

Venen-Fit durch die Winter- und Weihnachtszeit

Der Jahreswechsel ist für viele ein Impuls, etwas im Leben zu verändern. Dabei gehören mehr Bewegung und gesünder essen und damit eventuell Übergewicht abbauen zu den guten Vorsätzen, die traditionell auf der To-do-Liste für das neue Jahr stehen.

„Beides tut Menschen mit Venenerkrankungen gut und ist auch als Vorbeugung bestens geeignet“, sagt **Dr. Michael Wagner**. Der Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V. (DVL) weiß, dass von Krampfadern, Venenentzündungen, Lymphödemen, Thrombosen oder offenen Beinen viele Menschen in Deutschland betroffen sind.

Die gute Nachricht: Venenleiden sind therapierbar auch vorbeugend kann jeder etwas tun. Dazu gehören viel Bewegung zur Stärkung der Beinmuskulatur, also Schwimmen, Radfahren, Spazieren gehen, Wandern und Nordic Walking, aber auch Venengymnastik, Wechselduschen und kalte Güsse für die Beine.

Haben sich bereits eine

Venenschwäche oder Krampfadern entwickelt, sollte ein Venenspezialist (Phlebologe) zu Rate gezogen werden. „Dieser sollte viel Erfahrung in der Behandlung von Venenerkrankungen haben und das große Spektrum bewährter Therapieverfahren und moderner Techniken anbieten. Denn jede Venenerkrankung bedarf einer individuellen Beurteilung. Welches Verfahren schließlich zum Einsatz kommt, hängt vom Befund ab sowie vom Alter des Patienten und seinen eventuellen Nebenerkrankungen“, so DVL-Präsident Dr. Wagner.

Versuchen Sie, es gar nicht so weit kommen zu lassen, indem Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren minimieren und die Faustregel beherzigen: **L**ieber **L**aufen und **L**iegen – **S**tatt **S**itzen und **S**tehen.

Die Venen-Fibel kann kostenlos bestellt werden: Deutsch e Venen-L

iga e.V.,
Hauptge
schäftss
telle,
Sonnen
str. 6,
56864
Bad
Bertrich,
Tel.
02674
1448, info@venenliga.de
, www.venenliga.de