

Vorsorgemaßnahme gegen Beinvenenschwäche

Körperliche Betätigung

- Seien Sie täglich aktiv (Spaziergehen, Rad fahren, Schwimmen, Laufen etc.).
- Steigen Sie Treppen - Vermeiden Sie Aufzüge!
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit schweres Heben!
- Achten Sie auf richtiges Sitzen: Beine nicht übereinanderschlagen oder baumeln lassen, zwischendurch möglichst immer wieder aufstehen.
- Auch abendliche Ruhe tut den Beinen gut: Lagern Sie die Beine hoch, ca. 15 cm höher als das Herz.

Beinpflge

- Duschen Sie Ihre Beine kalt ab und legen Sie sie regelmäßig hoch.
- Tragen Sie die von Ihrem Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe regelmäßig.
- Unter Kompressionsstrümpfen trocknet die Haut stark aus – benutzen Sie deshalb gegen Austrocknen und Juckreiz fetthaltige und feuchtigkeitspendende Salben und Cremes.

Ernährung und Kleidung

- Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich (Obst, Gemüse, Vollkorn).
- Achten Sie auf ausreichende Trinkmenge – besonders in der warmen Jahreszeit braucht Ihr Körper mehr Flüssigkeit.
- Rauchen Sie nicht.
- Tragen Sie geeignete Schuhe (möglichst flache Absätze und flexible Sohlen) und gehen Sie so oft wie möglich barfuß.
- Vermeiden Sie enge Kleidung, die im Becken- und Hüftbereich einschnürt.
- Vermeiden Sie Übergewicht – jedes überflüssige Kilo „drückt“ auf die Venen.

Für eine individuelle persönliche Beratung stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!