Tipps für den Alltag

So halten Sie Ihre Venen fit

Besenreiser, Schwellungen? Was wir jetzt tun können für schöne, leichte Sommerbeine

Sie sind wahre Schwerstarbeiter: Rund 7000 Liter Blut pumpen die Venen täglich entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen. Doch durch langes Stehen oder Sitzen im Büro werden unsere Gefäße stark strapaziert, das Blut kann sich in den Beinen stauen. Immerhin jede fünfte Frau leidet unter Venenproblemen wie Besenreiser, Krampfadern oder schweren Beinen. 80 000 Deutsche haben mit einem offenen Bein zu kämpfen, ebenfalls eine Folge von Venenschwäche. Darum ist es wichtig, die Gefäße zu stärken und im Alltag zu trainieren. So lassen sich Venenleiden vorbeugen, Beschwerden lindern und gefährliche Folge-Erkrankungen, wie Thrombosen oder Lungen-Embolien, effektiv vermeiden.

In Bewegung bleiben

Venen lieben körperliche Aktivitäten. Darum: Geschwollene Beine nur kurz 15 bis 30 Minuten hochlegen, um die Gefäße zu entlasten. Danach freuen sie sich zum Beispiel über einen ausgiebigen Spaziergang. „Körperliche Betätigung kann Symptome von Krampfadern lindern, da sie die Wadenmuskel-Pumpe aktiviert", erklärt Prof. Stefan Hillejan, Phlebologe der Praxisklinik für Venen- und Enddarm-Erkrankungen in Hannover. Wenn die Muskeln sich zusammenziehen, drücken sie auf die Vene – das Blut schießt nach oben und „versackt" nicht. Ideal sind dreimal pro Woche ca. 30 Minuten Ausdauersport, z. B. Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Aber auch alltägliche Bewegung wie etwa Treppensteigen trainiert die Venen.

Lockere Kleidung

Wer mag schon Kleidung, die einschnürt? Keiner, und so geht es auch unseren Venen. Denn zu enge Strümpfe, Schuhe oder Hosen behindern die Blutzirkulation. Mit dem Effekt, dass sich das Blut staut, sich Wasser im Gewebe einlagert, die Beine unangenehm anschwellen. Deshalb Socken ohne enge Bündchen tragen.

Auf- und abwippen

Ideal für zwischendurch ist leichte Fußgymnastik, etwa beim Warten an der Bushaltestelle: auf die Zehenspitzen stellen, kurz verharren, absenken.

Hilfe aus der Natur

Extrakte aus Rotem Weinlaub (z. B. „Antistax", Apotheke) enthalten Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Flavonoide, die unsere Gefäßwände reparieren und die Venen von innen stärken.