



medi

Schöne und gesunde Beine in der Schwangerschaft

Der Ratgeber für werdende Mütter



medi. ich fühl mich besser.



2 • Schöne und gesunde Beine in der Schwangerschaft



Für das ungeborene
Leben sorgen Sie – für
Ihre Beine sorgt medi

**Wir schenken Ihnen
kuschelige Babysöckchen!***
Einfach kostenloses Infomaterial
abfordern: E-Mail an baby@medi.de
(Stichwort „Babysöckchen“)
oder telefonisch unter
0921 912-750
*nur solange der Vorrat reicht





Ein Baby kommt – das Glück ist perfekt!

Leichte Beine während und nach der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft - ein Abenteuer und zugleich die aufregendsten Monate Ihres Lebens. Es ist ein überwältigendes Gefühl, wenn unter dem Herzen ein neues Leben heranwächst. Eine Schwangerschaft bringt anfangs spürbare, dann sichtbare und schließlich unübersehbare Veränderungen mit sich. Das gilt nicht nur für den Bauch. Der gesamte Körper ist involviert, so dass Spitzenleistungen von ihm abverlangt werden.

Viele werdende Mütter erleben in der Schwangerschaft Veränderungen an ihrem Körper wie z. B. geschwollene Beine. Aber warum schwellen die Beine gerade jetzt an? Was bedeutet eine Schwangerschaft für das Venensystem? Und was sollten Sie jetzt beachten? Dieser Ratgeber liefert zahlreiche Antworten, damit Sie Ihre Schwangerschaft mit schönen und gesunden Beinen genießen können.



Die Venen – und was sie täglich leisten

Die Venen transportieren täglich 7.000 Liter Blut zum Herzen.* Zum Vergleich: So viel Milch trinkt ein Deutscher durchschnittlich im Laufe seines Lebens. Das Blut wird aus den Beinen über einen Meter weit entgegen der Schwerkraft nach oben gepumpt. Für den Transport des Blutes benötigen Sie ein gesundes Venensystem.

Wie eine Schwangerschaft den Körper verändert:

- Das Körpergewicht steigt um etwa 10 bis 12 Kilogramm.
- Das Gefäßsystem transportiert etwa einen Liter mehr Blut.
- Das Hormon Progesteron weitet die Blutgefäße, während Gestagen das Bindegewebe lockert.
- Die wachsende Gebärmutter und das Gewicht des Babys drücken auf die Bauch- und Beckenvenen.

Versackt das Blut in den erweiterten Venen, können Besenreiser oder Krampfadern auftreten. Auch das Risiko einer Thrombose steigt dann an. Das sogenannte „Wasser in den Beinen“ ist in der Schwangerschaft ebenfalls keine Seltenheit. Solche Schwellungen werden Ödem genannt und treten bei schwangeren Frauen vermehrt auf.

mediven Kompressionsstrümpfe unterstützen das Venensystem in der Schwangerschaft.

Weitere Informationen

Dicke bzw. geschwollene Beine während der Schwangerschaft können Hinweise auf unterschiedliche Indikationen sein. Dazu gehört z. B. Präeklampsie als eine Form der Stoffwechselstörung Gestose, die mit Bluthochdruck einhergeht. Bitte befragen Sie immer Ihren Arzt.

*www.eurocom-info.de

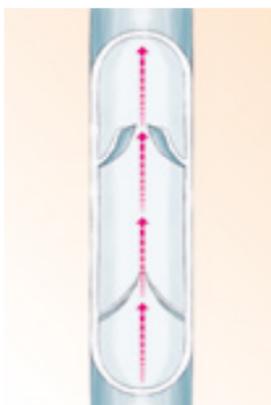
Kompressionsstrümpfe – eine Wohltat für die Venen

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie bei Venenleiden. Sie können bei Notwendigkeit vom Arzt verschrieben werden.

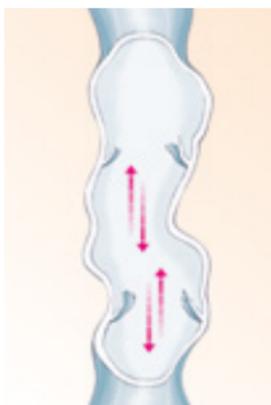
Treten Venenprobleme erstmals während der Schwangerschaft auf, sind werdende Mütter sogar von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Im medizinischen Fachhandel werden die Strümpfe exakt angemessen. Das Fachpersonal hat viel Erfahrung und steht bei der Auswahl zur Seite.

Die Wirkungsweise medizinischer Kompressionsstrümpfe ist ebenso einfach wie genial.

