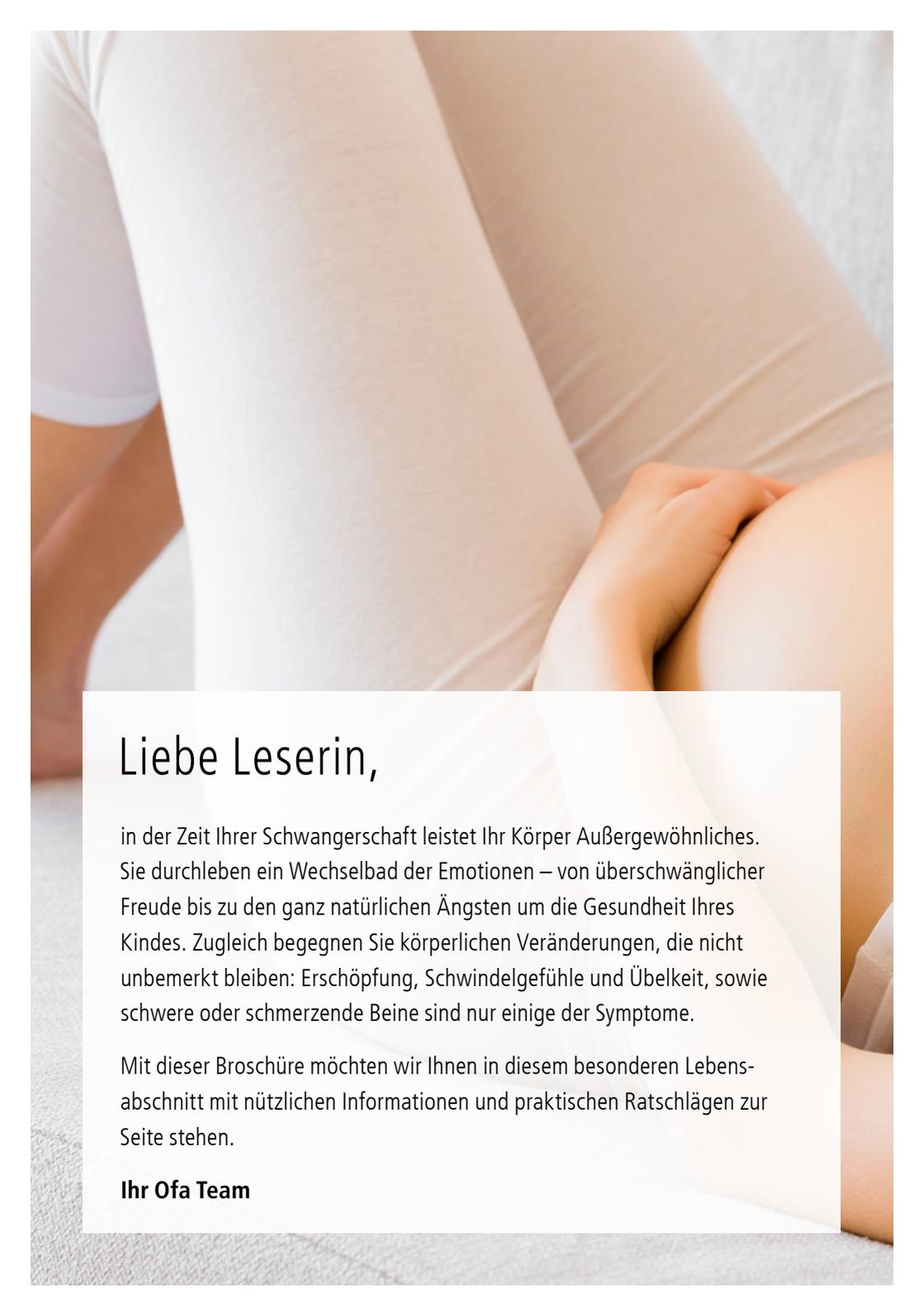


# Schwerelose Schwangerschaft

mit Kompressionsstrümpfen  
von Ofa aus Bamberg

ofa®





Liebe Leserin,

in der Zeit Ihrer Schwangerschaft leistet Ihr Körper Außergewöhnliches. Sie durchleben ein Wechselbad der Emotionen – von überschwänglicher Freude bis zu den ganz natürlichen Ängsten um die Gesundheit Ihres Kindes. Zugleich begegnen Sie körperlichen Veränderungen, die nicht unbemerkt bleiben: Erschöpfung, Schwindelgefühle und Übelkeit, sowie schwere oder schmerzende Beine sind nur einige der Symptome.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen in diesem besonderen Lebensabschnitt mit nützlichen Informationen und praktischen Ratschlägen zur Seite stehen.

