

Venen-Fit durch die Winter- und Weihnachtszeit

Geschwollene, schmerzende Beine oder Füße – solche Beschwerden sind im Winter für viele eine tägliche Belastung. Und die sollten Sie ernst nehmen. Es können erste Anzeichen einer Venenschwäche sein. Gerade in der kalten Jahreszeit empfiehlt es sich, zur Vorbeugung sein Venensystem zu trainieren.

Bewegung hilft den Venen. Wer öfter unter geschwollenen Füßen oder Beinen leidet, sollte besonders im Winter auf bequeme Schuhe achten. Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung. Durch das Laufen wird die Waden-Muskel-Pumpe aktiviert und der venöse Rückfluss unterstützt.

Hier einige Venen-Tipps:

Tipp 1 Bewegen Sie sich viel. Schwimmen, Wandern, Walken oder Skilanglauf macht im Winter Spaß und hält die Venen fit. Mit täglich mindestens 20 Minuten Dauertraining tun Sie Ihren Venen viel Gutes. Fahren Sie nicht mit dem Aufzug, steigen Sie Treppen.

Tipp 2 Halten Sie sich nicht lange in überheizten

Räumen auf. Dort machen Ihre Venen schneller schlapp.

Tipp 3 Legen Sie so oft wie möglich Ihre Beine hoch. Das hilft dem Blutrückfluss.

Tipp 4 Duschen Sie Ihre Beine mit kaltem Wasser ab. Das bringt Ihre Venen in Schwung.

Regel 5 Achten Sie besonders in den Wintermonaten auf eine gesunde Ernährung. Sie entlasten damit auch Ihr Venensystem.

Kostenlos
Anleitung
en zur
Venengesundheit:
Deutsche
Venen-Liga e.V.,
Sonnenstraße 6,
56864
Bad
Bertrich,
Tel.
02674
1448,
gebühren
frei 0800
4443335,
Venentest
im
Internet www.venenliga.de