

## Venen-Tipps für den Sommer

Bei den sommerlichen Temperaturen dehnen sich die Blutgefäße aus. Ist das Gefäßsystem nicht mehr intakt, kommt es zu geschwollenen oder schmerzenden Beinen. Die Folge können Krampfadern oder andere Venenerkrankungen sein.

Die Deutsche Venen-Liga gibt Tipps, was man vorbeugend dagegen tun kann:

Schwimmen ist ideal, denn das Wasser erzeugt einen natürlichen Kompressionsdruck auf die Venen.

Möglichst täglich 15 Minuten ununterbrochen zügig gehen.

Venengesunde Sportarten:  
Venen-Walking,  
Nordic-Walking, Wandern  
Radfahren.

Bei langen Autofahrten mindestens alle zwei Stunden Pause einlegen und die Beine vertreten.

Bei langen Flug-, Bahn- oder Busreisen möglichst Sitzplatz am Gang wählen, im Sitzen öfter mit den Füßen kreisen, auf- und

abwippen, ab und zu aufstehen und umhergehen.

Wenn langes Stehen oder Sitzen nicht zu vermeiden ist, Stütz- oder Kompressionsstrümpfe tragen.

Viel Wasser oder Kräutertee trinken und möglichst ballaststoffreich ernähren.

Keine einengende Kleidung tragen, besonders nicht im Bein- und Beckenbereich.

Nicht zu hohe Schuhe tragen.

Beine so oft wie möglich hoch lagern.

Beine abwechselnd warm und kalt abwaschen oder abduschen.

Nicht zu lange sonnenbaden und die Beine dabei nicht abdecken. Dies führt zum Hitzestau.

Bei Beschwerden wie geschwollenen Füßen oder Beinen zum Venenspezialisten (Phlebologe) gehen.

Die Venenfibel mit Tipps zur Vorbeugung und Anschriften von Phlebologen bundesweit gibt es bei:

Deutsche Venen-Liga e.V.,  
Hauptgeschäftsstelle,

56864 Bad Bertrich, Tel.  
02674 - 1448 oder  
gebührenfrei: 0800 - 444  
333 5.  
Internet: [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad  
Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail:  
[info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de), [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)