

## RATSCHLÄGE FÜR VENENPATIENTEN

*der Krankheit einen schritt voraus*

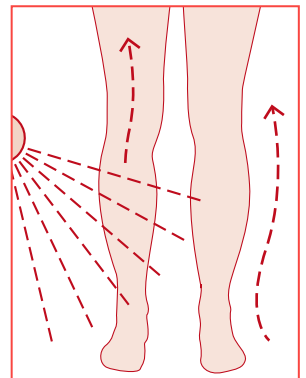
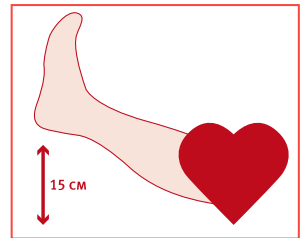
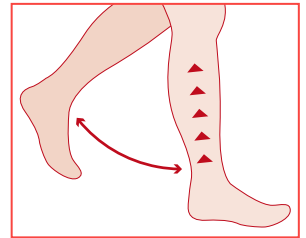


Erste Anzeichen für eine Venenerkrankung sind schwere, müde oder heiße Beine, Spannungsgefühle, Krämpfe, Ziehen oder stechende Schmerzen in den Waden, Schwellungen in der Knöchelregion und erste kleine Krampfaderchen.

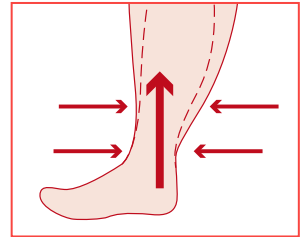
Wie kaum bei einer anderen Krankheit können Sie hier vorbeugend gegen den Ausbruch eines Venenleidens etwas unternehmen.

### Was ist zu tun?

- ▶ Sitzen und stehen ist schlecht, lieber liegen oder laufen!
- ▶ Sie sollten sich viel bewegen und regelmäßig Sport treiben. Empfehlenswert sind Laufen, Walking, Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren, Venengymnastik oder Skilanglauf.
- ▶ Beim Sitzen die Beine nicht übereinanderschlagen und wenn möglich sogar hochlegen.
- ▶ Wenn Sie viel sitzen oder stehen bewegen Sie Ihre Füße häufig auf und ab, um Ihre Muskelpumpe zu aktivieren.
- ▶ Laufen Sie möglichst viel barfuß, um die Muskelpumpe zu trainieren.
- ▶ Achten Sie auf gute Schuhe, am besten ohne hohe Absätze.
- ▶ Für alle, die viel stehen, gibt es eine spezielle Venenschuheinlage. Sie stimuliert den venösen Rückfluss und entlastet so die Beine.
- ▶ Entlasten Sie Ihre Venen durch häufiges Hochlagern der Beine. Nachts oder in Ruhepausen sollten Sie Ihre Beine ca. 15 cm höher als das Herz lagern.
- ▶ Vermeiden Sie übermäßige Wärme. Um die Durchblutung zu fördern, sollten Sie Ihre Beine kalt abduschen. Ideal sind 1-2 mal täglich Knie- und Schenkelgüsse. Ungeeignet sind heiße Bäder, Saunabesuche und lange Sonnenbäder, da hier die Gefäße erweitert werden.
- ▶ Versuchen Sie Übergewicht abzubauen, um Ihre Blutgefäße, Herz und Gelenke zu entlasten.



- ▶ Rauchen und die Antibabypille erhöhen die Thrombosegefahr ebenfalls.
- ▶ Tragen Sie Kompressionsstrümpfe regelmäßig. Ziehen Sie sie gleich nach dem Aufstehen an. Die Strümpfe sollten möglichst täglich gewaschen werden. Besorgen Sie sich eventuell ein Ersatzpaar.
- ▶ Achten Sie bei Langstreckenflügen oder Busreisen darauf, dass Sie regelmäßig aufstehen und umhergehen. Wichtig ist es auch, die Beine häufig zu bewegen und Fußgymnastik zu machen. Sinnvoll sind auch hier das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder die Einnahme von Venenpräparaten einige Tage vor Beginn der Reise.
- ▶ Venenpräparate in Form von Salben, Gelen, Tabletten oder Tropfen enthalten oft pflanzliche Wirkstoffe aus Rosskastanien, rotem Weinlaub, Buchweizen, Steinklee, Arnika oder auch Heparin. Sie führen zu einer spürbaren Linderung von schweren, müden und geschwollenen Beinen.



Wir beraten Sie gerne!



**DIE LÖWEN APOTHEKE**

Kaiser-Joseph-Straße 205 | 79098 Freiburg | Telefon 0761 33431

post@loewen-apotheke-freiburg.de [www.loewen-apotheke-freiburg.de](http://www.loewen-apotheke-freiburg.de)