**Ihr Ofa Team**

---

# Inhalt

---

**Beschwerden in der Schwangerschaft** Seite 4  
Venenstress und Übelkeit

---

**Unser Venensystem** Seite 6  
So funktioniert der Bluttransport

---

**Der erste Schritt zu leichten Beinen** Seite 8  
Medizinische Kompressionsstrümpfe

---

**Kompressionsstrümpfe im Überblick** Seite 10  
Für jedes Bedürfnis der passende Strumpf

---

**Tipps für eine entspannte Schwangerschaft** Seite 14  
So beugen Sie Beschwerden vor

---

**Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes** Seite 16  
Mit einfachen Übungen

---

---

# Beschwerden in der Schwangerschaft

## Venenstress und Übelkeit

Frauen sind während einer Schwangerschaft besonders anfällig für Venenerkrankungen. Vor allem im letzten Drittel kommt es vermehrt zu Beschwerden.

Achten Sie besonders auf die Anzeichen einer Thrombose, wie Beinschmerzen und -schwellungen. Schwangere haben ein deutlich erhöhtes Thromboserisiko, das auch nach der Entbindung für einige Wochen bestehen bleibt.

### **Zu den Symptomen in den Beinen gehören:**

- Schweregefühl
- Schmerzen/Krämpfe
- Schwellungen/Ödeme (Wassereinlagerungen)
- Besenreiser und/oder Krampfadern

### **Die Gründe dafür sind:**

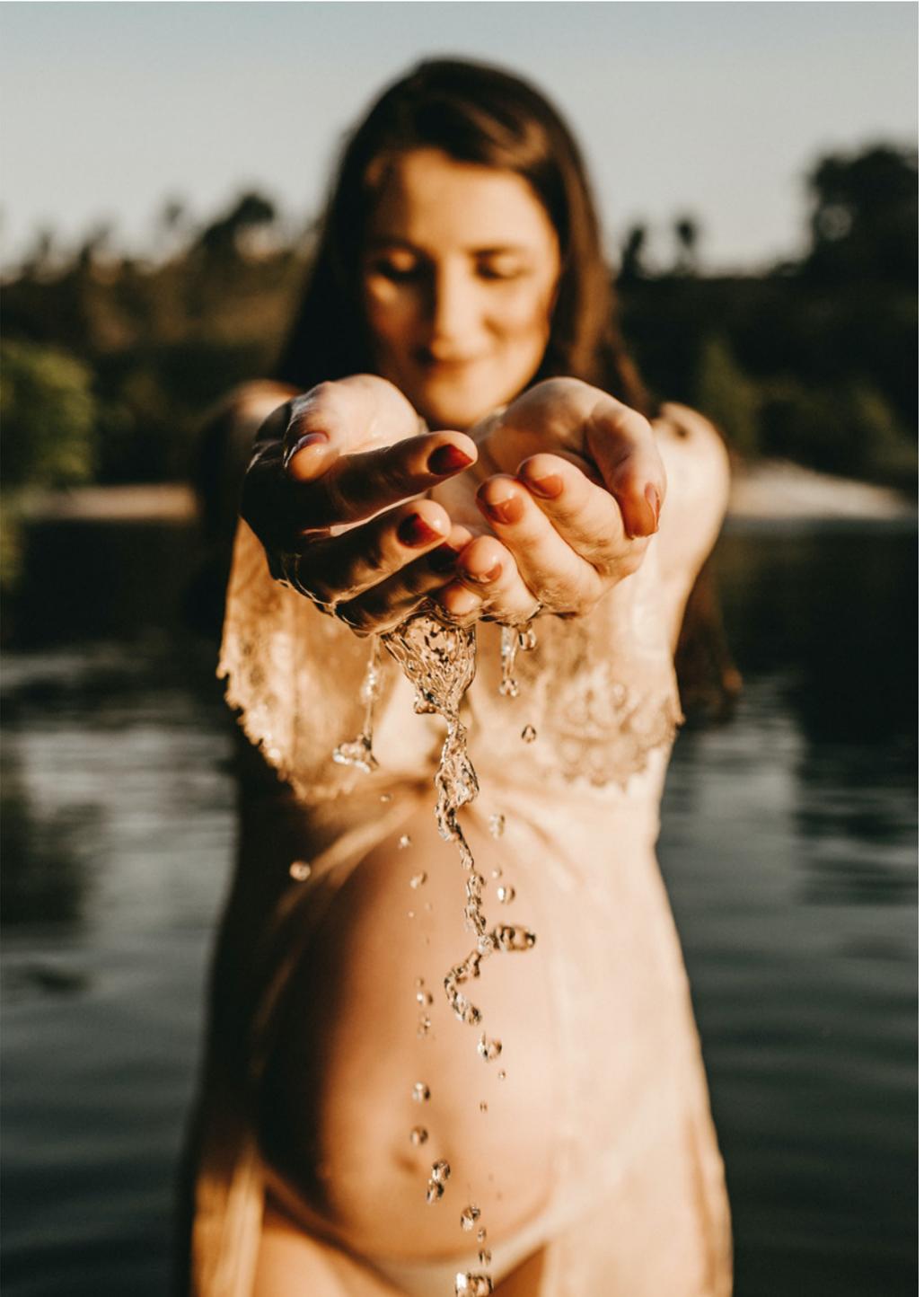
- Östrogen und Progesteron sorgen für ein weicherer Bindegewebe und damit nachgiebigere Venenwände.
- Die Gefäße transportieren deutlich mehr Blut als sonst.
- Der wachsende Bauch übt Druck auf die Venen im Beckenbereich aus. Es kann zu Stauungen kommen.

