

## Füße bewegen hält die Beine gesund

**Bad Bertrich.** Die Sommerferien stehen vor der Tür. Ob mit Flugzeug, Bus oder Auto – oft müssen lange Strecken in Kauf genommen werden, um zum gewünschten Zielort zu gelangen: Karibik – Flugzeit zehn Stunden. Rügen – Autofahrtzeit bis zu sieben Stunden. Rom – Fahrtzeit mit dem Bus bis zu 12 Stunden. Man muss lange die Füße still halten, bis man am Ziel ist.

„Dieses unbewegte Sitzen in Bus, Bahn, Auto oder Flugzeug ist problematisch, denn der Blutfluss in den tiefen Beinvenen wird dadurch verlangsamt, und so kann es zur Thrombusbildung kommen – auch bekannt als „Reisethrombose“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V., einer der großen Patientenvereinigungen in Deutschland.

Wer Krampfadern hat oder dazu neigt, schwanger ist oder eine gefäßbedingte Vorerkrankung hat, ist eher betroffen. Die geringe Luftfeuchtigkeit im Flugzeug und zu wenig Flüssigkeitszufuhr bewirken zudem, dass das Blut dickflüssiger wird. Außerdem stellt auch das Klima in tropischen und

subtropischen Ländern eine Belastung für das venöse Gefäßsystem dar.

Dr. Wagner rät deshalb zu ausreichend „Bewegung“ auf der Fahrt zum Urlaubsziel:

- Sitzen Sie nicht mit angewinkelten oder überschlagenen Beinen
- Wechseln Sie im Sitzen immer wieder zwischen Zehen- und Fersenstand
- Bei Flugreisen ist es gut, zwischendurch aufzustehen
- Tragen Sie auf langen Strecken Reise-Kompressionsstrümpfe
- Bei Venenleiden oder Krampfadern sind Kompressionsstrümpfe Pflicht (Thrombose-Prophylaxe); Venenspezialisten bieten Reiseberatung an.

„Trinken Sie viel alkoholfreies, sorgen Sie für Beinfreiheit, und tragen Sie lockere Kleidung ohne enge Gürtel. Und legen Sie bei Autoreisen immer wieder Pausen ein, um zu laufen oder kleine Beinübungen zu machen. Das verlängert zwar An- und Abreisezeiten, aber Ihre Venen werden es Ihnen danken“, so der

Venenspezialist.

Weitere

Tipps

zum

mobilen

Venentra

ining

finden

Sie unter

[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de). Dort

können Sie unter der

gebührenfreie

Venen-Hotline Tel. 0800

4443335 die Broschüre

Venen-Fit Reise kostenlos

bestellen.