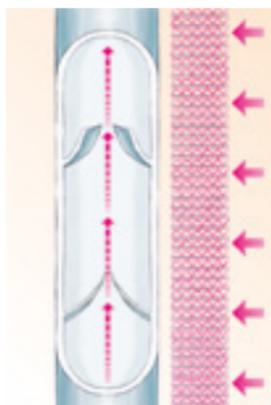
Frei von Nebenwirkungen helfen Kompressionsstrümpfe, Krampfadern, Besenreisern und Wassereinsparungen während und nach der Schwangerschaft vorzubeugen. Durch ihren definierten Druckverlauf halten sie die Venen in Form. Der Druck ist an der Fessel am stärksten und nimmt zum Oberschenkel hin ab. Die Venenklappen schließen wieder und können somit den Transport des Blutes zum Herzen fördern. Schwellungen klingen ab, die Beine entspannen und das Wohlbefinden kehrt zurück.



Intakte Venenklappe



Defekte Venenklappe



Defekte Venenklappe mit Kompressionsstrumpf





Ein Unterschied, den Sie fühlen werden



Kompressionsstrümpfe bieten Ihnen ein attraktives Wohlfühlerlebnis. Vertrauen Sie in Sachen Gesundheit auf Technologie, die nachweislich wirkt.

Das medi compression Qualitätssiegel kennzeichnet hochwirksame Kompressionstherapie. Es steht für Premiumprodukte, in deren Entstehung die Erfahrung aus 60 Jahren Forschung und Entwicklung einfließt. Die Technologie mit dem definierten Kompressionsverlauf fördert den Blutrückfluss in den Venen. Das Ergebnis: Schmerzen und Schwellungen werden gelindert und Ihre Beine fühlen sich leichter an.

medi Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Farben und Varianten. Sie überzeugen selbst bei höheren Kompressionsklassen durch ihren besonderen Tragekomfort.

Qualität made in Germany für die Gesundheit Ihrer Beine.

mediven elegance® – Schönheit und Wirkung

Gesunde Venen ohne Medikamente

Die ECOM-Studie des Deutschen Zentrums für Medizinmarketing zeigt: Frauen lieben den mediven elegance. Er überzeugt ganz klar in den Bereichen Tragekomfort, Optik sowie Transparenz und überzeugt mit sehr guter Passform.* **Das Besondere:** Dieser Strumpf ist auch als Variante für werdende Mütter erhältlich. Das mitwachsende Leibteil besitzt keine Kompression, ist sehr weich und passt über den Babybauch. Die hochwirksame Kompression ist bei mediven elegance natürlich noch nicht alles. Mit seiner modischen Optik, den vielen Farben und zahlreichen Details trägt man ihn einfach gerne.

Die Features im Überblick:

- Patentierter, elastischer Strickfaden für eine schöne Optik und spürbar weniger Druckempfinden bei voller medizinischer Wirkung
- Hervorragende Passform, wie eine zweite Haut
- Luftdurchlässiges, atmungsaktives Material für ein angenehmes Hautgefühl
- Antibakterielle Soft Elastic Fußspitze für mehr Zehenfreiheit und mehr Komfort
- Weiches, elastisches Gewebe für einfaches An- und Ausziehen
- Besondere Hautfreundlichkeit durch einen dermatologischen Test nachgewiesen, sehr gut für empfindliche Haut geeignet

mediven elegance ist als Kniestrumpf, Oberschenkelstrumpf, Strumpfhose und als Schwangerschaftshose erhältlich.

*Elste, F. (Deutsches Zentrum für Medizinmarketing, Duale Hochschule Baden Württemberg), ECOM-Studie, Frankfurt am Main, 2012.



Vgl. Ben Ammar, F. (DermScan):
Klinische Untersuchung der Haut-
verträglichkeit eines Medizinprodukts –
Anwendungstest unter dermatolo-
gischer Kontrolle, Tunis, 2012 / 2013.





So schick und bunt kann ein Kompressionsstrumpf sein

mediven Standard- und Trendfarben

Der mediven elegance bietet eine vielfältige Farbauswahl. Neben elf Standardfarben ist der Strumpf auch in modischen Trendfarben erhältlich. Bestellen Sie unsere aktuelle Broschüre „mediven Trendfarben“ einfach per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

Standardfarben



Trendfarben



Die exklusiven Swarovski® Kristalle*

Die bezaubernden Trend-Designs aus Swarovski® Kristallen* sind ein toller Blickfang an der Fessel. Verleihen Sie Ihrem Kompressionsstrumpf damit eine ganz persönliche Note.



Sonnentanz



Glitzerregen



Blütenwind



*Swarovski® ist eine eingetragene Marke der Swarovski AG.

Und die Väter?