### **Kompressionsstrümpfe in der Frühschwangerschaft helfen gegen Übelkeit**

Übelkeit und Erbrechen sind weitere Begleitscheinungen, die sehr vielen Frauen besonders in der Frühschwangerschaft zu schaffen machen.

Eine von Dr. Erika Mendoza durchgeführte Crossover-Studie\* belegt, dass Kompressionsstrümpfe Schwangerschaftsübelkeit lindern. Dafür wurden schwangere Frauen in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe trug in Woche 1–2 Kompressionsstrümpfe und in den darauffolgenden zwei Wochen nicht. Die zweite Gruppe startete ohne Kompression und nutzte sie dann in Woche 3–4. Die Ergebnisse der Studie sind eindeutig: In der Phase mit Kompression besserten sich die Symptome der Übelkeit und des Erbrechens deutlich, Müdigkeit und Schwindelgefühl sogar auffallend. Auch Schweregefühl und Schwellungen in den Beinen konnten spürbar reduziert werden.

\* Mendoza E, Amsler F. Randomisierte, Cross-Over-Studie zur Wirkung von medizinischen Kompressionsstrümpfen auf Übelkeit und Erbrechen sowie Abgeschlagenheit in der Frühschwangerschaft. International Journal of Women's Health, 2017; 9: 89–99.

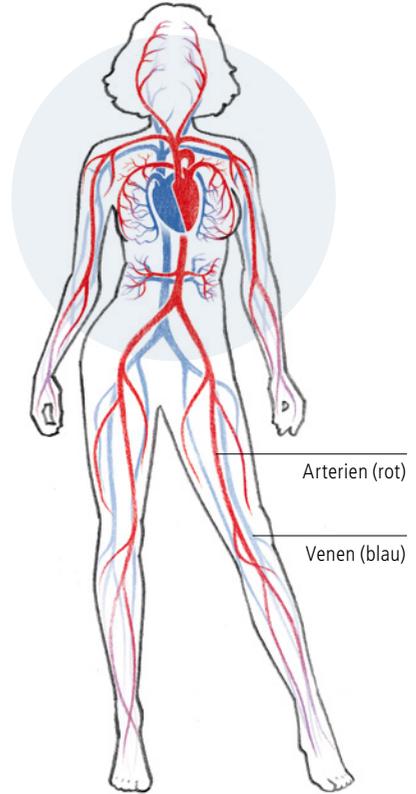


# Unser Venensystem

## So funktioniert der Bluttransport

Das menschliche Gefäßsystem besteht aus Arterien und Venen. Die Arterien transportieren das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut in die Körperzellen, dabei werden sie von der Pumpfunktion des Herzens unterstützt.

