



Venenerkrankung vorbeugen – Tipps für starke Venen

Sie können in Ihrem Alltag eine Menge für schöne Beine tun:

- ✓ **Bewegung so oft wie möglich.** Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Wandern und Schwimmen.
- ✓ **Körperhaltung verändern.** Wechseln Sie häufiger die Position Ihrer Beine, bei längerem Sitzen ab und an ausstrecken, nicht übereinanderschlagen und öfters mal die Beine hochlegen oder aufstehen und ein Stück gehen.
- ✓ **Gesunde Ernährung und ausreichend trinken.** Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Eventuelles Übergewicht reduzieren. Rauchen und Alkoholkonsum möglichst vermeiden.
- ✓ **Stützstrümpfe** (leichte Strümpfe aus festerem Material, im Handel erhältlich) sind geeignet, wenn Sie lange stehen oder sitzen müssen, wie z.B. während einer längeren Flug- oder Busreise.
- ✓ **Bequeme Kleidung und flache Schuhe** bevorzugen.
- ✓ **Wechselduschen** kalt und warm der Füße bis zum Oberschenkel oder kalte Beinduschen an heißen Tagen.
- ✓ **Venengymnastik** – mit zehn Minuten Training am Tag gezielt die Venen stärken (vgl. Venengymnastik-Kurzprogramm)
- ✓ **Salben, Gele und Tabletten**, die durchblutungsfördernd oder blutgerinnungshemmend wirken (z.B. mit Rosskastanien-samen).