



## Herz und Kreislauf

### Venen

#### Was Sie selbst für Ihre Venen tun können

##### Werden Sie aktiv

Wenn Sie bereits Venenbeschwerden haben, sollten Sie nicht tatenlos bleiben. Sie können einiges tun, um die Venenbeschwerden zu lindern und Ihre Venen zu stärken. Für seine Venen aktiv sein bedeutet immer, schwere, geschwollene Beine zu entlasten und die Bildung weiterer Krampfadern aufzuhalten.

Vorbeugen ist besser als heilen. Das gilt auch für Menschen, die aufgrund einer familiären Veranlagung oder eines beruflich bedingten Bewegungsmangels damit rechnen müssen, irgendwann eine Venenschwäche zu bekommen.

##### Achten Sie auf Ihre Lebensweise

Durch eine venenfreundliche Lebensweise lassen sich Krampfadern und Venenbeschwerden manchmal vermeiden, in jedem Fall aber verzögern.

Was aber ist eine venenfreundliche Lebensweise? Auf keinen Fall ist damit gemeint, dass Sie auf vieles verzichten sollen, was Ihnen Freude bereitet. Im Gegenteil: Alles, was Ihren Venen zugutekommt, wirkt sich auch auf Ihr persönliches Wohlbefinden positiv aus.

##### Bewegung

Das oberste Prinzip eines venenfreundlichen Lebensstils heißt Bewegung. Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich die Füße zu vertreten - sei es, um im Büro kurz hin und her zu laufen oder um einen ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Nehmen Sie öfter einmal das Fahrrad anstelle des Autos. Gezielte Gymnastik und Venen-Walking tragen ebenfalls viel dazu bei, die Venen fit zu halten.

Besonders wichtig ist es, wenn Sie im Beruf viel sitzen oder stehen müssen. Sie wissen ja: Muskeltraining aktiviert den venösen Blutfluss und entstaut so die Venen.

##### Die LS-Regel

Liegen und Laufen ist gut.

Stehen und Sitzen ist schlecht.



## Beine hochlagern

Darüber hinaus helfen Sie Ihren Beinen, wenn Sie sie möglichst oft hochlegen. Dabei wird die Schwerkraft genutzt, um das Blut von allein zum Herzen fließen zu lassen. Auf diese Weise werden die Venen entlastet.

Sinnvoll ist es auch, das Fußende des Bettes um etwa 10 bis 15 Zentimeter zu erhöhen - etwa durch einen untergeschobenen Keil. Das Kopfende sollte waagrecht stehen.

## Auf die Kleidung achten

Auch durch lockere, bequeme Kleidung erleichtert man seinen Venen die Arbeit. Hautenge Jeans und Mieder beeinträchtigen die freie Atmung und den Rückstrom des venösen Blutes zum Herzen.

Schuhe mit hohen Absätzen behindern den Blutfluss, weil die Muskelpumpe und die Gelenkpumpe der Füße und Waden nicht richtig zur Wirkung kommen.

## Geregelter Stuhlgang ist wichtig

Starkes Pressen beim Stuhlgang bewirkt - ebenso wie das Heben von schweren Gegenständen - einen schwallartigen Blutrückfluss vom Bauchraum in die Beine. Aus diesem Grunde ist ein geregelter Stuhlgang günstig für die Venen. Eine faserreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist das beste Mittel, um die Verdauung in Schwung zu bringen und zu halten.

## Gesunde Ernährung hilft den Venen

Gleichzeitig kann man durch eine gesunde Ernährung vorhandenes Übergewicht abbauen. Auch das kommt den Venen zugute. Denn jedes Kilo zu viel belastet die Beine und erschwert die nötige Bewegung.

## Wärme und Kälte

Wärme erweitert die Venen - das Blut fließt langsamer zum Herzen zurück. Bei einer familiären Veranlagung zur Venenschwäche sollten deshalb heiße Bäder und stundenlanges Sonnenbaden vermieden werden.

Gut für die Venen sind dagegen kalte Güsse. Durch die Kälte zieht sich die Muskulatur in den Venenwänden zusammen, die Gefäße verengen sich. Wichtig ist, dass bei Wechselgüssen die warme Anwendung nicht länger als eine halbe Minute dauert.

Auf den warmen Guss (oder die warme Dusche) sollte stets ein kalter folgen, damit sich die erweiterten Gefäße wieder zusammenziehen. Das trainiert die Venen. Allerdings sollte der Körper sowohl vor der Behandlung als auch danach immer warm sein.



## Vor Reisen an die Beine denken

Für Venenranke sind lange Flugreisen und Autofahrten besonders riskant und unangenehm. So beginnt der Urlaub problemlos:

- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe
- Schlagen Sie die Beine beim Sitzen nicht übereinander
- Stehen Sie im Flugzeug jede Stunde einmal auf und gehen Sie einige Schritte
- Kreisen Sie am Platz mit den Sprunggelenken und wippen Sie mit den Zehen. So unterstützen Sie den venösen Rückfluss.
- Denken Sie rechtzeitig an eine Prophylaxe mit pflanzlichen Venenmitteln

### Das tut Ihren Venen gut

- Viel Bewegung: Venen-Walking, Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren. Machen Sie tagsüber kleine Gymnastikübungen: FüÙe kreisen und anheben
- Lagern Sie beim Sitzen die Beine hoch. Nutzen Sie eine Fußstütze unter dem Schreibtisch. Stellen Sie das Bettende höher, um die Beine auch nachts zu entlasten
- Gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst
- Wechselduschen und Wadengüsse. Das aktiviert die Gefäßmuskulatur und erhöht die Spannkraft der Venen
- Bequeme Kleidung und Schuhe. Wählen Sie Strümpfe mit elastischen Bündchen

### Das mögen Ihre Venen nicht

- Langes Stehen oder Sitzen. Übereinander geschlagene Beine.
- Übergewicht
- Verstopfung
- Rauchen
- Schwere Lasten tragen
- Große Hitze und starke Sonneneinstrahlung. Saunagänge und längeres Baden in der Badewanne sind ungünstig
- Enge Kleidung, Schuhe mit hohen Absätzen. Schon eine Absatzhöhe von 7 cm legt ihre Muskelpumpe nahezu lahm



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

## Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Man kann also einiges tun, um der Entstehung oder dem Fortschreiten einer Venenerkrankung entgegenzuwirken.

Gezielte Bewegung, richtige Ernährung, Wasseranwendungen und Medikamente - welche die Venen straffen, Schwellungen lindern und die Durchblutung verbessern - sind ein geeignetes Fitnessprogramm, um Ihre Venen in Schwung zu halten.

Wenn Sie bereits unter geschwollenen, schmerzenden Beinen oder Krampfadern leiden, ist es ratsam, das weitere Vorgehen mit einem Spezialisten für Venenleiden, einem Phlebologen, zu besprechen. Auch wenn sich die Beschwerden trotz Ihrer Bemühungen verschlechtern, sollten Sie Ihren Venen-Arzt konsultieren.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.