

## im Frühjahr und Sommer



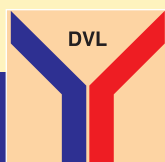
**In Deutschland haben rund 90 Prozent der Bevölkerung eine Venenschwäche.** Oft ist eine erbliche Veranlagung die Hauptursache. Risikofaktoren wie zu wenig Bewegung, Übergewicht, zu enge Kleidung, zu hohe Schuhe, Rauchen und Alkoholkonsum belasten die Venen zusätzlich. **Kommen dann auch noch sommerliche Temperaturen hinzu, lässt die Elastizität der Blutgefäße schnell nach und sie können nicht mehr richtig arbeiten.** Daher haben viele Menschen gerade dann, wenn die Tage länger und es draußen wär-

mer wird, vermehrt geschwollene Füße, Knöchel und Beine. Die Schuhe werden plötzlich zu eng, die Beine spannen, die Haut verfärbt sich rötlich, und es kann auch zu nächtlichen Wadenkrämpfen, Kribbeln oder Jucken in den Beinen kommen. In gewissen Maßen können diese Symptome auch bei gesunden Beinen vorkommen, sind aber häufig Anzeichen für eine beginnende Venenschwäche. Selbst, wenn die Beschwerden nur abends auftreten und am nächsten morgen wieder verschwunden sind, **sollten Venenleiden ernst genommen und**

**möglichst früh behandelt werden.** Denn eine Venenschwäche entwickelt sich schleichend und wird sich von allein nicht mehr bessern. Bei bestehenden Anzeichen sollte unbedingt ein Phlebologe (Venen-Facharzt) aufgesucht werden.

**Im folgenden ein paar Tipps, die in Eigenregie durchgeführt werden können und den Venen Freude bereiten – nicht nur einen Sommer lang.**

**Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.**



# VENEN - FIT



## Mit der richtigen Ernährung zum gesunden Körper

Frühjahr und Sommer bieten sich geradezu an, ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren und damit auch die Venen zu entlasten, denn **jedes Kilo zu viel behindert den Bluttransport**. Salate, Obst, Gemüse und Vollwertkost schmecken frisch besonders gut und sind jetzt in einer großen Auswahl zu bekommen. **Besonders wichtig ist auch, genug zu trinken.** Im Sommer benötigt der Körper mehr Flüssigkeit, da viel wieder „ausgeschwitzt“ wird. Zwei bis drei Liter Wasser oder Tee sollten es täglich schon sein.

Füßen, der Wasserstrahl wird langsam aufwärts geführt und zum Schluss werden einmal die Außenseite und einmal die Innenseite der Beine abgeduscht. Die umliegende Muskulatur unterstützt die Venen maßgeblich bei ihrer „Pump-Arbeit“. Deshalb ist es so wichtig die Muskulatur zu kräftigen. Sportarten wie Nordic-Walking, Walking, Laufen, Radfahren und Schwimmen sind besonders empfehlenswert, weil die Wadenmuskulatur beansprucht, aber nicht überfordert wird. Besonders Schwimmen ist bei sommerlichen Temperaturen eine Wohltat für gestresste Beine. Neben der Bewegung hilft das kühle Nass den Venen, sich zusammenzuziehen. Aber nicht nur sportliche Bewegung hilft den Venen, schon ein einfacher Spaziergang, beispielsweise nach der Arbeit, tut gut und ist an langen, warmen Sommerabenden erholsam.



Im Berufsleben sollten Menschen mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten versuchen, so oft wie möglich aufzustehen, z. B. beim Telefonieren, oder einfache Übungen machen, zum Beispiel Füße kreisen oder in den Zehenstand gehen. Menschen, die viel stehen müssen, sollten jede Gelegenheit nutzen, die Beine hoch zu legen.

## Bewegen, aber richtig!

Die Tage werden wieder länger, die Sonne zieht nach draußen und macht Lust auf Bewegung. Luftige Kleider und leichte, flache Schuhe wirken sich zudem positiv auf die Venengesundheit aus. Einzig die warmen Temperaturen und direkte Sonneneinwirkung sind für Schönheit und Gesundheit der Beine abträglich. Dagegen hilft an heißen Tagen kaltes Abduschen. Das kalte Wasser verengt die Gefäße und erleichtert den Venen dadurch die Arbeit. Begonnen wird an den

**Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)**

### Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6  
Tel: 0 26 74 / 14 48

### Geschäftsstelle West

40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37  
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

### Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5  
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

# im Frühjahr und Sommer

## Sommerzeit ist Urlaubszeit

Mit dem Sommer kommt die Urlaubszeit. Das bedeutet für viele Menschen Entspannung und Ausgleich. **Ob mit Flugzeug, Auto, Bahn oder Bus, es ist auf der Reise immer wichtig, die Beine so viel wie möglich zu bewegen.**

Im Flugzeug oder im Bus ist es ratsam, nah am Gang zu sitzen. So hat man die Gelegenheit, immer wieder aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Bei Flügen, die länger als vier Stunden dauern, sollten Reisestrümpfe getragen werden. Menschen mit Venenbeschwerden greifen am Besten direkt zu Kompressionsstrümpfen. So wird verhindert, dass die Beine anschwellen, und der Rückfluss des Blutes zum Herzen wird gefördert. Nicht zu vergessen: Viel trinken – aber keinen Alkohol.

