

Sommer, Sonne, schwere Beine

Endlich Sommer! - Doch für viele Menschen hat Wärme nicht nur positive Seiten, denn Sie haben Venenprobleme und schwere Beine, die sich im Sommer verstärken.

Lange Flug-, Bus- und Autoreisen mit wenig Bewegung können den Blutfluss des Venensystems extrem verschlechtern. Folgen können schwere, geschwollene Beine bis hin zu Thrombosen sein. Löst sich in einer Beinvene ein Blutpfropf, kann dieser Thrombus eine lebensgefährliche Lungenembolie verursachen. Experten gehen davon aus, dass bei Reisen, die über vier Stunden dauern, die Gefahr besonders groß ist.

Zur Vorbeugung rät die Deutsche Venen-Liga:

Kleidung

Gürtel, Hosen oder Rockbund sollten nicht einschnüren; bequeme Schuhe tragen.

Beine bewegen

Beine nicht übereinander schlagen. Füße mehrmals pro Stunde 10 x kreisen sowie mit den Zehen auf-

und abwippen. Beine ab
und zu ausstrecken. Jede
Stunde einige Schritte hin-
und hergehen.

Viel trinken

Möglichst zwei Liter Wasser
pro Tag trinken. Auf Kaffee,
entwässernde Tees und
alkoholische Getränke
sollte verzichtet werden.

Frühzeitige Beratung

Sofern Krampfadern oder
andere Risiken für eine
Thrombose vorliegen,
rechtzeitig vor der Reise
beim Venenspezialisten
(Phlebologen) beraten
lassen. Eventuell werden
Medikamente oder
Kompressionstrümpfe
verabreicht.

Anschrift
en von
Venensp
ezialiste
n
bundesw
eit und
den
kostenlo
sen
Venen-R
atgeber
„Reise“
gibt es
bei:
Deutsch
e
Venen-Li
ga e.V.,
Sonnens
traße 6,
56864

Bad
Bertrich,
Tel.
02674
1448
Gebühre
nfreie
Venen-H
otline
0800
4443335
, www.venenliga.de
, info@venenliga.de