

# Aktiv für die Venen

## Ihre Apotheke informiert

„Schwere“ und geschwollene Beine können ein Anzeichen für eine Venenschwäche sein. Zeigen sich bereits Krampfadern, sollten Sie in jedem Fall aktiv werden. Die Neigung zu Venenleiden ist zwar in vielen Fällen vererbt; dennoch können Sie etwas dagegen tun. Wir unterstützen Sie dabei mit einigen hilfreichen Tipps.



© detailblick / Fotolia

Häufigste Ursache für Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen ist zunächst eine ererbte Veranlagung. Eine wichtige Rolle spielt aber auch Übergewicht. Schwangerschaften können ebenfalls Ursache sein. Gefährdet ist zudem, wer überwiegend stehende oder sitzende Tätigkeiten ausführt.

### Wie lässt sich Venenproblemen vorbeugen?

- Tägliche Bewegung ist wichtig: Schwimmen, Laufen oder Wandern, Radfahren, Skilanglauf oder Walking tun den Venen gut. Ungeeignet sind dagegen Kraftsportarten wie Bodybuilding oder Tennis.
- Hochlegen entlastet die Beine. Wer beruflich viel steht oder sitzt, sollte wenigstens einmal pro Stunde aufstehen und ein paar Minuten umhergehen. Dies gilt auch auf langen Reisen.
- Übergewicht abbauen – denn überzählige Pfunde belasten die Venen. Wir beraten Sie gerne zur langfristigen Umstellung Ihrer Ernährung.
- Venen mögen keine extreme Hitze. Sauna und Solarium sollten Sie deshalb möglichst meiden und auf heiße Bäder, Heizdecken sowie Wärmflaschen verzichten.
- Wechselduschen und Wassertreten tun den Beinen gut und aktivieren den Venenfluss.

- Stützstrümpfe können ebenfalls Venenproblemen vorbeugen. Es gibt sie mittlerweile in zahlreichen Farben und vielen modischen Varianten. Auch hierzu beraten wir Sie gerne.
- Trinken Sie möglichst wenig Alkohol und versuchen Sie zudem, nicht zu rauchen. Wir beraten Sie übrigens gerne, wenn Sie vorhaben, sich das Rauchen ganz abzugewöhnen.
- Außerdem empfiehlt es sich, bequeme Schuhe zu tragen und keine schweren Lasten zu schleppen.

### Was tun bei Venenbeschwerden?

Zeigen sich bereits erste Anzeichen für Venenbeschwerden, sind die genannten Maßnahmen natürlich besonders hilfreich. Darüber hinaus können Sie aber noch mehr tun:

- Ein Venenspezialist kann durch moderne Untersuchungsmethoden rasch abklären, wie weit Ihre Venenbeschwerden bereits fortgeschritten sind. Er wird Ihnen auch erläutern, was in Ihrem speziellen Fall als beste Therapie gilt.
- Verordnet er Kompressionsstrümpfe, ist es wichtig, diese regelmäßig zu tragen.
- Und: Spezielle Venenpräparate, regelmäßig angewendet, können die Beschwerden ebenfalls lindern. Wir bieten Ihnen dazu eine ganze Reihe wirksamer Produkte.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apothek<sup>+</sup>  
marketing

D A S P T A  
M A G A Z I N

Mai 2018