

## Ihre persönliche Vorsorge gegen Venenleiden

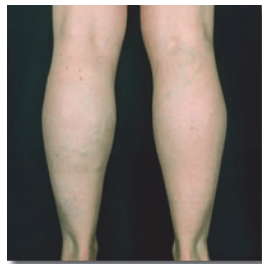
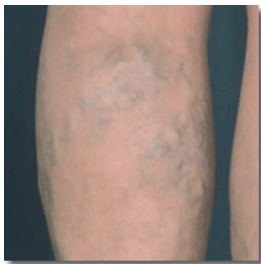
Während die Arterien sauerstoff- und nährstoffhaltiges Blut zu den Zellen transportieren, sind die Venen dafür zuständig, „verbrauchtes“ Blut über das Herz zurück in die Lungen zu bringen, wo es sich mit neuem Sauerstoff anreichern kann.

Damit der Rücktransport Richtung Herz gegen die Schwerkraft funktioniert, müssen die Venenklappen gut schließen und das Bindegewebe, das die Venen umgibt, stark sein. Ansonsten erweitern sich die Venen zu prall gefüllten Krampfadern: Es drohen Thrombosen, Embolien und das sogenannte „offene Bein“.

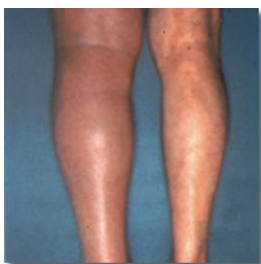
### Selbstdiagnose



Besenreiser (links) und retikuläre Gefäße (rechts) sind Gefäßveränderungen, die Vorzeichen einer Venenerkrankung sein können.



Krampfadern (links und rechts) sollten unbedingt behandelt bzw. operiert werden.



Die Beinvenenthrombose (links) ist hochgefährlich: Damit müssen Sie dringend in Behandlung! Auch mit einer Venenentzündung (rechts) sollten Sie unmittelbar einen Arzt oder eine Fachklinik aufsuchen.

Klassische Symptome von Venenerkrankungen sind geschwollene Beine, Kribbeln und Spannungsgefühle in den Waden, Fuß- und Wadenkrämpfe, schwere und müde Beine am Abend. Besonders belastend für das Beinvenensystem sind ganztägiges Stehen oder sitzen sowie häufige Flugreisen.

## Das tut Ihren Venen gut

- Unternehmen Sie oft ausgedehnte Spaziergänge, die Ihre Bein- und Fußmuskulatur trainieren.
- Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen, Joggen, Skilaufen, Tanzen, Radfahren und Gymnastik sind besonders empfehlenswert.
- Nutzen Sie bei sitzender oder stehender Tätigkeit jede Gelegenheit, herumzugehen.
- Tragen Sie keine Socken und Strümpfe mit zu straffen Gummibändern.
- Wählen Sie leichte, bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Fußende.
- Reduzieren Sie Übergewicht und ernähren Sie sich ballaststoffreich.
- Schränken Sie Alkoholgenuss ein, denn Alkohol erweitert die Venen.
- Verzichten Sie aufs Rauchen, denn es begünstigt Venenentzündungen und Thrombosen. Besonders gefährdet sind Raucherinnen, die die Anti-Baby-Pille nehmen.
- Sanfte Kneipp-Kuren mit Wassertreten und wechselwarmen Knie- und Schenkelgüssen sind Vorbeugung und effektive Behandlung von Venenleiden. Vermeiden sollten Sie kalte Anwendungen an kalten Beinen, Zugluft im Zimmer und mehr als drei Anwendungen pro Tag. Denken Sie immer daran, Ihre Beine nach dem Kneippen anzuwärmen.
- Weiterhin wird das Tragen von Kompressionsstrümpfen empfohlen, um die Venendurchblutung zu verbessern. Damit können Sie vor allem bei langen Auto- und Flugreisen einer Thrombose (Venenentzündung) wirksam vorbeugen.

## Venengymnastik

Venengymnastik regt den Rückfluss des Blutes an, entlastet die Venen und lindert die Beschwerden.

### Erste Übung:

- 1) Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt, Hände hinter den Kopf
- 2) Beugen Sie Ihr rechtes Knie in Richtung Brust
- 3) Strecken Sie Ihr rechtes Bein langsam nach oben
- 4) Legen Sie Ihr rechtes Bein langsam gestreckt ab
- 5) Wiederholen Sie die Übung 15-20 mal pro Bein

### Zweite Übung:

- 1) Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert
- 2) Zehen möglichst rasch und kräftig einkrallen und wieder strecken. 30 Sek. lang
- 3) Füße abwechselnd acht mal hintereinander ein- und auswärtssrollen
- 4) Wechselseitig Fußspitzen hochziehen und wieder ausstrecken. 30 Sekunden in raschem Tempo.