Selbstverständlich gibt es Kompressionsstrümpfe auch für Männer. Wenn also auch die „Väter in spe“ etwas für die Gesundheit ihrer Beine tun möchten, stehen ihnen unterschiedliche Strumpf-Modelle zur Wahl, die auch nach „Mann“ aussehen.

Ganz gleich, ob Strümpfe für die Freizeit, die Reise oder den Beruf: Diese Kompressionsstrümpfe überzeugen das starke Geschlecht mit starken Argumenten.

medi travel men - der attraktive Reisestumpf

Langes Sitzen auf Urlaubs- oder Geschäftsreisen führt oft dazu, dass die Beine schwer werden oder sogar anschwellen. Der medi travel men wurde speziell für Reisende mit gesunden Venen entwickelt und unterscheidet sich optisch nicht von einem gerippten Herrenstrumpf.

mediven for men –

der stilvolle Kompressionsstrumpf

Mit seinem modischen Business Ripp Design ist der mediven for men von einem normalen Herrenstrumpf nicht zu unterscheiden. Die perfekte Ergänzung zum Business-Outfit.



mediven active –

der robuste Kompressionsstrumpf

Für alle Männer, die gerne aktiv sind. Der mediven active überzeugt mit einer besonders weichen Komfortsohle, einer nicht spürbaren Naht an der Fußspitze und seinem weichen Abschlussbund.







Ihr persönlicher „medi Butler“ für die Schwangerschaft

medi An- und Ausziehhilfen

Die medi An- und Ausziehhilfen heißen nicht ohne Grund „Butler“: Sie machen es auch mit Babybauch leicht, die Kompressionsstrümpfe schnell anzulegen. Der medi Butler dehnt den Strumpf vor, so dass Sie nur noch hinein schlüpfen. Wenn der Arzt es für notwendig befindet, kann der medi Butler sogar verschrieben werden.



medi Lang-Griff Butler



medi Hosen Butler



medi Butler Off



**medi 2in1
An- und Ausziehhilfe**



Sanfte Pflege für die Haut

Für ein streichelzartes Hautgefühl.

Die medi Hautpflegeprodukte sind die ideale Ergänzung zur Kompressionstherapie. medi day, medi night sowie medi soft und medi fresh sorgen für gepflegte Haut und ein wohlig belebendes Gefühl, 24 Stunden lang.

- medi day kühlt tagsüber und reduziert Spannungsgefühl.
- medi night fördert die Regeneration der Haut über Nacht.
- medi soft liefert ein Plus an Feuchtigkeit und verhindert Rutschen des Haftbandes.
- medi fresh kann als kleine Erfrischung direkt auf den Strumpf gesprüht werden.



Pflegeprodukte für den Strumpf

Damit Sie möglichst lange etwas von Ihren Kompressionsstrümpfen haben, sollten Sie diese richtig pflegen. Deshalb bietet medi spezielle Reinigungsprodukte, die schonend mit dem Gestrick umgehen.

medi clean, das sanfte Handwaschmittel und medi spot ex, der praktische Fleckenstift, sorgen für Sauberkeit und Hygiene.









medi Tipps für die Schwangerschaft

- Gönnen Sie sich und Ihrem Baby immer wieder Ruhephasen – versuchen Sie, langes Stehen oder Sitzen zu vermeiden.
- Natürlich wirkt es elegant, die Beine übereinander zu schlagen. Das Blut zirkuliert aber besser, wenn Sie Ihre Beine beim Sitzen nebeneinander halten.
- Bequeme Schuhe und leichte Kleidung sorgen für Ihr Wohlbefinden.
- Bei heißem Wetter hilft es, die Beine regelmäßig zu kühlen.
- Integrieren Sie sanfte Sportarten in Ihren Alltag – Schwimmen, Walking, Spaziergänge und Yoga sind für Schwangere ideal.
- Trinken Sie zwei Liter pro Tag (Wasser oder Tee) und achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Ballaststoffe und Mineralstoffe).

Weitere Informationen

Viele Informationen rund um die Venengesundheit und medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es im Internet unter www.ifeelbetter.com (inkl. Händlerfinder).

Kleine Fachwortkunde zur Venengesundheit

Sicher haben Sie diese Begriffe schon einmal gehört. Lesen Sie hier, was sie im Detail bedeuten.

Venensystem – Die Venen transportieren täglich etwa 7.000 Liter sauerstoffarmes Blut zum Herzen zurück. Das oberflächliche Venensystem sammelt das Blut aus den Hautschichten, das tiefe Venensystem transportiert es zum Herzen – die Muskelpumpen helfen dabei.

