

So bleiben die Beine im Sommer gesund

Bad Bertrich. Im Sommer sollen die Beine makellos schön sein. Doch Besenreiser, Krampfadern oder geschwollene Fesseln treten im Sommer deutlich häufiger auf und machen Beschwerden. „Sie können Symptome einer tiefer liegenden, vielleicht sogar gefährlichen Venenerkrankung sein, die unbehandelt zu Komplikationen führen können“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V. (DVL), einer der großen Patientenvereinigungen in Deutschland.

Hauptursachen für Veränderungen im Bein Venensystem sind Übergewicht, sitzende Tätigkeiten, Schwangerschaften und Bewegungsmangel.

Das tut Ihren Venen gut:

- **Lieber liegen und laufen statt sitzen und stehen** – Beine öfter hochlegen.
- **Walking, Radfahren und Schwimmen** – diese sanften Sportarten

bringen das Blut auf Touren. So bleiben Venen gesund.

- **In flachen Schuhen gehen**
– und die Treppe nehmen statt Fahrstuhl fahren. Wer viel steht oder sitzt: Kompressionsstrümpfe tragen, kleine Übungen machen (Füße kreisen), Beine nicht übereinander schlagen.
- **Ballaststoffreich essen** - Übergewicht erhöht das Thromboserisiko.
- **Beine morgens kalt abwaschen**
– Eine Anleitung zum Kneipp'schen Beinguss ist bei der Deutschen Venen-Liga e.V. erhältlich.

Und zu Hause, im Garten oder am Strand viel barfuß laufen.

Weitere Tipps zum mobilen Venentraining finden Sie unter www.venenliga.de. Dort können Sie unter der

gebührenfreie
Venen-Hotline Tel. 0800
4443335 die Broschüre
Venen-Fit Reise kostenlos
bestellen.