Die Venen befördern das sauerstoffarme Blut wieder zurück zum Herzen und zur Lunge. Weil dies aber größtenteils entgegen der Schwerkraft geschieht, unterstützt die Wadenmuskulatur den Transport. Damit das Blut nicht wieder nach unten sackt, verschließen eine Vielzahl von Venenklappen einzelne Abschnitte der Vene (Bild 1).



Gesunde Vene

Bild 1



### Venenklappe offen

Das Blut fließt herzwärts, die geschlossenen Venenklappen verhindern den Rückfluss.

### Venenklappe geschlossen

# Druck macht schwerelos

## Was bei Venenproblemen hilft

Sind die Venenwände erweitert, verkrümmt oder aus der Form geraten, z. B. bei Krampfadern (Bild 2), können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut fließt zurück und staut sich in den Venen. Hierdurch wird die Bildung von Thromben (Blutgerinnseln) begünstigt. Wenn sich ein Thrombus löst, kann eine Lungenembolie die Folge sein.

Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutfluss, indem sie von außen Druck auf die Venen ausüben und auf diese Weise die Gefäßwände stabilisieren (Bild 3). Die Venenklappen können wieder schließen und verhindern somit einen Rückfluss des Blutes.

Der Druck eines Kompressionsstrumpfes ist an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab (Bild 3). So werden Stauungen vermieden und die Blutzirkulation im Bein verbessert.

**Kranke Vene**

Bild 2



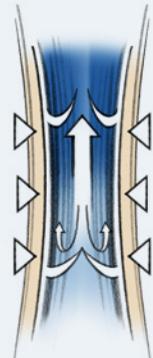
**Verkrümmte Venenwand**

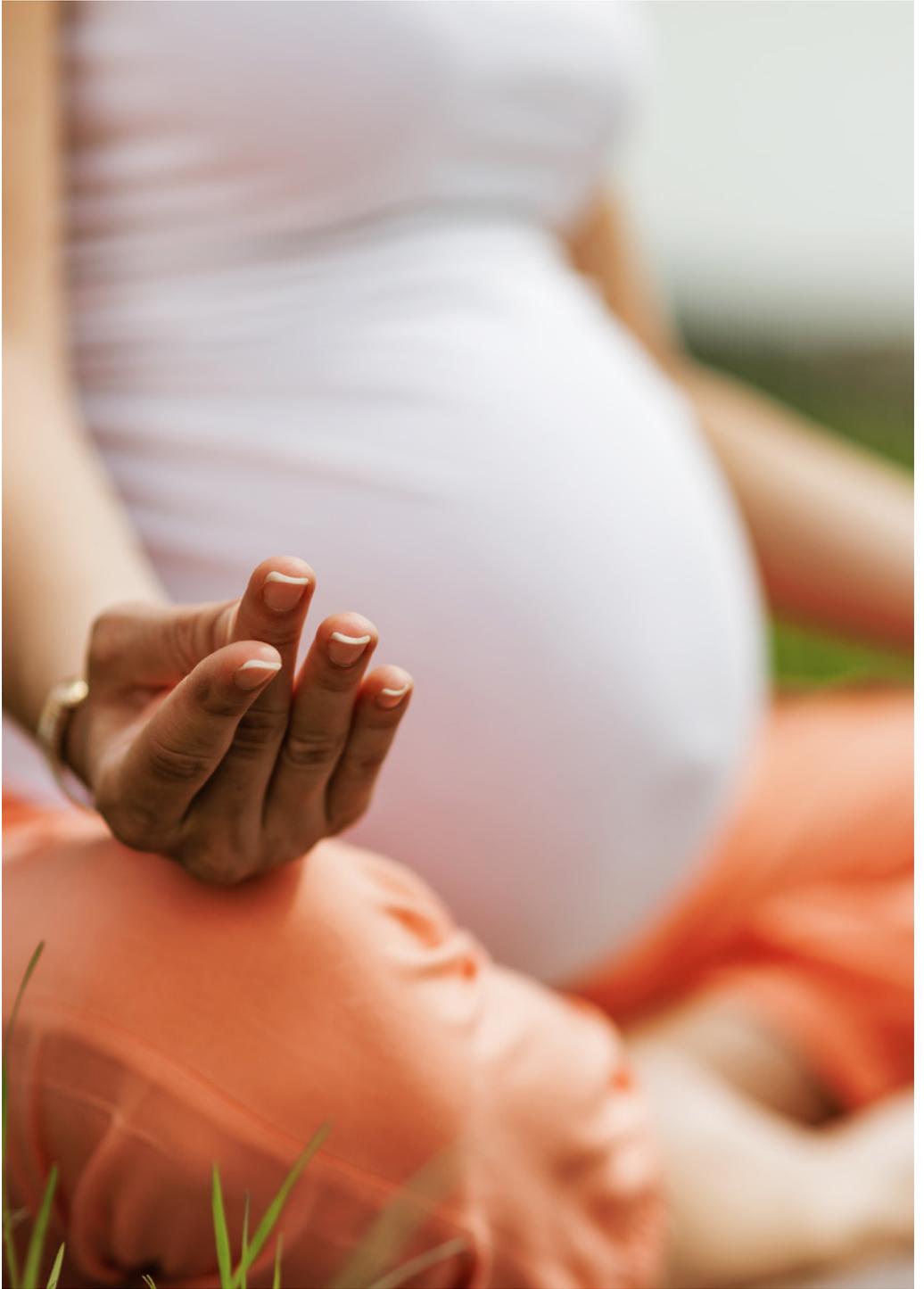
Die Venenklappen schließen nicht mehr, Blut fließt fußwärts und staut sich in den Venen.

