



Beine im Blick

laufend Neues

Die Tage werden wieder länger, die ersten Vögel beginnen zu zwitschern und die Blumen fangen an zu sprießen. Die perfekte Zeit, sich selbst und seinen Beinen etwas Gutes zu tun. Denn wenn es wärmer wird, kommen auch unliebsame Begleiter wieder vermehrt zum Vorschein: Besenreiser und Krampfadern.

Wie erkenne ich, ob ich Krampfadern habe?

Die Frage haben Sie sich vielleicht schon einmal gestellt, denn häufig ist man sich gar nicht sicher, ob es sich um harmlose Adern oder doch um Krampfadern handelt. Bei Krampfadern ist nämlich Vorsicht geboten, denn sie können unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen wie Thrombosen führen. Deshalb ist es wichtig, bei Verdacht auf Krampfadern einen Venenfacharzt aufzusuchen und diese behandeln zu lassen. Mögliche Symptome, die häufig im Zusammenhang mit Krampfadern auftreten können, sind folgende:

- **schwere Beine**
- **Schwellungen an Beinen und/oder Knöcheln**
- **Spannungsgefühl**
- **Schmerzen an den Beinen**
- **Muskelkrämpfe**
- **Juckreiz an den betroffenen Stellen**



Probieren Sie doch unseren Venenkrankheits-Check auf www.venen-im-check.de aus! Dieser kann Ihnen bei der Erkennung von Krampfadern helfen.

Wie kann man Krampfadern behandeln?

Krampfadern und Besenreiser müssen ernst genommen werden, da sie unbehandelt Folgeschäden verursachen können. Doch keine Sorge, nicht jede Krampfader muss behandelt werden und alle Krampfaderformen sind gut behandelbar. Ihr Arzt wird Sie bei einem Besuch über verschiedene Behandlungsmethoden informieren. Eine der beliebtesten Behandlungen ist die Sklerotherapie. Damit können nicht nur kleinere Besenreiser, sondern auch größere Krampfadern schonend entfernt werden.

Was passiert bei der Sklerotherapie?

Durch das Einspritzen eines Sklerosierungsmittels in die betroffenen Venen können diese gezielt behandelt werden. Das Arzneimittel führt zu einer gewollten Reizung der Veneninnenwand. Diese wiederum löst eine Entzündungsreaktion aus, die in der Folge zu einem Verschluss der sklerosierten Vene führt. Ziel ist es, dass am Ende dauerhaft kein Blut mehr durch das Gefäß fließen kann und dieses mit der Zeit vom Körper abgebaut wird und somit auch nicht mehr sichtbar ist. Die Sklerosierung erfolgt ambulant und ist nahezu schmerzfrei.



Sie möchten mehr über die Sklerotherapie erfahren?

Informieren Sie sich bei Ihrem Venenfacharzt oder auf www.besenreiser-krampfadernfrei.de

Home-Wellness

für die Beine



Massage mit Lavendelöl

Massieren Sie Ihre Beine mit Lavendelöl. Das fördert nicht nur die allgemeine Entspannung, sondern nebenbei auch die Beingesundheit! Die Durchblutung der Beine wird gefördert, Lavendelöl wirkt darüber hinaus entzündungshemmend.



Einfach mal die Beine hochlegen

Machen Sie es sich doch einfach mal mit einem Buch bequem und lagern Sie dabei Ihre Beine hoch. Dabei können Sie nicht nur entspannen, sondern entlasten gleichzeitig Ihre Venen und fördern die Durchblutung.



Kneipp-Kur daheim

Wohl eine der bekanntesten Methoden, um Krampfadern und Besenreisern vorzubeugen: Die Kneipp-Kur. Die Badewanne bis zur Wadenhöhe mit kaltem Wasser füllen und auf der Stelle treten. Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Füße ganz aus dem Wasser gehoben werden.



Wechselduschen

Keine Badewanne zuhause? Kein Problem. Auch Wechselduschen haben einen ähnlichen Effekt auf die Venengesundheit. Dazu einfach die Beine im Wechsel mit warmem und kaltem Wasser abduschen. Die Wechseldusche endet immer mit dem kalten Guss.

Werden Sie Fan!

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

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!