

Venen-Fit am Arbeitsplatz

Deutsche Venen-Liga e.V. rät Berufstätigen zur Vorsorge

Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Tages am Arbeitsplatz. Dabei ist zum Beispiel für Verkäuferinnen, Pflegepersonal, Friseure oder Bürokräfte langes Stehen oder Sitzen selbstverständlich. Doch Vorsicht, beim Sitzen und Stehen tun sich die Venen schwer, das Blut entgegen der Schwerkraft Richtung Herz zu transportieren. Geschwollene Beine, Besenreiser und Krampfadern können die Folgen sein. Doch Beschäftigte können gegensteuern:

1. Wer kann, sollte in der Mittagspause die Beine hochlegen. So kann das Blut zurück aus den Beinen in den Körper fließen;
2. Um die Blutzirkulation anzuregen, am besten viele kleine Wege durch die Arbeitsstätte machen, also immer wieder ein paar Schritte gehen;
3. Auf bequeme Kleidung und Schuhe achten. Gürtel, Hosen oder Rockbund

sollen nicht einschnüren;

4. Wechselduschen haben einen Kneipp-Effekt und regen die Durchblutung an;

5. Viel bewegen in der Freizeit mit Ausdauersportarten wie Walking oder Schwimmen.

Bei Beschwerden, wie schmerzende oder geschwollene Beine, unbedingt zum Venenspezialisten (Phlebologen) gehen.

Die Broschüre Venen-Fit im Beruf mit vielen Tipps zur Vorbeugung kann kostenlos angefordert werden bei der Deutschen Venen-Liga e.V. über die gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

oder
über www.venenliga.de
, info@venenliga.de