**Besonders venenfreundlich sind Auto- oder Bahnfahrten, denn dabei ist es unproblematisch, sich genug Bewegung zu verschaffen.**

Egal welches Transportmittel genutzt wird, empfehlenswert ist, zwischendurch etwas Fußgymnastik zu machen, um Thrombosen vorzubeugen: Die Füße einfach von der Spitze zur Ferse und wieder zurück wippen.

Nachdem die Anreise gut überstanden ist, kann auch der Urlaubsort „venenfreundlich“ gestaltet werden. Am Meer sind lange Sonnenbäder und feucht-warme Hitze nichts für kranke Venen. Ausgleich schaffen hier ausgiebige Strandspaziergänge, Schwimmen im kalten Nass und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee. In den Bergen können ausgedehnte Wanderungen der Schlüssel zu gesunden Beinen sein.



## Hilfe aus Sanitätshaus und Apotheke

**Wer mit Venenproblemen zu kämpfen hat, sollte gerade im Sommer nicht auf Stütz- bzw. Kompressionsstrümpfe verzichten.** Sie erhöhen den Druck von außen auf die Venenwand und fördern so den Rückfluss des Blutes. Diese Strümpfe haben viel von ihrem Schrecken vergangener Jahre verloren. Sie sind optisch modisch, und die moderne Mikrofaser vervollständigt den angenehmen Tragekomfort.

Extrakte aus Samen der Rosskastanie, Flavonoide aus rotem Weinlaub, Oxerutin und Troxerutin fördern die Durchblutung. Ergänzend erleichtern erfrischende Cremes, Gels oder auch Präparate mit ätherischen Ölen den Alltag. Sie sind in Apotheken erhältlich.

### Geschäftsstelle Südwest

78404 Konstanz • Postfach 10 04 10  
Tel: 0 75 31 / 45 50 25

### Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen • Abtsee 33  
Tel: 0 86 82 / 75 31

### Geschäftsstelle Nord

23564 Lübeck • St.-Jürgen-Ring 66  
Tel: 04 51 / 5 02 72 15



## Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de) können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen.



### Storchengang

Diese Übung ist besonders effektiv für die Venen. Gehen Sie durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90° anheben. Dies kann auch auf der Stelle durchgeführt werden.



### Strecken

Die Arme nach oben heben, die Fingerspitzen ganz ausstrecken. Gleichzeitig in den Zehenstand heben. Atmen Sie in dieser Streckhaltung ein, dann die Fersen senken und die Arme nach unten führen, dabei ausatmen.



### Beinpumpe

Stützen Sie sich, wenn nötig, mit den Händen an einer Wand ab. Gehen Sie soweit wie möglich auf die Fußspitzen, kurz halten, setzen Sie die Fersen dann wieder ab. Wiederholen Sie dies, so oft Sie können.

## Venengymnastik – zu Hause und unterwegs



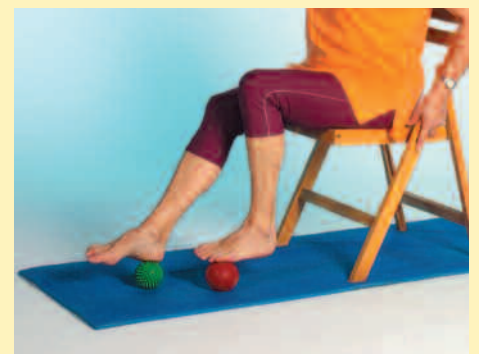
### Krallen

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den vorderen Teil eines vor Ihnen liegenden Tuches. Versuchen Sie jetzt das Tuch unter Ihre Füße zu ziehen, indem Sie die Zehen beider Füße krallen.



### Beine hoch

Stellen Sie sich an die Stoßstange Ihres Autos. Heben Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen mit der Fußspitze auf die Stoßstange.



### Igelballmassage

Für diese Übung brauchen Sie nackte Füße. Rollen Sie den Ball mit den Fußsohlen auf dem Boden herum. Dies fördert die Durchblutung von Füßen und Beinen.