

Venenleiden vermeiden / Symptome lindern - Das können Sie selbst tun:

Um Venenleiden vorzubeugen, aber auch um eine bereits begonnene Therapie zu unterstützen, können Sie einiges tun:

- Bewegen Sie sich: Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft stärken die Wadenmuskelpumpe.
- Legen Sie so oft wie möglich die Beine hoch. Bei Schweregefühl die Beine einige Minuten an der Wand hochhalten.
- Betreiben Sie Venengymnastik: Gerade wenn Sie im Stehen oder Sitzen arbeiten, nehmen Sie sich die Zeit und bringen durch gezielte Übungen den Blutfluss in Schwung.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen. Hohe Absätze vermindern den Rückfluss des Blutes in den Venen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen mit vielen Ballaststoffen.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit (z. B. Wasser, Saftschorle) am Tag.
- Treiben Sie Sport. Geeignete Sportarten sind z. B. Schwimmen, Wandern, Ski-Langlauf und Rad fahren auf ebener Strecke.
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und lassen Sie auch Ihr Herz überprüfen. Nur eine gesunde Herzfunktion gewährleistet den venösen Blutrückfluss.
- Reduzieren Sie Ihr Übergewicht.
- Geben Sie das Rauchen auf.
- Vermeiden Sie lange Autofahrten oder übereinander geschlagene Beine. Ständiges Sitzen mit abgewinkelten Beinen behindert ebenso den venösen Blutrückfluss.
- Meiden Sie extreme Sonneneinstrahlung. Auch bei Saunagängen ist Augenmaß geboten. Machen Sie lieber mehrere 5 bis 7 Minutengänge im Wechsel mit kalten Tauchbädern, Wechselduschen verbessern die Blutzirkulation.
- Eine Hormontherapie hat einen erheblichen pathologischen Einfluss auf die Venenfunktionen - Hauptrisikofaktor der Thromboseentstehung.

Gesundheitsratgeber für Patienten zu den Themen der KV-Sprechstunde. Weitere Informationen bekommen Sie unter www.kvberlin.de/patienten/gesundheitsratgeber.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin, Masurenallee 6A, 14057 Berlin