

Entspannte Stunden am Strand oder im Freibad, Eis essen oder ausgedehnte Ausflüge – der Sommer lockt zu zahlreichen Aktivitäten nach draußen. Gleichzeitig belasten steigende Temperaturen jedoch den Körper und rufen oft hitzebedingte Beschwerden hervor. So dehnen sich bei Wärme etwa die Venen aus und viele Menschen klagen über geschwollene, schmerzende Beine.

„Hält diese Belastung an, wächst die Gefahr, dass sich Blut in den Gefäßen staut und langfristig Krampfaderen entstehen“, erklärt Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands. Doch der Experte kennt wirksame Tipps, mit denen die Venen auch an sommerlichen Tagen in Schwung bleiben.

Aktive Unterstützung

Täglich transportieren unsere Beinvenen rund 7.000 Liter Blut zurück zum Herzen.

Mithilfe der Muskelpumpe und Venenklappen, die den Strom nur in Richtung Herz durchlassen, bewältigen sie diese Aufgabe sogar gegen die Schwerkraft. Um dieses System zu unterstützen, hilft vor allem regelmäßige Bewegung. Die Muskelfaszie dient als natürliches Widerlager für die Muskelbewegung, sodass die Muskelbewegung immer auf die Venen wirken kann.

Langes Sitzen auf Bürostühlen verhindert, dass die Muskel-Venen-Pumpe ihre Arbeit verrichten kann.

So fördern sanfte Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren, aber auch schon einfaches Spaziergehen durch wechselnde Be- und Entlastung den Bluttransport und stärken die für diesen Vorgang wichtige Muskulatur nachhaltig. Auch zwischendurch helfen gezielte Übungen, schwere Beine zu aktivieren und die Venenpumpe wieder in Gang zu bringen.

Dazu beispielsweise im Wechsel auf die Zehenspitzen stellen und Fersen wieder absenken. Oder stellen Sie sich auf die Fersen (Achtung, festhalten!) und ziehen Sie die Zehen nach oben. Übung gerne 10x wiederholen.



Hitzefrei für die Venen

Geschwollenen und schmerzenden Beinen wirksam vorbeugen

Kühles Bein bewahren

Akuten wärmebedingten Beschwerden lässt sich am besten mit Abkühlung entgegenwirken:

Kalte Güsse, Wechselduschen oder auch ein regelmäßiger Gang ins Schwimmbad erfrischen nicht nur, sondern sorgen gleichzeitig dafür, dass sich die Gefäße zusammenziehen und die Venen wieder aktiv arbeiten. Um unnötige Belastung zu vermeiden, gilt es beim Sonnenbaden, die Beine vor direkter UV-Strahlung zu schützen. „Für unterwegs oder auch im Büro beugen Sprays mit kühlenden und durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen wie Menthol und Kampfer schweren Beinen vor“, ergänzt Prof. Hillejan.

Druck und Freiraum

Bringen Bewegung und Abkühlung nicht die erhoffte Linderung und halten Beschwerden länger an, empfiehlt es sich, Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Dieser verschreibt gegebenenfalls Kompressionsstrümpfe, welche die Venen durch gleichmäßigen Druck von außen unterstützen. Im Gegensatz zu früheren Modellen gibt es heute deutlich dünnere Strümpfe und diese in verschiedenen Farben und Mustern, sodass Trägerinnen diese auch modisch

kombinieren können. Auch gibt es spezielle Strümpfe für Sportlerinnen, die sogar auf die unterschiedlichen Sportarten zugeschnitten sind.

Etwas geringeren Druck üben Stützstrümpfe aus, die auch außerhalb eines Sanitätshauses erhältlich sind. Diese bieten sich zum Beispiel bei längeren Flügen in den Urlaub an. „Gleichzeitig sollten Betroffene vor allem bei hohen Temperaturen darauf achten, weite Kleidung zu tragen, die nicht einengt“, ergänzt Prof. Hillejan. „So behindern schmal geschnittene Jeans oder Kniestrümpfe mit Gummiabschluss beispielsweise den Blutfluss in den Beinen und fördern dadurch Schwellungen.“

Hochhackiges und zu enges Schuhwerk verbietet sich gerade an heißen Tagen von selber. Lassen Sie Luft an Ihre Füße, in dem Sie leichtes Schuhwerk (beispielsweise Fit-Flops) tragen und gehen Sie so oft wie möglich barfuß.

Wer also mit wenigen alltäglichen Maßnahmen hitzebedingten Venenproblemen vorbeugt, kann den sonnigen Tagen entspannt entgegenblicken.

Mehr Informationen auch unter www.praxisklinik.com