**Vene mit Kompressionsstrumpf**

Bild 3

Kompressionsstrümpfe drücken die Venen zusammen, der Blutfluss normalisiert sich.







# Kompressionsstrümpfe im Überblick

Für jedes Bedürfnis der passende Strumpf

plus  
Hautpflege

## memory®

Die **elegante**  
medizinische Kompression

Memory Kompressionsstrümpfe sind perfekt für modebewusste Frauen und elegante oder auffällige Stylings. Die Strumpfhose ist mit extra weitem Leibteil erhältlich, das auch in der Schwangerschaft passt.

## memory® aloe vera

Die **elegante** medizinische Kompression  
**inklusive Hautpflege**

Im Verlauf einer Schwangerschaft können Venenprobleme und trockene Haut weiter zunehmen. Die Haut schuppt sich deutlich mehr als vor der Schwangerschaft. Memory Aloe Vera Kompressionsstrümpfe versorgen die Haut während des Tragens mit Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E. So bleibt Ihre Haut geschmeidig.









## lastofa®

Die **vielseitige**  
medizinische Kompression

Der Allrounder für jede Gelegenheit und jedes Bindegewebe bietet eine große Vielfalt an Ausführungen und zahlreichen komfortablen Details. Lastofa Kompressionsstrümpfe sorgen so für einen angenehmen Tragekomfort.

## lastofa® baumwolle

Die **vielseitige** medizinische Kompression  
**mit Baumwolle**

Lastofa Baumwolle zeichnet sich durch einen hohen Baumwollanteil aus, der auf der Innenseite liegt. Diese Kompressionsstrümpfe werden deshalb gern bei empfindlicher Haut getragen.

## lastofa® verde

Die erste **nachhaltige**  
medizinische Kompression

Für Lastofa Verde verwenden wir ein Bio-Garn, das aus pflanzlichem Rizinusöl gewonnen wird. Darüber hinaus färben wir Lastofa Verde zu einhundert Prozent natürlich, mit den äußeren Schalen der Walnuss.

