

Venenfest

HILFE GEGEN
DICKE BEINE

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

INFORMATIONEN zum Sammeln



CINDY BERGER (Cindy & Bert)
Schirmherrin der
Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335 www.venenliga.de

Venen *fat* Hilfe gegen dicke

*DEN GANZEN TAG NUR
GESTANDEN ODER GESESSEN, AM
ABEND SIND DIE BEINE SCHWER
UND DIE FÜSSE ANGESCHWOLLEN*

...

... jetzt ganz schnell aufs Sofa die Beine hochlegen. Meistens hilft das und die Fesseln sind in kurzer Zeit wieder schlank. Wenn Sie aber abends ständig dicke Beine haben, sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen.

Dicke Beine können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Häufigste Gründe können entweder ein Venenleiden (Phlebödem, Lymphödem) oder kosmetische Ursachen (Lipödem, Reiterhose) sein.

Die Behandlung gehört in die Hand eines Spezialisten! Die korrekte Diagnose ist Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung.

Unser Körper besteht zu mehr als 70 Prozent aus Wasser. Es ist teils im Gefäßsystem eingeschlossen (Venen, Arterien, Lymphgefäße), teils freiliegend im Bindegewebe. Durch besondere Krankheiten oder Belastungen kann diese empfindsame biochemische Balance aus dem Gleichgewicht geraten.

„Bewegung ist die beste Medizin“

Sport ist besonders wichtig, um den Körper optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Besonders empfehlenswert: Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren.

Was ist zu tun?

Klären Sie ärztlich ab, welche Krankheitsursache Ihre dicken Beine haben. *Adressen gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e.V.*



Das **LYMPHÖDEM** kann angeboren sein (primäres Lymphödem) oder im Laufe des Lebens entstehen (sekundäres Lymphödem). Das Lymphgefäßsystem kann die anfallende Lymphe nicht mehr abtransportieren.

\\ MASSNAHME Therapie beim Facharzt für Lymphologie oder in der Spezialklinik, in der Regel mit physikalischer Entstauungstherapie, d.h. Lymphdrainagen und Kompressionstherapie.



Das **PHLEBÖDEM** ist ein Symptom für eine chronische Venenschwäche. Nach vielen Jahren kommt es zusätzlich zu bräunlichen Hautverfärbungen (Pigmentierungen) und zu Verhärtungen des Fettgewebes an den Unterschenkeln; unbehandelt kann schließlich ein offenes Bein entstehen.

\\ MASSNAHME Therapie beim Venenspezialisten (Phlebologen)



Beine

Gymnastik-Übungen mit großer Wirkung



Übung 1 Abrollen

Bewegen Sie beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel.

Übung 2 Strecken und Anziehen

Nun beide Füße gleichzeitig in den Fersen-, dann in den Zehenstand bewegen. Im raschen Wechsel ausführen.

Übung 3 IGLBALLMASSAGE

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.



Bewegung ist die beste Medizin

– sowohl zur Vorbeugung von Venenleiden als auch zur Therapie. Denn häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen. Durch ein gezieltes Sport- und Fitnessprogramm können Venenprobleme gelindert und die Vitalität gesteigert werden.

Geeignete Sportarten sind unter anderem:

Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf.

Diese Fettpolster sind keine Folge von Übergewicht und können auch nicht durch Abmagerungskuren und/oder Sport "bekämpft" werden.

Typisch für das **LIPÖDEM** ist die symmetrische Fettgewebsvermehrung mit Wassereinlagerungen. Die Patienten leiden unter Spannungs- und Schweregefühl. Typischerweise sind die Beine sehr druckschmerzhaft.

\\ **MASSNAHME** Physikalische Entstauungstherapie, Liposuktion beim Spezialisten.

Erinnert die Form der betroffenen Beine im Hüft- und Beinbereich an eine „**REITERHOSE**“ (Lipohypertrophie), handelt es sich um ein rein kosmetisches Problem. Die Patienten haben keine Wassereinlagerungen und daher keine Druck- oder Spannungsschmerzen.

\\ **MASSNAHME** Liposuktion beim Spezialisten.



Tipps für gesunde Beine

Hausmittel können helfen, wenn die Beine schmerzen und das Gewebe spannt:



- 1 Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen. Wo sich langes Sitzen und Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen.
- 2 Legen Sie, wann immer möglich, die Beine hoch.
- 3 Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- 4 Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- 5 Auch die Abreibung z. B. mit Franzbranntwein kann helfen.
- 6 Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- 7 Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- 8 Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.

Viel Obst essen, wie Ananas, Mango, Kiwi und Zitrusfrüchte. Erdbeeren, Spargel, Salat und Petersilie haben beispielsweise viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme und sie wirken entwässernd. Trinken Sie viel. Säfte und Früchtetees können den Reinigungsprozess unterstützen und regen den Stoffwechsel an.



Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle Ost
29451 Dannenberg
Hermann-Löns-Str. 2
Tel: 05861 831207

Geschäftsstelle Mitte-Ost
97769 Bad Brückenau
Bahnhofstraße 16
Tel: 09741 910916

Geschäftsstelle Süd-West
89134 Blaustein
Erhard-Grözing-Str. 102
Tel: 0731 95084599

Geschäftsstelle Nord
21762 Otterndorf
Große Ortstraße 85
Tel: 04751 908908

Geschäftsstelle West
40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**
www.venenliga.de

