

## **Venen-Fit durch die Winterzeit Tipps für die Reise**

Die Zeit für den Winterurlaub steht vor der Tür.

Viele Menschen wissen nicht, dass schon auf kurzen Strecken die Gefahr einer Reise-Thrombose besteht. Lange Flugreisen 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.

Zur Vorbeugung gibt die Deutsche Venen-Liga einige Tipps für die Reise:

### **Bequeme Kleidung**

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

### **Venen-Gymnastik**

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. Während der Autofahrt öfter Pausen machen und die Beine

bewegen.

### **Viel trinken**

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

### **Kompressionsstrümpfe**

Auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe tragen.

### **Frühzeitige Beratung**

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

Weitere  
Tipps  
und  
unseren  
Venen-F  
it Reise  
erhalten  
Sie bei  
der  
Deutsch  
en  
Venen-L  
iga e.V.,  
Sonnen  
straße  
6, 56864  
Bad  
Bertrich,  
Tel.  
02674  
1448, [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)  
, [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)