

Ihre persönliche Vorsorge gegen Venenleiden

Schützen Sie Ihre Venen – Risiken und Vorsorge

Venen spielen eine entscheidende Rolle im Körper, indem sie „verbrauchtes“ Blut zurück zum Herzen transportieren, wo es mit Sauerstoff angereichert wird. Ein gesundes Venensystem ist essenziell, um Thrombosen, Krampfadern und andere Erkrankungen zu vermeiden

Warum ist Venenpflege wichtig?

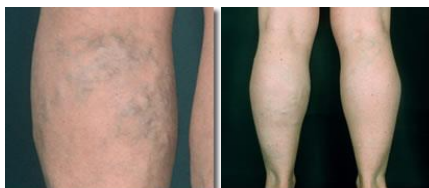
Die Venen arbeiten gegen die Schwerkraft, um das Blut Richtung Herz zu transportieren. Schwache Venenklappen oder ein erschlafftes Bindegewebe können zu Krampfadern und weiteren Beschwerden führen. Das Risiko für Thrombosen, Embolien und das sogenannte „offene Bein“ steigt.

Das Risiko verstehen

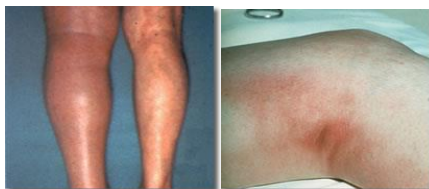
- **Krampfadern:** Verursachen Spannungsgefühle und können medizinisch behandelt werden.
- **Thrombosen und Venenentzündungen:** Hochgefährlich und erfordern eine sofortige Behandlung durch Fachärztinnen/Fachärzte oder Fachkliniken.
- **Symptome von Venenerkrankungen:**
 - Geschwollene Beine
 - Kribbeln und Spannungsgefühle in den Waden
 - Müdigkeit und Schweregefühl in den Beinen



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 eine Ärztin/einen Arzt oder eine Fachklinik aufsuchen.

So können Sie Ihre Venen schützen

- **Bewegung und Sport:**
 - Regelmäßige Spaziergänge trainieren die Bein- und Fußmuskulatur.
 - Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen, Radfahren und Tanzen sind besonders empfehlenswert.
 - Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Fußende.
- **Arbeitsplatz und Alltag:**
 - Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen, besonders bei sitzender oder stehender Tätigkeit.
- **Schuh- und Kleiderwahl:**
 - Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.
 - Vermeiden Sie enge Strümpfe mit straffen Gummibändern.
- **Gesundheit und Lebensstil:**
 - Reduzieren Sie Übergewicht und ernähren Sie sich ballaststoffreich.
 - Vermeiden Sie Alkohol und das Rauchen, da diese Faktoren das Risiko für Venenerkrankungen erhöhen.

Vorsorgemaßnahmen

Kompressionsstrümpfe: Sie unterstützen die Durchblutung und beugen Thrombosen vor, besonders auf langen Reisen.

Sanfte Kneipp-Kuren: Wechselwarmes Wassertreten und Schenkelgüsse können vorbeugend wirken. Kalte Anwendungen an kalten Beinen sollten vermieden werden.

Venengymnastik zur Förderung der Durchblutung

- **Übung: Beine anheben (8 Wiederholungen)**
 - Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine hochgelagert.
 - Zehen rasch einkrallen und wieder strecken (30 Sekunden).
 - Abwechselnd die Fußspitzen hochziehen und ausstrecken (30 Sekunden).
- **Übung: Kniebeugen (15 Wiederholungen)**
 - Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt, Hände hinter den Kopf.
 - Beugen Sie Ihr rechtes Knie in Richtung Brust.
 - Strecken Sie Ihr rechtes Bein langsam nach oben.
 - Legen Sie Ihr rechtes Bein langsam gestreckt ab.
 - Wiederholen Sie dies auf der linken Seite.

Fragen?

Für mehr Informationen und Unterstützung:

- <https://www.rki.de> (Heft 44)