

Sommer-Notfall-Tipps für die Beine

Bad Bertrich. Hohe Sommertemperaturen strapazieren besonders die Beine. Sind bereits Krampfadern vorhanden, besteht sogar eine erhöhte Komplikationsgefahr: Durch die Wärme dehnen sich die Gefäße aus, der Blutfluss verlangsamt sich; es kommt zu Krampfadern, Venenentzündungen oder sogar einer Thrombose. Schwere, müde oder schmerzende Beine können erste Hinweise für eine Erkrankung der Venen sein. Häufigste Ursachen sind Bewegungsmangel, Übergewicht oder eine erbliche Vorbelastung. Die Deutsche Venen-Liga rät Betroffenen, sich frühzeitig bei einem Venenspezialisten (Phlebologen) vorzustellen. Mit vollkommen risikolosen Untersuchungsmethoden, wie Ultraschall- und Infrarotlicht-Technik, kann der Zustand des Venensystems rasch diagnostiziert werden. Adressen von Venenspezialisten bundesweit und die kostenlose Venenfibel mit vielen Tipps zur Vorbeugung gibt es bei der Deutschen Venen-Liga,

gebührenfrei 0800 444 333
5, Sonnenstr. 6, 56864 Bad
Bertrich, www.venenliga.de,
info@venenliga.de

Sommer Notfall-Tipps der
Deutschen Venen-Liga für
die Beine

-Erkrankte Patienten nur
nach Absprache mit ihrem
Arzt!-

1. Bequeme Kleidung
tragen. Auf enge Strümpfe,
enge oder hohe
Schuhe sowie
einschnürende Gürtel
verzichten.
2. Langes Stehen und
Sitzen vermeiden. Falls es
im Beruf nicht zu vermeiden
ist, in den
Pausen Beine hoch
legen und immer wieder
bewegen.
3. Schwimmen, Radfahren
und Wandern tun den
Venen besonders gut.
4.
Kaltwasseranwendungen,
auch zum Abschluss der
morgendlichen Dusche.
5. Auf leichte Ernährung
achten.
6. Starkes Pressen (z.B.
beim Stuhlgang) und
schweres Heben möglichst
vermeiden.
7. Viel trinken, am besten
zwei Liter Wasser am Tag.

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, www.venenliga.de