



# Beine im Blick

## laufend Neues

Es ist soweit: der Frühling klopft an die Tür! Dann heißt es für uns wieder raus in die schöne Natur und in sommerlicher Kleidung die ersten Sonnenstrahlen genießen. Damit störende Besenreiser nicht schon von Beginn an den Spaß daran verderben, gibt es eine Reihe von Tipps, die zur Vorbeugung und Behandlung im Alltag einfach angewendet werden können.



## **Muskeltraining wirkt Krampfadern entgegen...**

Tieferliegende Venen in den Beinen sind umgeben von Muskeln, welche sich bei jeder Bewegung anspannen und verdicken. Dieser Vorgang unterstützt die Venen beim Bluttransport in Richtung des Herzens. Je trainierter die Beinmuskulatur, desto besser können die Beinvenen ihre Funktion ausüben.

Grundsätzlich gilt für Venenleiden: besser Liegen und Laufen, als Sitzen und Stehen. Denn bei unzureichender Bewegung werden die Muskeln nicht ausreichend beansprucht und auch den Venen wird das Blut pumpen dadurch deutlich erschwert. Dies kann zu Besenreisern und Krampfadern führen.

## **...und mildert Beschwerden**

Zudem kann die Lebensqualität von Krampfader-Patienten durch regelmäßiges Muskeltraining verbessert werden, da Schmerzen und andere Beschwerden durch die Muskelkräftigung um ein Vielfaches verringert werden können.

**Der erste Schritt zu gesunden Venen:  
regelmäßige Bewegung.**

## Zeigt her euere Füße, zeigt her euer Bein!

Krampfadern und Besenreiser sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Laut Angaben des Robert Koch-Instituts weisen 90% der erwachsenen Frauen und Männer in Deutschland Besenreiser auf. Meist als rein kosmetisches Problem wahrgenommen, können diese jedoch das erste Anzeichen einer chronischen Venenerkrankung sein.

Risikofaktoren sind vor allem eine ungesunde Lebensweise und zu wenig Bewegung. Für schöne & gesunde Beine kann jeder Einzelne jedoch einiges tun!

## Den Besenreisern keine Chance geben – durch ganzheitliche Vorsorge:

Wenn Sie bereits unter Besenreisern oder Krampfadern leiden, kann ein Besuch beim Phlebologen Abhilfe schaffen. Das ist ein auf Venenerkrankungen spezialisierter Facharzt. Sollten die Besenreiser oder Krampfadern behandelt werden müssen, wird der Arzt vermutlich eine Sklerotherapie empfehlen, da diese nahezu schmerzfrei und ambulant ohne Narkose durchgeführt werden kann. Zudem können Betroffene nach der Behandlung direkt wieder arbeiten und ihren täglichen Aktivitäten nachgehen.

Um Besenreisern und Krampfadern vorzubeugen, empfiehlt sich darüber hinaus, ganzheitlich vorzusorgen.

# Besenreisern vorbeugen: 4 Tipps für



**Die wichtigsten Zutaten sind:  
eine ballaststoffreiche Ernährung und viel trinken.**

Es ist empfehlenswert über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser oder Tee zu trinken. Probieren Sie doch auch einmal ein erfrischendes Gurkenwasser. Dies ist reich an Vitaminen sowie Silizium und ist gut für Haut, Gefäße und Muskeln.



**Das A und O für schöne & gesunde Beine?  
Bewegung, Bewegung, Bewegung!**

Neben Schwimmen, Laufen oder Radfahren können Sie das Sportprogramm auch durch Tanzen, Wasserzumba oder Wandern in der Gruppe ergänzen, um eine gezielte Kräftigung der Beinmuskulatur zu erreichen.

# schöne & gesunde Beine



## VENENPFLEGE

**Um den Venen die Arbeit zu erleichtern, helfen Kneippbäder oder Wechselduschen.**

Durch den Wechsel von warmem und kaltem Wasser werden die Venen komprimiert und wieder erweitert, wodurch sie gestärkt werden. Für die schnelle Linderung von schweren oder geschwollenen Beinen eignen sich kühlende Gels aus dem Kühlschrank.



## KLEIDUNG

**Bequem vor schick: Bei Krampfadern sollten Sie auf die richtige Kleidung achten.**

Zu enge Kleidung ist hinderlich für die Durchblutung. Dies fördert Schwellungen und Krampfadern. Achten Sie daher bei Hosen, Röcken und Socken auf einen weiten Bund. Für den Alltag sind flache und bequeme Schuhe besser für die Venenfunktion.

# Werden Sie Fan!

Viele weitere Tipps und Tricks sowie Informationen rund um das Thema Krampfadern und Besenreiser finden Sie auf

[www.besenreiser-krampfaderfrei.de](http://www.besenreiser-krampfaderfrei.de)

und auch auf unserer

Facebookseite

„Schöne und gesunde Beine“.



Schauen Sie vorbei und werden Sie Fan.  
Wir freuen uns auf Sie!