

Gesund & fit

DIE NR.1 IN FRAUEN-GESUNDHEIT

So halten Sie Ihre *Beine* fit

Krampfadern müssen nicht sein: Unser Experte erklärt, was den Venen guttut



PROF. STEFAN HILLEJAN
Phlebologe/Proktologe

Medizinischer Leiter der
Privatärztlichen Praxisklinik
für Venen- und Enddarm-
erkrankungen in Hannover

Das Venensystem transportiert jeden Tag rund 7000 Liter Blut zurück zum Herzen. In den Beinen überwinden die Gefäße dabei auch die Schwerkraft und sind deshalb anfällig. Doch wir können viel für unsere Venengesundheit tun.

Das schwächt die Venen

Enge Kleidung „Schädlich sind hohe Schuhe und Stiefel. Auch enge Hosen. Sie stören die Blutzirkulation. Dies lässt die Beine anschwellen und verursacht einen Hitzestau in den Venen, die sich dann weiten. Folge: Die Venenklappen, die wie Ventile dafür sorgen, dass Blut zum Körper fließt, versagen. So versackt das Blut.“

Falsch sitzen „Vor allem Frauen betrifft dieser Feind der Venen: Sitzen mit übergeschlagenen Beinen klemmt den Blutfluss ab, was zu einer Stauung führt. So steigt das Risiko für Krampfadern.“

Das stärkt die Venen

Bewegen „Das ist der beste Freund der Venen. Spazierengehen und Radfahren aktivieren die Wadenmuskeln, die den Blutfluss unterstützen. Auch Schwimmen oder Aquagymnastik sind gut: Wasserdruck fördert die Venentätigkeit. Nach dem Sport die Beine hochzulegen gestattet den Gefäßen eine Pause, denn das Blut strömt dann von allein zurück.“

Zehengymnastik „Wer viel sitzen muss, hilft seinen Venen, indem er die Zehen krümmt und ausstreckt. Beinmassagen von unten nach oben unterstützen die Fließrichtung des Blutes zusätzlich.“

Kneippen „Dazu die Beine täglich abwechselnd kurz warm und kalt abtuschen. Das stärkt die Gefäßspannung.“

Clever essen „Auch eine ausgewogene Ernährung trägt zur Beingesundheit bei“, so Prof. Hillejan. Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, durch die die Venen elastisch bleiben. ■



Sitzen Sie nicht zu viel mit übergeschlagenen Beinen – das behindert die Durchblutung