

Tipps

Tipps für Venenpatienten.

1. Gesunde Ernährung ist wichtig. Achten Sie auf genügend Ballaststoffe und essen Sie z. B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Rohkost. Das vermeidet Verstopfung und wirkt Übergewicht entgegen - jedes überflüssige Kilo „drückt“ auf die Venen.
2. Der Körper braucht Flüssigkeit. Jeder Erwachsene sollte täglich rund zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, besonders in der warmen Jahreszeit.
3. Geeignete Schuhe mit flexiblen Sohlen sind gesünder als hohe Absätze. Bei warmen Temperaturen ist Barfußgehen erlaubt und gesund.
4. Enge oder einschürende Kleidung im Becken- und Hüftbereich sollte vermieden werden.
5. Treppensteigen ist gesund. Ganz gleich ob Bürogebäude, Einkaufszentrum & Co. Ziehen Sie Treppen dem Aufzug vor und tun Sie aktiv etwas für Ihre Venengesundheit.
6. Versuchen Sie, beim Sitzen die Unterseite Ihrer Oberschenkel möglichst wenig zu belasten. Lassen Sie Ihre Beine nicht baumeln und bevorzugen Sie hartes Sitzen.
7. Sie arbeiten viel im Stehen? Laufen Sie zwischenzeitlich einfach auf der Stelle. Sie können dabei weiter arbeiten und gleichzeitig Ihre Venen entlasten.
8. Bei schwerem Heben wird das Blut nach unten gedrückt, was Ihre Venen zusätzlich belastet. Nutzen Sie daher beim Einkaufen z. B. einen Rollkuli.
9. Vermeiden Sie heiße Vollbäder, denn bei Wärme dehnen sich Ihre Venen weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert. Duschen Sie die Beine lieber kalt ab, die Venen ziehen sich dadurch zusammen.
10. Entspannen Sie sich lieber im Schatten als in der prallen Sonne. Wenn möglich, laufen Sie barfuß im kalten Wasser.
11. Sie lieben die Sauna oder das Thermalbad? Das ist in Ordnung. Duschen Sie Ihre Beine aber unbedingt kalt ab und legen Sie sie im Anschluss hoch.
12. Sport ist gesund. Besonders empfehlenswert sind gleichmäßige Bewegungs- und Sportarten wie z. B. Wandern, Walking, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder