

Thema: Venenleiden Vorbeugung u. Behandlung unterstützen!

Hier finden Sie einige Empfehlungen, was Sie im Alltag außerdem tun können, um eine Venenerkrankung zu vermeiden oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen.

Ernährung / Gewicht



Achten Sie auf Ihr Gewicht, um Ihre Beine nicht über Gebühr zu belasten. Essen Sie kalorienarm und gesund. Fettarme, vitalstoffreiche Kost hilft nicht nur, Übergewicht zu reduzieren, sondern ist auch gut für die Ernährung Ihrer Haut.

Hitze



Vermeiden Sie, was zu einer Erweiterung der Vene führt: heiße Bäder, Sonnenbaden in praller Hitze oder ausgehende Saunagänge. Besser liegen Sie im Schatten und zum Gefäßtraining öfter mal die Beine kalt ab duschen.

Kleidung, Schuhwerk



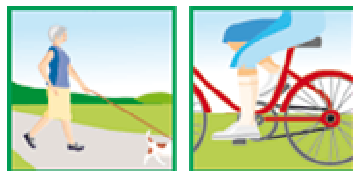
Tragen Sie keine enge Bekleidung oder hochhackige Schuhe, die den Blutfluss behindern. Sitzen Sie auch aus demselben Grund auch nicht mit übereinander geschlagenen Beinen. Sie sollten Besser beide Füße fest auf den Boden stellen.

Belastung / Entlastung



Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen. Benutzen Sie lieber die Treppe, anstatt den Fahrstuhl zu nehmen. Und legen Sie zwischendurch auch mal die Beine hoch. Achten Sie dabei darauf, dass die Unterschenkel höher liegen als der Oberkörper, so dass das Blut aus den Beinen fließen kann.

Bewegung



Verschaffen Sie sich ausreichend Bewegung – auch und gerade wenn Sie bereits ein Beinengeschwür haben. Gehen und Laufen aktiviert die Wadenmuskelpumpe und fördert somit den Blutrückfluss aus den Beinen. Ein Spaziergang an der frischen Luft tut Ihnen und Ihren Beinen gut!

Wann immer Sie Zeit haben, können Sie Ihre Wadenmuskelpumpe mit gezielter [Venengymnastik](#) bewusst aktivieren!

Alle Infos zum Thema Venengymnastik erhalten Sie in unserem Infoblatt Nummer 001!