

im Alltag



Handeln Sie nach der Devise:

Lieber liegen und laufen statt sitzen und stehen

Wer unter Venenschwäche leidet und den ganzen Tag stehend oder sitzend verbracht hat, verspürt abends oft ein Anschwellen der Füße und Unterschenkel.

Die Schwellung kommt durch Wassereinlagerungen in den Beinen zustande: durch die geschwächte Venenwand tritt verstärkt Wasser aus den Venen in das umliegende Gewebe ein und kann nicht mehr ausreichend abtransportiert werden.

Eine Möglichkeit, die übermäßige Wasseransammlung im Gewebe (= Ödem) zu mindern, die auf eine Venenschwäche zurückzuführen ist, sind kalte Beinwickel:

Der Kältereiz bewirkt, dass die überflüssige Gewebeflüssigkeit wieder zurück in den Kreislauf gelangt und in Richtung Nieren transportiert wird.

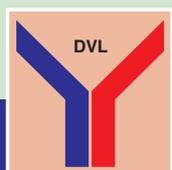
Venenleiden bilden sich schleichend.

Sie können, wenn sie unbehandelt bleiben, zu chronischen Erkrankungen mit schwerwiegenden Folgen werden. Deshalb unbedingt vorbeugen!



Doch keine Angst!

Die Praxistipps auf den folgenden Seiten können Ihnen helfen, die Venen fit zu halten.



Auf gesunden Beinen



Legen Sie Ihre Beine auch tagsüber so oft wie möglich hoch. Ein passendes Kissen unter die Beine gelegt oder das Fußende Ihres Bettes entsprechend verstellt, können gute Dienste leisten.

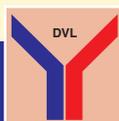


Beginnen Sie jeden Tag mit kalten Beingüssen. Das Wasser sollte nicht eiskalt sein, die Beine dürfen nicht auskühlen.



Verzichten Sie auf Vollbäder mit einer Temperatur von mehr als 22°C.

Gehen Sie möglichst viel zu Fuß, steigen Sie lieber Treppen statt den Fahrstuhl zu benutzen.



leichter durchs Leben



Machen Sie während langen Autofahrten, Bus-, Bahn- oder Flugreisen öfters Pausen, und bewegen Sie die Beine.



Trainieren Sie Ihre Bein- und Fußmuskulatur, z.B. mit Schwimmen



Tragen Sie keine einengende Kleidung und Schuhe mit zu hohen Absätzen.



Versuchen Sie
- wenn nötig -
Übergewicht ab-
zubauen.



Wenn Sie diese Anregungen befolgen, wird es Ihren Beinen auf Dauer besser gehen.

Ihre Deutsche Venen-Liga e.V.

7 goldene Regeln für gesunde Venen

1. Die Beinmuskulatur in Bewegung halten: durch Gehen, Schwimmen, Gymnastik und Sport
2. Wo sich langes Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen.
3. Beine häufig hoch lagern: im Sitzen und im Liegen
4. Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen beginnend, bis zum Oberschenkel aufwärts
5. Übermäßige Wärme vermeiden: keine Sonnenbäder, keine tropische Hitze, keine Wärmflaschen
6. Übergewicht reduzieren: durch richtige, ballaststoffreiche Ernährung
7. Viel trinken, mindestens 2 Liter Wasser täglich

Gönnen Sie Ihren Beinen und Füßen täglich ein **spezielles Venenprogramm.**

Die Anleitung können Sie kostenlos bestellen bei:



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.
Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Machen Sie Ihren persönlichen Venentest im Internet:

www.venenliga.de

