



Venengesundheit - 11 Tipps, wie Sie Ihre Beine fit halten

Krampfadern, Besenreiser, Thrombosen - kranke Venen sind nicht nur ein ästhetisches Problem. So bleiben Ihre Venen fit!

01

Machen Sie Ihre Beine flott!

Die sogenannte 3L-3S-Regel lautet: Lieber Laufen & Liegen - statt Sitzen & Stehen. Halten Sie Ihre Beine immer in Bewegung! Radfahren, Walken, Schwimmen oder Spazieren - sanftes Ausdauertraining!

02

Flat statt heel

High-Heels? Wunderschön, aber besser sind flache & bequeme Schuhe.

03

Zehentraining

Im Büro, Homeoffice oder auf langen Reisen - nicht immer kann man sich ausreichend bewegen. Aktivieren Sie Ihre Venen durch Zehenkrallen, auf und ab wippen oder Ähnlichem. Meiden Sie das Sitzen mit überkreuzten Beinen.

04

Beine hoch!

Leben Sie doch mal Ihre Beine hoch. Egal ob im Liegen oder Sitzen. Blutstau wird vermieden und kann in den Körper zurückfließen.

05

Kneipp hilft

Duschen Sie Ihre Beine kühl ab (Wechselduschen). Starten Sie an den Füßen, aufwärts zum Oberschenkel. Das fördert die Durchblutung und stärkt die Spannkraft der Venen.

06

Heiße Wanne adé

Meiden Sie zu viel Wärme und tropische Hitze. Sonnenbäder, Wärmflaschen und heiße Bäder sind nur in Maßen zu empfehlen. Sie weiten auf Dauer die Gefäße. Das Blut „versackt“ in den Beinen und der Rücktransport zum Herzen wird erschwert.

07

Barfuß laufen

Laufen Sie so oft es geht barfuß. So werden die Füße besser durchblutet und sind nicht eingengt.

08

Speck weg

Jedes Kilo zuviel ist eine zusätzliche Belastung für die Beine. Reduzieren Sie Übergewicht. Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird mit steigendem Körpergewicht oder Fettansammlungen im Bauchraum schwieriger - Venenerkrankungen werden begünstigt.

09

Viel trinken

Trinken Sie etwa zwei Liter Flüssigkeit am Tag - bei Hitze oder sportlicher Anstrengung auch mehr. Empfehlenswerte Durstlöscher sind Wasser oder ungesüßte Tees.

10

Rauchen? Nein, danke!

Nikotin wirkt sich negativ auf den Blutfluss aus. Schon wenige Zigaretten pro Tag können Blutgefäße verengen.

11

Guten Flug!

Reisen dauern oft mehrere Stunden - schlecht für die Beine. Das Blut staut sich in den Beinen, das Thromboserisiko steigt. Senken Sie es durch Fußgymnastik, viel Wasser und spezielle Reisestrümpfe.