Venenklappen – Sie verhindern das Zurückfließen des Blutes. Sie funktionieren wie Rückschlagventile: Fließt das Blut durch den Druck der Muskelpumpen aufwärts, öffnen sich die Klappen. Will das Blut zurücksacken, schließen sie.

Krampfadern – Wenn erweiterte Beinvenen ihre Transportfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen, entstehen Krampfadern. Das Blut staut sich in der Vene und dehnt sie aus. An der Hautoberfläche der Beine werden die Venen als wulstförmige Stränge sichtbar.

Thrombose – Ist der Venenrückfluss gestört, erhöht sich die Gefahr der Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus). Der Pfropfen verstopft die Vene und verhindert die Blutzirkulation.

Ödeme – Das sind Ansammlungen von Gewebeflüssigkeit und dadurch bedingte Schwellungen des Gewebes.

Vena-Cava-Syndrom – Beim Liegen in Rückenlage drücken Gebärmutter und Kind auf die große Hohlvene. Dadurch entsteht eine verminderte Blutversorgung für die Mutter und das ungeborene Kind.

Kompression – (lat. comprimere = zusammendrücken) Medizinische Kompressionsstrümpfe drücken die Venen mechanisch von außen zusammen. Sie sind die Basistherapie bei Venenleiden. Die Venenklappen schließen wieder, der Blutrückfluss wird aktiviert und einem Fortschreiten von Venenleiden wird entgegengewirkt.

Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette reicht von medizinischen Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Thromboseprophylaxe-strümpfen, modernen Beinprothesen und orthopädischen Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.

Ich interessiere mich für die Produkte von medi und bestelle hiermit kostenlos:

Ratgeber zu den Themen

Medizinische Kompressionsstrümpfe zur Venen- und Ödemtherapie

- Dicke Beine / Arme aufgrund von Lymph- oder Lipödem
- Besenreiser und Krampfadern
- Aktiv mit Venenleiden
- Schutz vor Thrombose
- Schöne Beine in der Schwangerschaft
- Kompressionsstrümpfe für den Mann
- Praktische An- und Ausziehhilfen

Kompressionsstrümpfe und Pflege – ohne Rezept erhältlich

- Strümpfe für die Reise
- mJ-1: Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Wohltuende Hautpflege

Orthopädie und Fußorthopädie

- Produkte für den Rücken
- Produkte zur Osteoporose-Therapie
- Produkte zur Arthrose-Therapie
- Orthopädische Einlagen

Prothetik

- Beinprothesen
- Liner-Produkte (bei Phantomschmerzen)
- Rückenfreundliche Schuhe

Sport

- Strümpfe und Bekleidung mit Kompression
- Sportbandagen

Newsletter (nur in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland)

medi post – allgemeine Gesundheitsthemen

- per E-Mail
- per Post

CEP – spezielle Themen zu Sportkompressionsbekleidung

- per E-Mail

Meine Adresse

Frau Herr

Name und Vorname

Straße

PLZ und Ort

E-Mail

Geburtsjahr

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung zur Datenspeicherung und der Zusendung von kostenlosen unverbindlichen Informationen oder Newsletter-Abonnements jederzeit ohne Nennung von Gründen (per Anruf, E-Mail oder Post) gegenüber medi beenden bzw. widerrufen kann.*

Ich bin einverstanden, dass medi meine personenbezogenen Daten speichert.

Ferner bin ich einverstanden, dass medi diese Daten für interne Marktforschung und Eigenwerbung weiterverarbeitet, um dadurch meine Betreuungsgqualität zu verbessern. Mir ist bekannt, dass medi meine Daten nicht an Dritte weitergibt.

Um auch in Zukunft gut informiert zu sein, bin ich damit einverstanden, von medi unverbindliche und kostenlose Ratgeber sowie Produktinformationen zu erhalten. (Zutreffendes bitte ankreuzen) per Post per E-Mail

Unterschrift (für die Zusendung des kostenlosen E-Mail-Newsletters gesetzlich erforderlich)

*medi weiß Ihr Vertrauen zu schätzen und nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben entsprechend den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden. Ausführliche Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.fibelbetter.com oder kontaktieren Sie uns über verbraucherservice@medi.de bzw. Telefon: 0921 912 750.

13015 / 08.2015

Das Porto
übernimmt
medi
für Sie!

Deutsche Post
ANTWORT 

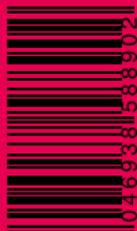
medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Ihr Fachhändler

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



Können wir noch mehr für Sie tun?
Unser Service-Team ist für Sie da:
Hotline +49 921 912-750
Montag bis Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr
verbraucherservice@medi.de



13015/08.2015

4 046938 588902