

# vital-Experten antworten

*An warmen Tagen bekomme ich immer schwere Beine.  
Was kann ich dagegen tun?*

**Annemaria B., 58, Hof**

**Dr. Dr. Stefan Hillejan:** Hohe Temperaturen belasten den Körper. So dehnen sich bei Wärme etwa die Venen aus, und viele Menschen klagen über geschwollene, schmerzende Beine. Akuten Beschwerden lässt sich am besten mit Abkühlung entgegenwirken: Kalte Güsse, Wechselduschen oder regelmäßige Schwimmbadbesuche sorgen dafür, dass sich die Gefäße zusammenziehen und die Venen wieder aktiv arbeiten. Auch einfaches Spaziergehen fördert durch wechselnde Be- und Entlastung den Bluttransport.



**Dr. Dr. Stefan Hillejan**

Phlebologe und Proktologe, Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands