




# Beine im Blick

## laufend Neues

Bunte Landschaften, raschelndes Laub, stimmungsvolles Licht – der Herbst ist da und lädt zu ausgiebigen Streifzügen durch die Natur ein. Viele von uns haben das Spaziergehen und Wandern in Coronazeiten neu entdeckt – und damit das ideale Wohlfühlprogramm für Venen und Beine. Lesen Sie jetzt, wie Sie störende Besenreiser und Krampfadern noch gezielter angehen können.



## Venen unter Druck

Unsere Beine haben es nicht leicht: Tagaus tagein fließen Tausende von Litern Blut durch ihre Venen. Ob sie dem Druck irgendwann nachgeben und Besenreiser oder Krampfadern entstehen, hängt von vielen Faktoren ab.

### Veranlagung

In manchen Familien treten Venenbeschwerden gehäuft auf – haben bereits die Eltern Krampfadern, erhöht sich das Risiko für die Kinder deutlich.

### Hohes Alter

Mit den Jahren treten Venenschwächen häufiger auf – erste Anzeichen wie Besenreiser lassen sich bei den meisten Erwachsenen jedoch schon deutlich früher feststellen.

### Langes Stehen oder Sitzen

Viele Berufstätige verharren bei der Arbeit im Verkauf oder im Büro über Stunden in einer Position. Das begünstigt die Entstehung von Krampfadern.

### High Heels

Je höher die Absätze, desto stärker beeinträchtigen sie den Blutfluss in den Beinen. Idealer Ausgleich: so oft wie möglich barfuß laufen.

### Bewegungsmangel

Fehlende körperliche Aktivität schwächt die für die Venenfunktion wichtigen Beinmuskeln, begünstigt Übergewicht und erhöht das Krampfader-Risiko.

## Schritt für Schritt zu gesünderen Beinen

Bewegung ist das A & O für fitte Venen. Schon ganz normales Gehen oder Wandern trägt viel dazu bei, die Muskeln in den Beinen zu stärken, die Durchblutung anzukurbeln und Besenreisern sowie Krampfadern vorzubeugen. Das Schöne: Gerade im Herbst können Sie Venentraining und Naturerlebnis perfekt miteinander verbinden – zum Beispiel bei unseren Outdoor-Aktivitäten:

### Pilze sammeln

Maronen, Pfifferlinge & Co. haben jetzt Hochsaison. Auf der Suche nach ihnen machen Sie jede Menge Schritte und gehen immer mal wieder in die Hocke. Das wird Ihren Beinen gut tun. Wichtig: Nehmen Sie nur Exemplare mit, die Sie kennen oder lassen Sie Ihre „Beute“ von einem Fachmann begutachten.

### Trimm-dich-Pfade

Versteckt im Wald oder auch in Grünanlagen finden sich vielerorts kostenlose Bewegungsparcours. Mit einigen der Geräte können Sie auch gezielt Ihre Beine trainieren – etwa beim Balancieren auf Baumstämmen oder Hüpfen über Hindernisse.

### Wildparks

Nicht nur für Tierfreunde sind die Gehege ein tolles Ausflugsziel. Manche haben eine Fläche von vielen Hektar – um alle Bewohner kennenzulernen, müssen Sie also lange Strecken zurücklegen.

# Besenreiser

## und Krampfadern ade

Waren uns die bläulich durchscheinenden oder knotigen Venen an den Beinen im Sommer noch ein Dorn im Auge, verlieren wir sie im Herbst und Winter leicht aus dem Blick. Doch Vorsicht: Hinter Krampfadern steckt häufig eine Venenschwäche.

**Unser Tipp:** Nutzen Sie die kommenden Monate, um veränderte Venen behandeln zu lassen. Besonders schonend ist dies mithilfe der minimalinvasiven Sklerotherapie möglich, bei der die Gefäße per Injektion von innen verschlossen und daraufhin vom Körper abgebaut werden. Verglichen mit anderen Verfahren bietet die Sklerotherapie viele Vorteile:

- ambulante Behandlung ohne Narkose oder chirurgische Schnitte
- nahezu schmerzfrei
- Wirksamkeit und Verträglichkeit wissenschaftlich belegt
- für alle Arten von Krampfadern empfohlen
- Termin dauert nur 10 bis 20 Minuten
- keine Ausfallzeiten im Job
- ideal auch für vorerkrankte und ältere Menschen
- Hygienekonzepte der Facharztpraxen in der Pandemie-Situation bieten zusätzliche Sicherheit.



# 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!