Hitzefrei für die Venen

So beugen Sie geschwollenen & schmerzenden Beinen vor

Was für eine Wohltat! Ein kalter Guss bringt nicht nur Abkühlung, sondern erfreut auch besonders die Venen.

Unbeschwert den Sommer genießen – plagen Sie sich nicht mit Venenleiden: Bereits durch einfache Maßnahmen bleiben Ihre Gefäße fit.

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 führen oft zu hitzebedingten Beschwerden.

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 Krampfadern entstehen“, erklärt Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands. Der Experte kennt wirksame Tipps, mit denen die Venen auch an sommerlichen Tagen in Schwung bleiben.

Aktive Unterstützung Ihres Körpersystems Täglich transportieren unsere Beinvenen rund 7.000 Liter Blut zurück zum Herzen. Mit Hilfe der Muskelpumpe und Venenklappen, die den Strom nur in Richtung Herz durchlassen, bewältigen sie diese Aufgabe sogar gegen die Schwerkraft. Regelmäßige Bewegung unterstützt dieses System.

So fördern sanfte Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren, aber auch schon einfaches Spazierengehen, durch wechselnde Be- und Entlastung den Bluttransport und stärken die für den geschilderten Vorgang wichtige Muskulatur nachhaltig. Auch gezielte Übungen für zwischendurch helfen, schwere Beine zu mildern und die Venenpumpe wieder in Gang zu bringen. Dazu stellen Sie sich beispielsweise im Wechsel auf die Zehenspitzen und senken die Fersen wieder ab.

Bewahren Sie kühles Bein! Akuten wärmebedingten Beschwerden lässt sich am besten mit Abkühlung entgegenwirken: Kalte Güsse, Wechselduschen oder der regelmäßige 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. „Unterwegs oder auch im Büro beugen Sprays mit kühlenden und durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen wie Menthol und Kampfer schweren Beinen vor“, ergänzt Prof. Hillejan.

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. Etwas geringeren Druck üben Stützstrümpfe aus, die auch außerhalb eines Sanitätshauses erhältlich sind und sich beispielsweise für längere Flüge in den Urlaub anbieten.

„Gleichzeitig sollten Betroffene vor allem bei hohen Temperaturen darauf achten, weite Kleidung zu tragen, die nicht einengt“, so Prof. Hillejan. „So behindern schmal geschnittene Jeans beispielsweise den Blutfluss in den Beinen und fördern dadurch Schwellungen.“ – Wer also mit wenigen alltäglichen Maßnahmen hitzebedingten Venenprobleme vorbeugt, kann den sonnigen Tagen entspannt entgegenblicken. ■

bitte lächeln **Experte**

Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands