten Venen werden an der Hautoberfläche sichtbar. Eine ärztliche Behandlung ist empfehlenswert.

Oberflächliche Venenentzündungen (O.V.)

Oberflächliche Venenentzündungen (O.V.) entstehen in einer unter der Hautoberfläche liegenden Vene, meist einer Krampfader. O.V. äußern sich durch Schmerzen, Verhärtungen und Rötungen in dem betroffenen Abschnitt. Eine O.V. muss unbedingt ärztlich behandelt werden.

Thrombose

Medizinische Bezeichnung für einen Gefäßverschluss. Typische Anzeichen sind Schmerzen oder Schwellungen der Waden oder der Beine. Mögliche Folgekomplikationen einer Thrombose sind Lungenembolie oder Schlaganfall. Eine Thrombose muss unbedingt ärztlich behandelt werden.

Rästelteil

Sudoku – das knifflige Zahlenrästel aus Japan

Anleitung:

Ziel des Spiels ist es, die leeren Felder des Rästels so zu vervollständigen, dass sich in jeder der je neun Zeilen, Spalten und Blöcke die Ziffern von 1 bis 9 genau einmal finden.

	6	3	5	7	1	9		
5	7				3		8	
1			9			3		
		7	6	4				3
				1				
6				5	7	8		
		8			4			1
	4		1				2	9
		1	2	3	6	4	5	

Top-Down

Anleitung:

Tragen Sie die richtigen Antworten in die dafür vorgesehenen Felder ein. Die markierten Buchstaben ergeben, von oben nach unten gelesen, das Lösungswort.

1. Blutgefäße, die das Blut zum Herzen hinführen
2. Anderes Wort für besonders, zusätzlich
3. Form eines Arzneimittels
4. Unsere warme Jahreszeit
5. Bei Venenentzündungen helfen die Inhaltsstoffe aus rotem ...
6. Was braucht man im Sommer
7. Es bezeichnet Spannkraft und Beweglichkeit

Lösungswort

Kreuzwörterrätsel

1 ↘		2 ↓	3 ↘		4 ↓	5 ↘		6 ↘		7 ↓	8 ↘	
9 →								10 →				
						11 →						
12 ↗			13 →					14 ↓			15 ↓	
16 →						17 →						
							18 ↘		19 →			
20 ↗	21 ↓		22 ↓		23 →					24 ↘		25 ↓
26 →							27 ↓	28 →				
				29 ↓	30 →					31 ↓		
32 ↗		33 →						34 ↓	35 →			
					36 ↓	37 →						
38 ↗		39 →							40 →			
41 →							42 →					

1. Getreideart
2. Begleiter des Nikolaus (Knecht...)
3. Erbschaft
4. sagenhafte Insel im hohen Norden
5. Schiffszubehör
6. Zigarettenstummel (ugs.)
7. tiefe Bescheidenheit
8. den Geist befreiend
9. ein Quiz lösen
10. Einfall, Gedanke
11. ein Schiff erbeuten
12. reichhaltiges, spätes Frühstück
13. akustisches Autosignalgerät
14. Kopfbedeckung
15. Insel im indischen Ozean
16. Unhold der nordischen Sage
17. Gelenkbeschwerden
18. Sperrklinke
19. Senke im Gelände
20. alter, erfahrener Schiffer oder Matrose
21. durchlässig
22. Spitzname für US-Amerikaner
23. Vorsilbe: gegen (griechisch)
24. Gebirge auf Kreta
25. Werkzeugmaschine
26. Körperliche Beschaffenheit
27. Stimmzettelbehälter
28. Kleine Ansiedlung
29. Zeitalter
30. großes Blechblasinstrument
31. Bruder Jakobs im Alten Testament
32. kleine Rechnung
33. Säugetierordnung
34. Fußballmannschaft
35. griechischer Buchstabe
36. Einheitenzeichen für Dezimeter
37. schottisches Seeungeheuer
38. Nebenerzeugnis der Käseerei
39. flüssiger, fossiler Rohstoff
40. abgeschaltet, nicht an
41. Schifffahrtsbehörde
42. Fussel, Fadenrest

Lösungen

Sudoku

8	6	3	5	7	1	9	4	2
5	7	9	4	2	3	1	8	6
1	2	4	9	6	8	3	7	5
9	8	7	6	4	2	5	1	3
4	3	5	8	1	9	2	6	7
6	1	2	3	5	7	8	9	4
2	5	8	7	9	4	6	3	1
3	4	6	1	8	5	7	2	9
7	9	1	2	3	6	4	5	8

