

Gesunde Füße & Venen

Wie Sie die richtigen Stiefel finden



Wenn Sie jetzt neue Winterstiefel brauchen, sollte die Optik nicht das einzige Kaufkriterium sein. „Denn ungünstige Schnitte und Absätze können die Venengesundheit gefährden. Langfristig entstehen dann Krampfadern“, warnt Prof. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venenerkrankungen in Hannover.

Damit das Blut in den Venen ungehemmt zirkulieren kann, sollten Stiefelschäfte weit genug sein! Faustregel: Am oberen Stiefelrand sollte noch für zwei Finger Platz sein. In dicken Stiefeln herrschen zudem oftmals hohe Temperaturen. Die führen dazu, dass sich Venen weiten. Das Blut fließt dann langsamer. Lassen Sie die Hitze entweichen, indem Sie den Stiefelschaft öfter mal hinunterschieben.

Auch die Absatzhöhe ist wichtig für gesunde Venen: Auf hohen Hacken strecken sich die Füße nach vorn – sie können dann nicht mehr natürlich abrollen. Genau das wäre aber wichtig, da die Abrollbewegung

die Wadenmuskeln aktiviert. „Fehlt diese Muskelpumpe, staut sich das Blut in den Beinen. Das begünstigt ebenfalls die Entstehung von Krampfadern“, weiß Prof. Hillejan. „Frauen, die nicht auf hochhackige Schuhe verzichten möchten, sollten diese nur zu besonderen Anlässen tragen.“ Am besten, Sie wechseln die Absatzhöhe häufig. Im Büro deponieren Sie dazu einfach ein Paar leichte, flache Schuhe – und gönnen so ihren Venen immer mal wieder eine Auszeit. Die Durchblutung der Beine regen Übungen an, z.B. Füße auf Igelbällen hin- und herrollen.