

## TIPPS BEI VENENSCHWÄCHE - FÜR ZU HAUSE UND AM ARBEITSPLATZ

Sanfte Beinmassagen mit speziellen Massagerollern stärken unsere Venen und regen die Durchblutung an – bei beanspruchten Venen ist das besonders wohltuend. Wichtig dabei: Sanft einsetzen und von oben nach unten streichen.

Ergänzend zu den leichten Massagen können **Beinvenen-Cremes** aus Rosskastanie oder aus rotem Weinlaub angewendet werden. Nicht umsonst gelten diese Pflanzen seit jeher als bewährte Heilpflanzen. Gerade bei warmen Temperaturen, sitzendem Beruf oder langen Autofahrten sehr zu empfehlen.

Bei Kälte ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, bei Hitze sind die Blutgefäße geweitet. Dadurch sinkt bei Hitze der Druck in den Venen, das Blut sackt regelrecht nach unten in unsere Beine. Kühle Beinduschen morgens und abends schaffen hier optimale Abhilfe. Also nach der warmen Entspannungsdusche oder nach warmen Bädern oder Sauna – zumindest die Beine immer kurz kalt abduschen!! Eine willkommene Abwechslung – für Körper und Seele – sind auch natürlich Kneipptouren durch einen kalten Bach.

Viele von uns üben tagtäglich vorwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten aus. Umso wichtiger ist es, den Beinen zwischendurch mal eine Pause zu gönnen. Dabei sollten die Beine nach Möglichkeit höher gelagert werden als der Rumpf – das unterstützt die Venen beim Zurückpumpen des Blutes Richtung Herz. Ihre Venen werden es Ihnen danken.

Kompressionsstrümpfe sind ein anerkanntes Mittel bei Venenleiden. Sie üben von außen Druck auf das Bein aus und erleichtern so das Zurückfließen des Blutes. Durch den hohen Anteil an Mikrofasern sind sie angenehm zu tragen. Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Farbtönen und Varianten. Auch ist zu unterscheiden, ob bereits ein Venenleiden vorliegt oder ob die Strümpfe präventiv getragen werden sollen. Schon gewusst? Für die Aktiven gibt es modernste Kompressionsstrümpfe speziell für den Sport. Wir beraten Sie gerne, welche „die Richtigen“ für Sie sind.

Unser Körper ist ein ausgeklügeltes System. Damit das Blut in den Venen entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz fließen kann, gibt es die sogenannte Wadenmuskel-Pumpe in unserer Beinmuskulatur. Arbeitet die Fuß- und Beinmuskulatur, arbeitet auch die Muskelpumpe und bringt den venösen Rückstrom wieder in Gang. Wie das geht? Am besten mit *Sport*. Geeignet sind Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking. Ansonsten gilt: Bewegung in den Alltag integrieren – z.B. anstatt des Aufzugs öfter mal die Treppe benutzen.

Einfache, schnelle Übungen für Zwischendurch (vor allem bei sitzenden Berufen):

- ▶ Immer wieder beim Sitzen mit den Beinen von den Zehenspitzen zu den Fersen und wieder zurück wippen.
- ▶ Im Sitzen kreisende Bewegungen mit den Füßen machen oder Unterschenkel anheben und wieder auf dem Boden absetzen.
- ▶ Wann immer möglich aufstehen und ein paar Schritte gehen- am besten auch kurz auf den Zehenspitzen. Im Stehen auch auf die Zehenspitzen stellen und wieder zurück.