

Treiben Sie Sport! Grundsätzlich sind sportliche Ausdaueraktivitäten für Venenleiden mit Symptomen wie Krampfadern oder dicken Beinen sehr günstig: Beim Laufen, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen hält häufiges An- und Entspannen der Wadenmuskeln Ihre Venen fit.

Treiben Sie den richtigen Sport! Sportarten, die mit kurzen, punktartigen Belastungen in Kombination mit längeren Stehzeiten verbunden sind, wirken sich eher ungünstig aus. Beim Tennis oder Krafttraining kann es sogar zu kontraproduktiven Effekten kommen, wenn immer wieder viel Blut angefordert wird, das dann in den erweiterten Venen versackt und nicht richtig zum Herzen zurücktransportiert werden kann.

Vorbeugung von Anfang an! Dicke Beine sind ein weit verbreitetes Phänomen, gerade bei Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder in so genannten Stehberufen: Eine ererbte Bindegewebsschwäche in Kombination mit mangelnder oder einseitiger Bewegung fördert erweiterte Venen. Die Folge: Es wird weniger Blut aus den Beinen abtransportiert und es kommt zu Stauungen. Jetzt helfen kalte Güsse, hochgelegte Beine und richtig dosierter Ausgleichssport.

Verzichten Sie auf hochhackige Schuhe! Gerade modebewusste Damen leiden unter Venenleiden doppelt: Stauungen in den Beinen sind nicht nur ein optisches Problem, sondern können zu schmerzhaften Venenbeschwerden führen. Wer dann noch gerne hochhackige Schuhe trägt, fördert die Erkrankung zusätzlich, denn sie behindern die volle Funktion der so genannten „Muskelpumpe“: Damit bezeichnet man die Unterstützung des Blutabtransportes aus den Beinen durch die richtige An- und Entspannung der Wadenmuskeln.

Laufen Sie öfter mal barfuß! Während hohe Hacken den Blutfluss behindern, sorgt Bewegung mit nackten Füßen dafür, dass die Muskelpumpe optimal trainiert wird. Auch die Körperstatik wird es Ihnen danken, wenn Sie für möglichst viel „naturbelassene“ Bewegung sorgen.

Lieben Sie die Kälte! Jeder Betroffene weiß, dass seine Beschwerden im Sommer ausgeprägter sind als im Winter. Das liegt daran, dass sich bei Wärme die Venen erweitern. Die Folge: Die Venenklappen, die eigentlich den Blutstau im Bein verhindern sollen, werden in ihrer Funktion geschwächt, das Bein wird dick. Kniegüsse nach Kneipp helfen jetzt: Einmal täglich einen kalten Wasserstrahl an der Außenseite nach oben, an der Innenseite nach unten führen.

Sorgen Sie für Abwechslung! Der menschliche Körper ist für Einseitigkeiten aller Art nicht ausgelegt. Das beginnt bei der Ernährung und hört bei der Bewegung noch lange nicht auf. Auch, wenn es Ihre tägliche Routine zunächst einmal durcheinander bringt: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper vielseitig gefordert ist. Gleichen Sie stundenlanges Sitzen unbedingt durch Sport nach Feierabend aus. Legen Sie die Beine hoch, wenn Sie lange stehen müssen. Ihre Venen werden es Ihnen danken.

Entscheiden Sie sich für Kompressionsstrümpfe! Kompressionsstrümpfe bauen von außen Druck auf das Bein auf, drücken die oberflächlichen Venen ab und sorgen dafür, dass Blut über die inneren Venen transportiert wird. Damit verhindern Kompressionsstrümpfe, dass sich die Venen stark ausdehnen. Sie werden durch Ihren Arzt individuell verordnet und von uns speziell für Sie angepasst. Übrigens: Kompressionsstrümpfe sind heute in allen Farben und Mustern erhältlich und fast schon ein modisches Accessoire.

Denken Sie über pflanzliches Arzneimittel nach! Fragen Sie Ihren Arzt nach pflanzlichen Mitteln, die zum Beispiel rotes Weinlaub oder Rosskastanie enthalten. Diese Wirkstoffe verhindern, dass Flüssigkeit aus den Venen ins umliegende Gewebe austritt und verhindern auf diese Weise dicke Beine. Dies könnte Ihre Therapie beim Venenleiden sinnvoll ergänzen.

Achten Sie auf Ihr Gewicht! Übergewicht ist für eine ganze Reihe von ernsten Krankheiten ursächlich. Wer zuviel wiegt, verliert oft auch die Freude an der Bewegung. Dies fördert Venenleiden zusätzlich - ganz zu schweigen davon, dass die Venen dann natürlich stärker gefordert sind, als bei einem Normalgewichtigen.