

Venen-Fit durch den Winter

Überheizte Räume und Bewegungsmangel können im Winter für die Venen zum Problem werden. Langes Sitzen oder Stehen, womöglich in engen Stiefeln, sind echte Venen-Strapazen. Die Folge ist, dass Flüssigkeit ins Gewebe dringt und die Beine anschwellen.

Wer öfter unter geschwollenen Füßen und Beinen leidet, sollte besonders im Winter auf bequeme Schuhe achten. Für besondere Belastungssituationen, wie längere Autofahrten, sollte immer ein leichtes Ersatzpaar dabei sein. Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung. Durch das Laufen wird die Waden-Muskel-Pumpe aktiviert und der venöse Rückfluss unterstützt.

10 Goldene Tipps für gesunde Venen:

- Tragen Sie bequeme Schuhe.
- Halten Sie sich nicht zu lange in überheizten Räumen auf.
- Nach der Sauna die Beine kühl abduschen.
- Regelmäßige Spaziergänge (Venen-Walking kräftigt das Bindegewebe und

unterstützt die
Venenfunktion).

- Nehmen Sie die Treppe
anstatt den Lift.
- Gesund ernähren mit viel
Obst, Gemüse und
Vollkornprodukten.
- Beim langen Sitzen
immer wieder die Füße
kreisen und wippen.
- Beim langen Stehen auf
die Zehenspitzen stellen
und langsam abrollen.
- Vermeiden Sie
Übergewicht und trinken
Sie möglichst viel Wasser.
- Regelmäßige
Venengymnastik im Sitzen
und im Stehen.

Kostenlose Anleitungen zur
Venengesundheit:

Deutsche Venen-Liga e.V.,
Sonnenstraße 6, 56864
Bad Bertrich, Tel. 02674
1448, gebührenfrei 0800
4443335

<http://www.venenliga.de/index.php/vorbeugung/venentest>

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, www.venenliga.de