

Das hält die Venen fit

Bad Bertrich. Bewegung ist wahrscheinlich die beste Medizin aller Zeiten ist: Sie ist kostenlos, hat keine Nebenwirkungen und wirkt nachweislich bei fast allen bekannten Zivilisationskrankheiten. Je höher man sie dosiert, desto besser.

Schon die regelmäßige, leichte Bewegung im Alltag kann als effektive Prävention wirken. Nehmen Sie öfters mal die Treppe statt dem Aufzug. Spaziergehen ist ein guter Anfang in die richtige Richtung. Genießen Sie die letzten Sonnenstrahlen und gehen Sie so oft wie möglich an der frische Luft.

Durch das Laufen wird die Waden-Muskel-Pumpe aktiviert und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen.

Damit es erst gar nicht zu geschwellenen, schmerzenden Beinen oder Füßen kommt, noch ein paar Tipps:

- Achten Sie auf bequemes Schuhwerk, welches nicht zu warm ist oder einengt.
- Trinken Sie genügend Wasser (mind. 2 Liter täglich)- auch wenn es jetzt schwerer

fällt als im Sommer.

- Eine kalte kurze Beindusche ist erfrischend und regt den Kreislauf an.
- Stellen Sie sich tagsüber immer wieder auf die Zehen. Das kräftigt die Beinmuskulatur und trainiert die Gefäße
- Legen Sie wann immer möglich, die Beine hoch.

Weitere Informationen erhalten Sie **gebührenfrei über die Hotline**

0800

4443335

oder per

per E-Mail:

info@venenliga.de. Hier kann auch die Venenfibel mit vielen Tipps zur Vorbeugung und Anleitung zur Venengymnastik kostenfrei angefordert werden.