BEINE IM BLICK

laufend Neues

Mit gesunden Beinen durch den Winter

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Kurze Röcke und Hosen werden durch lange und warme Kleidung ersetzt. Auch wenn unsere Beine nun besser „verhüllt" und Besenreiser oder Krampfadern nicht mehr für jedermann sichtbar sind, die Beingesundheit sollte jetzt trotzdem nicht außer Acht gelassen werden. Die Herbst- und Wintermonate bieten sich nämlich sehr gut an, um die Beine wieder fit für den Sommer zu machen!

So halten Sie Ihre Venen fit

Schritt für Schritt zu gesunden und schönen Beinen – das funktioniert auch bei Eis und Schnee! Wann immer Sie sich bewegen, wirkt die Wadenmuskulatur als Pumpe und das Blut kann optimal aus den Beinen nach oben zum Herzen transportiert werden, was die Gefäße spürbar entlastet. Ideal sind Sportarten, bei denen die Beine nicht im Übermaß aber regelmäßig gefordert werden:

- Skilanglauf bietet eine tolle Alternative zum Walken. Der Blutfluss kommt in Schwung und müde Beine werden wieder munter.
- Schwimmen können Sie bei jedem Wetter, denn allerorten gibt es Hallenschwimmbäder. Das tut Ihren Venen gut, denn der Wasserdruck wirkt wie eine natürliche Kompression.
- Treppen steigen, zu Fuß zur Arbeit gehen, sich in der Pause die Beine vertreten – nehmen Sie auch in der kalten Jahreszeit jede Gelegenheit wahr, Ihrer Venengesundheit auf die Sprünge zu helfen.

Beinübungen im Sitzen und Stehen

Wer beruflich oder auch privat viel sitzt und steht, hat ein höheres Risiko, Besenreiser oder Krampfadern zu entwickeln. Denn das Blut kann im Sitzen und Stehen ohne Bewegung nicht so leicht von den Venen zum Herzen gepumpt werden. Viel Sitzen und Stehen kann also ein Grund dafür sein, dass sich mit der Zeit Blut in den Venen ansammelt, die Venenklappen nicht mehr dicht schließen und der Druck auf die Venen zu stark wird. Die Venenwände erweitern sich und bilden „Aussackungen" in Form von Besenreisern oder Krampfadern.

Wer also trotz Sitz- oder Stehberuf seinen Beinen etwas Gutes tun möchte, kann mit einfachen Übungen die Muskelpumpenfunktion unterstützen (siehe Seite 2). Ausführliche Tipps und weitere Übungen bietet die Themenwebsite *www.besenreiser-krampfaderfrei.de*.

Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen auf die vordere Hälfte des Stuhls. Oberschenkel und Unterschenkel bilden etwa einen 90-Grad-Winkel zueinander, die Zehen zeigen nach vorn. Jetzt beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen und zügig wieder auf die Fußsohlen absetzen. 20 Mal wiederholen.

Nehmen Sie die gleiche Sitzhaltung wie bei Übung 1 ein. Anschließend abwechselnd das rechte und linke Bein langsam auf die Ferse stellen – oder mit anderen Worten abwechselnd die rechte und linke Fußspitze heben – und den Fuß wieder auf die Sohle absetzen. 10 Mal rechts und 10 Mal links wiederholen.

Übungen im Stehen

Gehen Sie mit geschlossen Beinen auf die Zehenspitzen und senken die Füße dann langsam wieder ab. 20 Mal wiederholen.

Gehen Sie nun einige Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.

Die Sklerotherapie – Sanfte Behandlung ideal zur kalten Jahreszeit

Wer die Behandlung der störenden Besenreiser über die Wintermonate aktiv angehen möchte, sollte jetzt einen Termin beim Venenspezialisten (Phlebologen) vereinbaren. Obwohl Besenreiser für viele zunächst ein kosmetisches Problem darstellen, ist ein Besuch beim Facharzt auch hier sinnvoll. Denn zum Teil sind Besenreiser und kleinere Krampfadern nur die „Vorboten" einer tiefer liegenden Venenerkrankung. Die Untersuchung beim Arzt ist heutzutage schmerzlos: nach einem ersten Gespräch werden die Beine im Stehen untersucht, danach erfolgt eine Doppler- bzw. Duplex-Ultraschalluntersuchung. Damit können sowohl die oberflächlichen als auch die tief liegenden Venen sichtbar gemacht und beurteilt werden. Nach der Diagnose erfolgt die Behandlungsempfehlung.

Als besonders schonende und schmerzarme Therapiemöglichkeit, mit der sowohl Besenreiser als auch größere Krampfadern behandelt werden können, hat sich die Sklerotherapie erwiesen. Dabei wird ein flüssiges oder aufgeschäumtes Sklerosierungsmittel mit einer besonders feinen Nadel in die Vene gespritzt. Die Vene wird dadurch „verklebt", anschließend vom Körper abgebaut und ist dann dauerhaft verschwunden. Die Behandlung wird ambulant und ohne Narkose durchgeführt und beeinträchtigt die normalen täglichen Aktivitäten im Anschluss an die Behandlung nicht. Für schöne Beine im Sommer gehen Sie Ihre Besenreiser am besten jetzt aktiv an.

Fotos: © Fotolia