



Ihre Apotheke informiert

So können Sie für Ihre Venen aktiv werden!

„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 durchaus selbst etwas dagegen tun, dass die Krankheit sich verschlimmert oder überhaupt auftritt. Wir wollen Sie mit einigen Tipps dabei unterstützen.

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, Wandern, Radfahren, Skilanglauf, Walking tun den Venen gut. Ungeeignet sind Kraftsportarten wie Body Building 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 Umstellung Ihrer Ernährung.
- Venen mögen keine extreme Hitze. Deshalb Sauna und Solarium möglichst meiden, auf heiße Bäder, Heizdecken und Wärmflaschen verzichten.
- Stützstrümpfe können ebenfalls Venenproblemen vorbeugen. Auch hierzu beraten wir Sie gerne.

- Möglichst wenig Alkohol trinken. Versuchen Sie zudem, nicht zu rauchen. Wir beraten Sie übrigens gerne, wenn Sie vorhaben, sich das Rauchen ganz abzugewöhnen.
- Wechselduschen und Wassertreten aktivieren den Venenfluss.
- Außerdem: bequeme Schuhe tragen, keine schweren Lasten schleppen.

Was tun bei Venenbeschwerden?

- Zeigen sich bereits erste Anzeichen für Venenbeschwerden, sind die eben 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.

Eine Information der

**Noch Fragen rund um gesunde Venen?
Bitte sprechen Sie uns an!
Wir beraten Sie gerne.**