

## Sommer-Notfall-Tipps für die Beine

**Bad Bertrich.** Hohe Sommertemperaturen strapazieren besonders die Beine. Sind bereits Krampfadern vorhanden, besteht sogar eine erhöhte Komplikationsgefahr: Durch die Wärme dehnen sich die Gefäße aus, der Blutfluss verlangsamt sich; es kommt zu Krampfadern, Venenentzündungen oder sogar einer Thrombose. Schwere, müde oder schmerzende Beine können erste Hinweise für eine Erkrankung der Venen sein. Häufigste Ursachen sind Bewegungsmangel, Übergewicht oder eine erbliche Vorbelastung. Die Deutsche Venen-Liga rät Betroffenen, sich frühzeitig bei einem Venenspezialisten (Phlebologen) vorzustellen. Mit vollkommen risikolosen Untersuchungsmethoden, wie Ultraschall- und Infrarotlicht-Technik, kann der Zustand des Venensystems rasch diagnostiziert werden. Adressen von Venenspezialisten bundesweit und die kostenlose Venenfibel mit vielen Tipps zur Vorbeugung gibt es bei der Deutschen Venen-Liga,

gebührenfrei 0800 444 333  
5, Sonnenstr. 6, 56864 Bad  
Bertrich, [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de),  
[info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)

Sommer Notfall-Tipps der  
Deutschen Venen-Liga für  
die Beine

-Erkrankte Patienten nur  
nach Absprache mit ihrem  
Arzt!-

1. Bequeme Kleidung  
tragen. Auf enge Strümpfe,  
enge oder hohe  
Schuhe sowie  
einschnürende Gürtel  
verzichten.
2. Langes Stehen und  
Sitzen vermeiden. Falls es  
im Beruf nicht zu vermeiden  
ist, in den  
Pausen Beine hoch  
legen und immer wieder  
bewegen.
3. Schwimmen, Radfahren  
und Wandern tun den  
Venen besonders gut.
4.  
Kaltwasseranwendungen,  
auch zum Abschluss der  
morgendlichen Dusche.
5. Auf leichte Ernährung  
achten.
6. Starkes Pressen (z.B.  
beim Stuhlgang) und  
schweres Heben möglichst  
vermeiden.
7. Viel trinken, am besten  
zwei Liter Wasser am Tag.

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad  
Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail:

[info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de), [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)