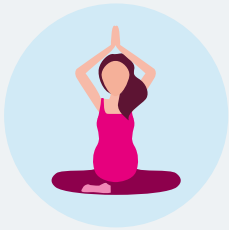


# Gesunde Beine in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft vollbringt der Körper einer Frau ein kleines Wunder. Unterstützen Sie ihn mit diesen Tipps und meistern Sie die spannende Zeit fit und gesund:

**Bewegung** und **Sport** aktivieren die Muskelpumpe und unterstützen das Venensystem:



Schwangerschaftsgymnastik



Radfahren



Schwimmen

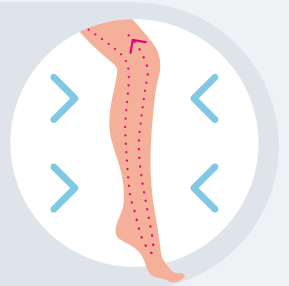


Spaziergehen

...

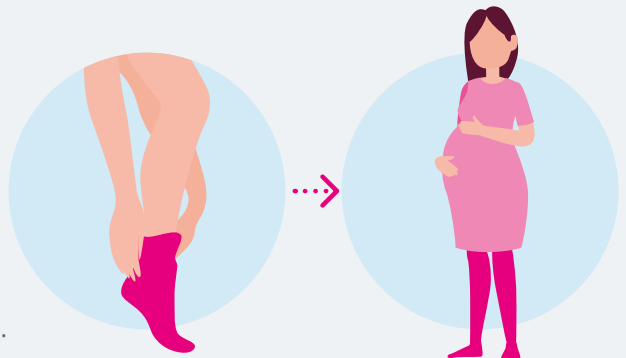
**Kaltes Wasser** unterstützt die Gefäße und den Bluttransport.

Wechselduschen sind Training für die Venen. Enden Sie immer mit kaltem Wasser.



Mit **Kompression** vorbeugen.

Medizinische Kompressionsstrümpfe von medi unterstützen Sie während und nach der Schwangerschaft und können das Risiko für Thrombosen reduzieren. Für Schwangere gibt es Strumpfhosen mit speziellem Leibteil.



Tipp: Die Strümpfe gibt es in vielen Farben und Varianten.

Wohltuende **Hautpflege** bringt die Haut zum Strahlen und entspannt Körper sowie Geist.

