



Beine im Blick

laufend Neues

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und wir freuen uns auf Kaminabende, kuschelige Kleidung, deftiges Essen und das Beisammensein. So sehr manch einer die Gemütlichkeit liebt: mangelnde Bewegung und Übergewicht setzen unseren Venen zu. Doch mit etwas Sport, Achtsamkeit und schonenden Behandlungsmethoden können Sie Ihren Beinen und Venen Gutes tun.



Sklerotherapie: Schonende Behandlung für Ihre Beingsundheit

Nach der Diagnose einer Venenerkrankung stellt sich oft die Frage nach der geeigneten Behandlung. Welche Methode die richtige ist, richtet sich u.a. nach allgemeiner körperlicher Gesundheit, Schweregrad der Erkrankung und Stärke der Symptome. Lange Ausfall- und Genesungszeiten sind wegen Beruf oder Familie oft nicht möglich. Weitere Faktoren wie vorangegangene Behandlungen, Bedenken gegenüber Operationen oder der Narkose können bei der Therapiefindung ebenfalls eine Rolle spielen.

Eine Methode, die sich für alle Typen von Krampfadern eignet, ist die Sklerotherapie. Diese wird ambulant durchgeführt und kommt ohne Hautschnitte, Laser, Narkose oder Betäubung aus. Nach einer Sitzung von ca. 30 Minuten kann der Patient wieder in den Alltag zurückkehren – ohne Krankschreibung und ohne das Bett hüten zu müssen. Bewegung in Maßen wird nach der Therapie sogar empfohlen.

Bei der Sklerotherapie wird ein Sklerosierungsmittel in flüssiger oder aufgeschäumter Form durch den Facharzt (Venenspezialist oder Phlebologe) in die erkrankten Venen gespritzt. Das Mittel reagiert mit den Veneninnenwänden. Körper eigene Vorgänge führen zu einem Verkleben und somit einem Verschluss der Vene. Mit der Zeit wird diese dann in einen bindegewebigen Strang umgebaut.

Nach der Behandlung ist das Tragen von Kompressionsstümpfen empfohlen. Diese lassen sich im Winter ganz leicht unter langer Kleidung verstecken und wärmen zusätzlich bei kalten Temperaturen.

Aktiv Symptome bekämpfen im Winter

Jeder Betroffene kennt sie und hat damit mal mehr und mal weniger zu kämpfen: die Symptome einer Venenerkrankung sind nicht nur lästig, sondern können belasten und einschränken.

**Zu den typischen Symptomen
einer Krampfadererkrankung
zählen u.a.:**

- **Unschönes Aussehen**
- **Spannungs- und Schwellungsgefühl
in den Beinen**
- **Müde und schwere Beine**
- **Schmerzen oder Brennen
in den Beinen**
- **Juckreiz und Kribbelgefühl**
- **Wärme- oder Kältegefühl
in den Beinen**
- **Nächtliche Wadenkrämpfe**
- **Ruhelose Beine**
- **Ödeme (Wassereinlagerungen)**

Was kann ich selbst tun?



Kneipen und Beine kalt abduschen lindert die Symptome und bringt den Körper in Schwung.

Um die Symptome bis zum nächsten Arztbesuch zu lindern, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten – auch im Winter!

Wechselduschen/Kneipen

Gegen müde und geschwollene Beine können Wechselduschen und Kneipp-Anwendungen helfen. Ob daheim oder beim Besuch in der Therme: die Anwendungen tun nicht nur den Beinen gut, sondern wirken sich auch positiv auf das Immunsystem aus und bringen den Kreislauf in Schwung.

Beinübungen in den Alltag einbauen

Kleine Übungen im Büro, im Bus oder daheim sind einfach in den Alltag zu integrieren und haben eine positive Wirkung auf die Venen: z.B. beide Füße gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen und schnell absenken. 20 Mal wiederholen. Weitere Übungen finden Sie auf www.besenreiser-krampfaderfrei.de.

Bewegung – auch im Winter

Auch wenn die meisten es im Winter lieber kuschelig und gemütlich mögen – regelmäßige Bewegungseinheiten sind wichtig für die Venengesundheit. Die Muskelaktivität unterstützt den Rücktransport des



Öfter mal die Beine hochlegen, entspannt nicht nur die Beine!

Blutes aus den Beinen zurück zum Herzen. Optimal sind Sportarten wie z.B. Walken, Langlaufen oder Schwimmen.

Beine hochlegen

Bei schweren und müden Beinen hilft es oft schon, kurz mal die Beine hochzulegen. Ob zu Hause oder am Schreibtisch: Nehmen Sie sich die Zeit und genießen Sie die kurze Pause.

Hitze vermeiden

Warme Öfen und die Sauna sind an kalten Wintertagen beliebte Orte. Doch Vorsicht vor zu viel Wärme oder gar Hitze: Diese erweitern die Venen, wodurch mehr Blut in die Beine fließt und somit die Symptome noch verstärkt werden können. Darum auch zu warme Beinkleidung oder enge, sehr warme Stiefel meiden.

Ausgewogene Ernährung

Plätzchen, Braten oder Lebkuchen: Winterzeit ist auch Schlemmerzeit. Doch Vorsicht: Mit steigendem Gewicht geht oft auch mangelnde körperliche Aktivität einher. Durch Übergewicht und fehlende Muskelaktivität wird das Blut nicht mehr so gut aus den Beinen zurück transportiert und das Risiko für Besenreiser und Krampfadern steigt.

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 neuerdings auch auf unserer Facebookseite „Schöne und gesunde Beine“.



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