

Tipps für die Urlaubszeit

Immer in Bewegung

Wer verreist, sitzt im Flugzeug, Zug, Bus oder Auto oftmals viele Stunden auf sehr engem Raum. Versuchen Sie trotzdem die Beinvenen durch Bewegung zu unterstützen:

- Strecken Sie die Beine so weit es geht aus, Fersen fest am Boden und bewegen Sie die Zehen.
- Spannen Sie die Wadenmuskulatur abwechselnd an und ab.

Übermäßige Wärme vermeiden

- Wärme verstärkt die Ausdehnung der Blutgefäße und damit den Blutstau in den Venen.
- Vermeiden Sie übermäßige Wärme beim Sonnenbad, Thermalbad, Sauna, etc.
- Kühlen Sie regelmäßig Ihre Beine mit kalten Beinduschen ab.

Beine entlasten

- Legen Sie die Beine so oft es geht hoch.
- Stellen Sie am Bett das Fußende etwa zehn Zentimeter höher.

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