Top-Down

1.	V	E	N	E	N							
2.	E	X	T	R	A							
3.	T	A	B	L	E	T	T	E				
4.	S	O	M	M	E	R						
5.	W	E	I	N	L	A	U	B				
6.	A	B	K	U	E	H	L	U	N	G		
7.	E	L	A	S	T	I	Z	I	T	A	E	T

Lösungswort: Extrakt

Kreuzworträtsel

1	G	2	3	N	4	5	A	6	K	7	8	M
→		↓	→	↓	→	↓	→	↓	→	↓	→	
9	E	R	R	A	T	E	N	10	I	D	E	E
→								→				
B	R	U	N	C	H	11	K	A	P	E	R	N
→						→						
12	S	P	13	H	U	P	E	14	P	M	15	T
→			→			→		↓		↓		
16	T	R	O	L	L	17	R	H	E	U	M	A
→						→						
S	E	E	B	A	E	R	18	U	19	T	A	L
→							←		→			
20	21	C	22	S	23	A	N	T	I	24	U	25
↑	↓		↓		→				←		↓	
26	P	H	Y	S	I	S	27	D	O	R	F	
→							↓	→				
N	O	T	A	29	30	T	U	B	A	31	I	R
→				↓	→					↓		
32	R	33	N	A	G	E	R	34	35		T	A
↑	→							↓	→			
M	O	L	K	E	36	37	N	E	S	S	I	E
→					↓	→						
38	E	39	E	R	D	O	E	L	40	A	U	S
↑	→								→			
41	S	E	E	A	M	T	42	F	L	U	S	E
→							→					

Buchstabenrätsel

Q	E	V	N	Q	A	D	Z	H	G	O	T	X	H	G	H	E	K	B	Y
S	K	I	A	H	Z	M	G	Y	M	N	A	S	T	I	K	N	U	J	L
A	N	G	W	R	L	E	U	M	I	U	B	R	E	G	O	H	E	A	R
U	R	S	N	G	I	S	P	L	K	L	L	B	P	G	M	N	B	F	U
E	T	O	E	U	N	Z	J	E	R	S	E	L	U	E	P	F	E	F	E
R	O	F	G	E	D	E	E	D	O	E	T	D	E	F	R	I	S	P	C
S	P	P	U	L	A	Z	G	N	Z	B	T	R	A	A	E	L	E	I	K
T	H	R	O	M	B	O	S	E	I	P	E	A	Y	E	S	I	N	S	F
O	W	K	E	G	O	H	F	P	R	W	N	G	Z	S	S	E	R	A	L
F	L	A	W	E	N	Z	E	X	K	E	N	Y	M	S	I	Q	E	J	U
F	C	S	E	N	A	W	S	G	U	E	K	N	W	E	O	N	I	B	S
F	B	E	I	D	U	H	I	O	L	H	E	U	E	P	N	A	S	W	S
S	N	L	N	B	L	U	T	J	A	E	G	H	I	U	W	H	E	Z	G
E	O	E	L	V	E	N	E	N	T	R	A	I	N	I	N	G	R	E	H
R	P	E	A	E	K	I	G	I	I	A	J	F	L	Q	A	G	E	M	Z
H	F	F	U	U	B	F	N	K	O	E	N	I	A	W	F	S	G	M	O
I	S	D	B	S	H	A	O	E	N	U	X	E	U	A	E	N	L	S	A
K	Y	G	L	E	P	H	E	D	Q	M	M	E	B	U	A	A	D	I	B
O	E	N	T	Z	U	E	N	D	U	N	G	N	E	X	T	R	A	K	T
L	Q	L	O	Z	E	S	C	H	W	E	L	L	U	N	G	E	G	W	S

Wortschnipsel

1. Blu-men-va-se
2. Po-si-ti-on
3. Ja-mai-ka
4. an-kreu-zen
5. Hes-sen
6. Tos-ka-na
7. Ka-rot-te
8. Bier-gar-ten
9. rei-sen
10. Was-ser-ball

Lösungswort: Weintraube

Apothekenstempel:



Antistax® – mit beiden Beinen im Leben.

Nützliche Informationen für Ihre Beingesundheit finden Sie auch unter www.beingesundheit.info – dem Expertenportal rund um schöne und gesunde Beine.

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173
55216 Ingelheim

Telefon: 018 05/77 90 90

Fax: 0 6132/72 99 99

E-Mail: info@antistax.de

Web: www.antistax.de



ANTISTAX® Venencreme: Wirkstoff: Dickextrakt aus roten Weinrebenblättern

Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol und Propylenglycol.

ANTISTAX® extra Venentabletten: Wirkstoff: Trockenextrakt aus roten Weinrebenblättern. Anwendungsgebiete: Anwendung bei Erwachsenen zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme (Beinschwellungen).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein.