

Venen-Training für den Sommer

Besonders Frauen leiden bei steigenden Temperaturen unter geschwollenen und schmerzenden Füßen oder Beinen. Das sind typische Alarmzeichen für ein Venenleiden. Bei schwachen Venen erweitern sich die Blutgefäße, es kommt zu Blutstauungen und Schwellungen.

Die Deutsche Venen-Liga e.V. gibt Tipps, wie man Venenproblemen im Sommer vorbeugen kann:

- Marschieren Sie jeden Tag 2 x 15 Minuten, möglichst ohne Pause.
- Bei längerem Stehen stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersenballen, mindestens 10 x.
- Trinken Sie jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Dann fließt das Blut besser durch die Venen.
- Lagern Sie sooft wie möglich die Beine hoch.
- Duschen Sie Ihre Beine kalt ab, dadurch ziehen sich erweiterte

Gefäße zusammen.

- Tragen Sie bequeme Kleidung und vor allem bequeme Schuhe.
- Nehmen Sie viel Vitamin C zu sich, z.B. Kiwis, Grapefruits, Paprika, Sauerkraut; damit halten Sie auch das Blut flüssig.
- Tragen Sie bei langem Sitzen oder langem Stehen, auch bei Bus- und Autofahrten oder bei Flugreisen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe . Damit beugen Sie einer gefährlichen Thrombose vor.

Regelmäßige Venen-Gymnastik und Venen-Walking helfen Ihnen, Ihr Venensystem gesund zu halten. Die Anleitung und weitere wertvolle Venen-Tipps gibt es in der Venen-Fibel, die ab sofort kostenlos bei der Deutschen Venen-Liga e.V. bestellt werden kann, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfreie Venen-Hotline 0800 4443335 oder im Internet www.venenliga.de.