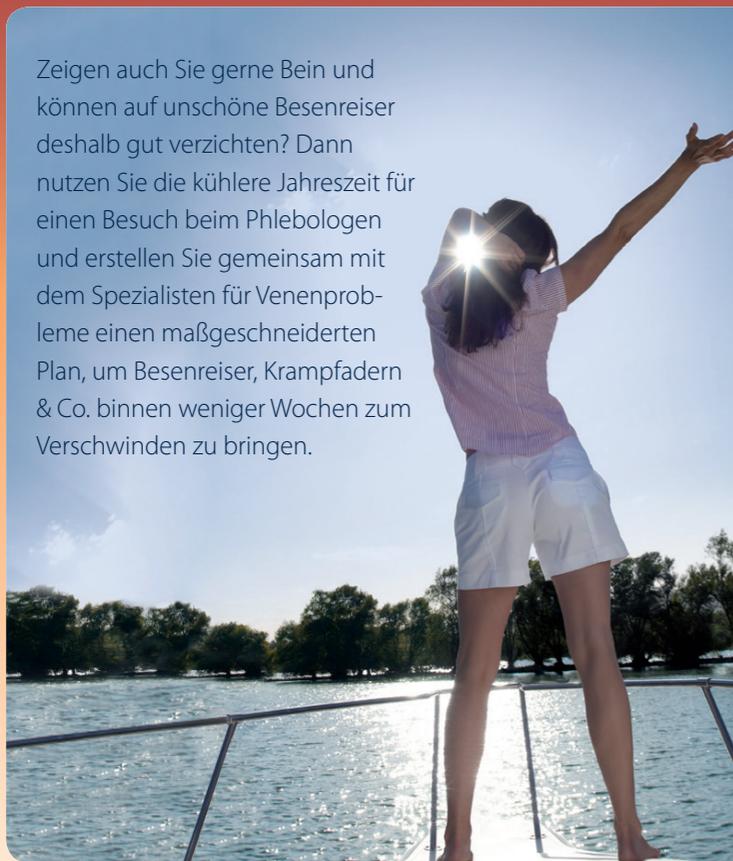


Starten Sie jetzt *Ihr Fahrplan für schöne und gesunde Beine*

Zeigen auch Sie gerne Bein und können auf unschöne Besenreiser deshalb gut verzichten? Dann nutzen Sie die kühlere Jahreszeit für einen Besuch beim Phlebologen und erstellen Sie gemeinsam mit dem Spezialisten für Venenprobleme einen maßgeschneiderten Plan, um Besenreiser, Krampfadern & Co. binnen weniger Wochen zum Verschwinden zu bringen.



Kleiner Venen-Check *Wie geht es Ihren Beinen?*

Fühlen sich Ihre Beine manchmal müde und schwer wie Blei an? Schmerzen Sie nach einem langen Arbeitstag? Und zeigen sich an Ober- und Unterschenkeln vielleicht sogar erste Äderchen? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, gehören Sie vermutlich zu den Millionen Menschen hierzulande, die zu Venenproblemen neigen. Die gute Nachricht: Durch eine bewusste Lebensweise können Sie Ihren Beinen auf die Sprünge helfen und Besenreisern sowie Krampfadern gezielt vorbeugen.



Hacke, Spitze, eins – zwei – drei *So machen Sie Ihren Venen Beine*

Bleiben Sie in Bewegung – dann läuft auch für Ihre Venen vieles leichter.

Grund:
Durch die An- und Entspannung der Wadenmuskeln kommt der Blutfluss in Schwung. Statt wie beim Sitzen oder Stehen in den Beinen zu versacken, wird das Blut nach oben gepumpt – und das entlastet die Venen spürbar.



Schön durch den Sommer *Keine Chance für schwere Beine*

Wem geht im Sommer nicht das Herz auf? Allerdings: Die Venen werden durch Sonnenschein und Wärme oft auf eine harte Probe gestellt, da sie vor allem bei Hitze dazu neigen, sich auszudehnen. Dadurch kann Blut versacken und Füße sowie Beine anschwellen lassen. Besenreiser und Krampfadern treten dann nicht nur besonders augenfällig hervor, sondern können überhaupt erst entstehen. Umso wichtiger, dass Sie Ihren Beinen gerade im Sommer extraviel Gutes tun.



Wohlfühl-Tipps für heiße Tage

- Legen Sie wann immer möglich die Beine hoch, damit die Venen zwischendurch entlastet werden.
- Brausen Sie Füße und Waden kurz kalt ab – das sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen und Schwellungen vermieden werden können.
- Halten Sie sich möglichst im Schatten statt in der prallen Sonne auf, da sich die Venen sonst noch stärker erweitern.
- Genießen Sie reichlich Mineralwasser beziehungsweise zucker- und kalorienfreie Getränke, um den Blutfluss zu fördern.
- Tragen Sie auf längeren Reisen oder wenn Sie bei der Arbeit viel stehen müssen Stützstrümpfe – dann können sich Ihre Beine anschließend auch ohne sehen lassen.



Das Fitnessprogramm für gesunde Venen

- Den perfekten Ausgleich zu bewegungsarmen Tätigkeiten bieten Sportarten, bei denen die Beine gefordert werden – wie Walken, Radfahren und Schwimmen. Optimales Trainingspensum: etwa eine halbe Stunde alle zwei Tage.
- Auch im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen – zum Beispiel, indem Sie zu Fuß zur Arbeit gehen, Treppen steigen statt mit dem Aufzug zu fahren und sich immer mal wieder die Beine vertreten.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Beine schwer werden und Sie Ihren Arbeitsplatz gerade nicht verlassen können, wirkt ein wenig Fußgymnastik oft wahre Wunder. Dazu einfach die Füße kreisen lassen, zwischen Ferse und Ballen hin und her wippen oder die Zehen anziehen und strecken.



Tipps für schöne Beine

- Ernähren Sie sich vitamin- und ballaststoffreich sowie kalorienarm – das fördert Ihr Wohlbefinden und beugt Übergewicht, welches auch die Venen belastet, vor.
- Treiben Sie Ihren Beinen zuliebe mehrmals in der Woche Sport – vor allem, wenn Sie beruflich viel sitzen oder stehen müssen.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen – Highheels können den Blutfluss in den Beinen beeinträchtigen.
- Verzichten Sie auf übermäßigen Genuss von Alkohol, da dieser die Venen erweitert.
- Reduzieren Sie Saunabesuche und heiße Bäder, da sich die Venen bei Wärme ausdehnen.



Nach einer schmerzfreien Untersuchung mittels Ultraschall kann es losgehen. Ausgesprochen gute Ergebnisse ganz ohne Narkose und Operation verspricht die Sklerotherapie. Dabei spritzt der Arzt in einer oder mehreren ambulanten Sitzungen ein spezielles Mittel in die betroffenen Venen, die daraufhin nach einigen Wochen vom Körper abgebaut werden. Direkt nach der Therapie sollten Sie einige Tage lang Kompressionsstrümpfe tragen, um den Behandlungserfolg zu unterstützen. Ihre Vorteile: Pro Termin müssen Sie nur wenige Minuten investieren und können anschließend sofort Ihren gewohnten Alltagsaktivitäten nachgehen.

Der Behandlungsablauf auf einen Blick

Spätsommer / Herbst: Venenuntersuchung und erste Sklerotherapie

Winter: eventuelle Folgebehandlungen und Nachsorge

Frühjahr und Sommer: makellose und gesunde Beine

