

In der Adventszeit die Beine nicht vergessen

Bad Bertrich. Die Adventszeit ist da - und mit ihr gemütliche Feiern im Freundes- und Familienkreis, bei denen häufig viel gegessen und gegessen wird. Das hat seinen Preis: Die Beinmuskeln werden weniger bewegt. Das begünstigt die Entstehung von Venenleiden: „Unbehandelte Krampfadern können zu schmerzhaften Venenentzündungen oder Thrombosen führen“, so Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e. V. (DVL). Seine Tipps:

1. Vermeiden Sie, lange mit angewinkelten oder übereinander geschlagenen Beinen zu sitzen. Strecken Sie die Beine immer wieder aus;
2. Bewegen Sie die Füße: Ziehen Sie die Fußspitzen abwechselnd nach oben, lassen die Füße abwechselnd unter dem Tisch in der Luft kreisen, oder heben Sie abwechselnd die Fersen in die Luft;
3. Tragen Sie Kleidung und Strümpfe, die nicht einschnüren;
4. Wenn Sie lange

stehen müssen,
vermeiden Sie Schuhe
mit hohen Absätzen.
Um die Muskeln in
Schwung zu halten,
treten Sie auf der
Stelle, oder wippen Sie
mit den Füßen;

5. Wer die Beine
hochlegt oder
spazieren geht,
unterstützt die Venen,
das Blut zum Herzen
zurück zu
transportieren. Ein
Spaziergang bringt
zudem mehr
Sauerstoff in den
Körper. Dauert er
länger, hilft er,
überflüssige Kalorien
abzubauen.

Weitere Tipps zur
Vorbeugung: Deutsche
Venen-Liga e.V.,
Sonnenstraße 6, 56864
Bad Bertrich, Tel. 02674
1448, info@venenliga.de,
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, www.venenliga.de