



**QUARG  
EMPFEHLT**



## TIPPS FÜR EINEN UNBESCHWERTEN URLAUB

**SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,**

darauf freut sich doch jeder: Urlaub! Endlich die freie Zeit genießen, sich erholen und die Batterien wieder aufladen. Ganz gleich ob wir den Urlaub im eigenen Garten oder am fernen Sandstrand genießen, ob wir in den Bergen wandern oder eine Metropole erkunden – es ist und bleibt unsere selbstbestimmte Zeit. Damit wir diese unbeschwert genießen können, ist es ebenso wichtig, auf die Gesundheit zu achten. Sonnenbrand beim Strandurlaub, schwere Beine nach einer langen Wanderung, Kopfschmerzen nach zu viel Sonne und vieles mehr können uns die freien Tage vermiesen.

Mit den folgenden Tipps verbringen Sie unbeschwerte Urlaubstage.

**Wir wünschen Ihnen eine schöne Urlaubszeit!**

**Torsten Quarg**  
**Sanitätshaus Quarg GmbH**

### TIPPS

—  
Damit der Urlaub auch unbeschwert bleibt, denken Sie rechtzeitig an den Impfschutz. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an.

—  
Auch wenn Bratwurst, Steak & Co. locken, sollte man auf Reisen lieber zu leichter Kost greifen, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

—  
Urlaub – Die Zeit zum Energietanken

Wichtigste Anti-Stress-Regel daher: Trennen Sie Arbeit und Freizeit. Man empfindet Tätigkeiten immer dann als erholsam, wenn sie einen Wechsel zum Bisherigen darstellen.

Wer tagsüber schwer körperlich arbeitet sollte sich deshalb im Urlaub ausruhen.

Wer die längste Zeit sitzt, braucht in Urlaub und Freizeit Bewegung.



Mit freundlicher Unterstützung von



## VENOTRAINING FITNESS FÜR IHRE BEINE



01

Bringt Ihre Beine in Schwung: Stellen Sie die Füße auf den Fersen auf. Heben und senken Sie nun abwechselnd jeweils die rechte und die linke Fußspitze. Wiederholen Sie die Bewegung 15 Mal pro Seite.



02

Lockert Hals- und Schultermuskeln: Kreisen Sie mit beiden Schultern zehnmal nach vorn. Dann zehnmal nach hinten.



03

Beugt Rückenschmerzen vor: Rutschen Sie auf der Sitzfläche nach vorn. Die Füße stehen hüftweit und parallel zueinander auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln und die Schultern hängen nach unten. Beim Ausatmen machen Sie einen runden Rücken und lassen den Kopf hängen. Beim Einatmen richten Sie sich kerzengerade auf, schauen Sie geradeaus. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.



04

Lockert Hüftgelenke/-muskeln: Nehmen Sie die Ausgangsposition wie in Übung 3 ein. Heben Sie nun abwechselnd ein Bein hoch und stellen Sie es wieder ab. Wiederholen Sie die Bewegung 15–20 Mal pro Seite.

**Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.**



# DIE FREIEN TAGE UNBESCHWERT GENIESSEN

## REISEKOMFORT FÜR DIE VENEN

Um die Anreise zum Urlaubsort möglichst angenehm zu gestalten, gehören ein bequemes Outfit, gute Musik oder die Lieblingszeitschrift einfach dazu. Ein weiterer Tipp: Tragen Sie Kompressionsstrümpfe. Denn das lange, meist beengte Sitzen im Auto, im Flugzeug oder im Bus belastet das Venensystem. Kompressionsstrümpfe fördern die Durchblutung in den Beinen und sorgen so für einen wohltuenden Ausgleich.

## GUT VORBEREITET STARTEN

Sie planen einen Aktivurlaub und möchten möglichst viel wandern? Dann empfehlen wir Ihnen, sich schon vorher fit zu machen. Längere Spaziergänge und einfache Übungen fördern Mobilität und Ausdauer. Gutes, bereits eingelaufenes Schuhwerk hält Ihre Füße in Form. Wichtig zudem: Auch ungewohnte oder einseitige Belastungen, wie das Benutzen von Wanderstöcken oder das Tragen von Rucksäcken, sollten bereits zuhause trainiert werden.



## TUT EINFACH GUT

Bei einer langen Anreise zum Urlaubsort beugen Venotrain-Kompressionsstrümpfe von Bauerfeind schweren, geschwollenen Beinen vor. Sie sind atmungsaktiv, wunderbar leicht zu tragen und in vielen verschiedenen Farben erhältlich – passend zum Reiseoutfit.

## GUT INFORMIERT

Möchten Sie regelmäßig unsere Tipps, Produktinformationen oder Aktionsangebote erhalten?

Ja, bitte per  Post/  E-Mail.

Diesen Abschnitt einfach bei Ihrem nächsten Besuch bei uns abgeben.

Name

Anschrift

E-Mail

Unterschrift