**Tipp:** Alle Farben, Ausführungen und Zusätze unserer Kompressionsstrümpfe finden Sie hier.



# Tipps für eine entspannte Schwangerschaft

So beugen Sie Beschwerden vor



**Tragen Sie täglich medizinische Kompressionsstrümpfe, um Ihre Venen zu entlasten und die Blutzirkulation zu unterstützen.**

Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen und legen Sie die Beine hoch, so oft es geht.

Vermeiden Sie übermäßige Wärme und kühlen Sie Ihre Beine bei heißem Wetter.

Vermeiden Sie das Tragen hoher Absätze, da Ihre Bänder jetzt besonders locker sind und es so leichter zu Verletzungen kommen kann.

**Bewegung und sanfter Sport tun Ihnen gut:**

- Schwimmen, Radfahren, Walking und alle Sportarten mit selbstbestimmtem Tempo
- Ihre Herzfrequenz sollte dabei nicht dauerhaft über 140 Schlägen pro Minute liegen.
- Venengymnastik beugt Beschwerden in den Beinen vor (siehe S. 16/17).



**Tipp:**

Mit Anziehhilfen kommen Sie leichter in Ihre Kompressionsstrümpfe. An- und Ausziehhilfen sowie Produkte zur Pflege Ihrer Beine sind in dieser Zeit tolle Helfer.

[www.ofa.de/zubehoer](http://www.ofa.de/zubehoer)





---

# Tun Sie Ihren Venen etwas Gutes

Mit einfachen Übungen



---

## 1. Aufwärmen

In Rückenlage. Mit runden Bewegungen 30 Sekunden lang „Rad fahren“. Achten Sie auf ruhiges und gleichmäßiges Atmen.



---

## 4. Fußkreisen

In Rückenlage. Ein Bein heben, Knie nicht durchdrücken. Mit der Fußspitze Kreise beschreiben. Je 10 mal links- und rechtsherum kreisen. Bein wechseln.



## 2. Dehnen

In Schrittstellung. Spannung in der Wade des gestreckten Beines 15 Sekunden halten. Bein wechseln. 5 mal wiederholen.



## 3. Abrollen

Im Sitzen. Die Fersen im Wechsel heben und senken. 15-20 mal wiederholen.



## 5. Wadenstrecken

In Rückenlage. Ein Bein heben, Knie nicht durchdrücken. Die Fußspitze zum Körper ziehen, um die Wadenmuskulatur zu dehnen. Dehnung während des Ausatmens halten. Bein ausschütteln. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

### Hinweis:

Sollten Sie sich bei einer Übung unwohl fühlen, brechen Sie sie ab und konsultieren Sie ggf. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Venenproblemen vorbeugen  
geht ganz einfach. **Gilofa.**

# Gilofa

## Kompressive Vital- und Reisestrümpfe



Sie haben (noch) keine medizinische Indikation, möchten aber Venenproblemen aktiv vorbeugen? Tun Sie sich und ihren Beinen etwas Gutes – mit Gilofa. Die Vital- und Reisestrümpfe fördern die Durchblutung und beugen dank ihrer kompressiven Wirkung müden und schweren Beinen vor.

**Gilofa** bietet verschiedene Varianten für alle, die viel Stehen oder Sitzen oder deren Venen den Belastungen einer Schwangerschaft ausgesetzt

sind. Als Kniestrumpf ist **Gilofa** in verschiedenen Varianten erhältlich und bietet so auch für die werdenden Väter eine gesunde Unterstützung für Beruf, Freizeit und Reise. **Gilofa Style** ist zusätzlich in unseren vier jährlich wechselnden Modefarben und zudem als Strumpfhose mit extra weitem Leibteil für Schwangere erhältlich.

## gilofa®

### Kompressive

Vital- und Reisestrümpfe



## gilofa® style

### Kompressive Vitalstrümpfe

mit brillantem Glanz



# Ofa – Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

**Ofa ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen.**

Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa einen klaren Anspruch: maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit.

Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe, runden das Produktportfolio ab.



Bei Fragen zu unseren Produkten ist Ihnen Ihr Fachhändler gerne behilflich.



**ofa**<sup>®</sup>

**Ofa Bamberg GmbH**  
Laubanger 20  
D-96052 Bamberg  
Tel. + 49 951 6047-333  
Fax + 49 951 6047-180  
vertriebsinendienst@ofa.de  
www.ofa.de