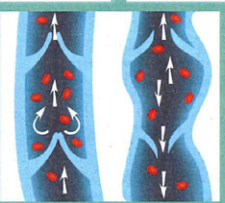


ZUM ARZT
Bei anhaltenden Venen-Beschwerden sollten Sie einen Phlebologen aufsuchen



Gesunde Ve **Kranke Ve**



Links sind die Venen straff, die Klappen schließen und fördern den Rücktransport des Blutes zum Herz. Rechts weiten sich die Gefäße, die Klappen schließen nicht

Gesunde Beine, schöne Füße

Wohlfühlen auf Schritt und Tritt

Bei Hitze schwellen die Beine schnell an. **KALTE GÜSSE** und **VENEN-ÜBUNGEN** helfen. Auch typisch für den Sommer: Blasen und Fußgeruch. Hier unsere SOS-Tipps

UNSERE EXPERTIN
Dr. Christiane Gebhardt
Chefärztin der Abteilung Chirurgie und Gefäßchirurgie an der Klinik Fleetinsel in Hamburg

So schön für die meisten der Sommer ist, wer schwache Venen hat, leidet jetzt besonders. Denn mit jedem Grad weiten sich die Blutgefäße und man neigt eher zu Krampfadern und dicken Beinen. Unsere Expertin Dr. Christiane Gebhardt erklärt: „Die Gefäße haben nicht mehr genug Spannkraft. Dadurch dehnen sie sich bei Wärme zu stark aus. Die Venenklappen, die eigentlich den Blutrückfluss in die Beine verhindern sollen, schließen noch schlechter als ohnehin schon.“ Folge: Das Blut staut sich in den Beinen und sie schwellen an. Doch dagegen kann man was tun, hier unsere Experten-Tipps.

Regelmäßig bewegen aktiviert die Muskelpumpe

Aktivität ist das A und O, um Venenprobleme zu vermeiden. „Jedes Mal, wenn die Wadenmuskeln angespannt werden, drücken sie auch das Blut nach oben“, erläutert Venenexpertin Dr. Christiane Gebhardt. Besonders Schwimmen, Walken und Radfahren sind empfehlenswert. Oder nehmen Sie im Alltag z. B. die Treppe statt den Aufzug. Auch im Büro können Sie zwischendurch regelmäßig Venengymnastik machen, etwa Füße im Gelenk in beide Richtungen kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd in Richtung Schienbein ziehen.

Mit kaltem Wasser abbrausen kurbelt die Durchblutung an

Kaltes Wasser sorgt dafür, dass sich die Venenwände zusammenziehen und an Spannkraft gewinnen. Gleichzeitig wird

die Durchblutung angeregt. Am besten geeignet – da einfach auszuführen – ist am Morgen ein kalter Beinguss nach der warmen Brause. Den gleichen Trainingseffekt haben Wassertreten und Wechselduschen.

Ab und zu Beine hochlegen sorgt für Entspannung

Entlasten Sie Ihre Venen regelmäßig, indem Sie die Beine hochlegen. So kann das Blut leichter zum Herzen zurückfließen. Dr. Christiane Gebhardt: „Außerdem werden die Venenklappen entlastet und die Unterschenkel wirken sofort schlanker.“ Wenn es tagsüber im Job nicht geht, dann am Abend Zuhause die Beine hochlegen.

Auf die Sitzhaltung achten, um die Venen zu entlasten

Vor allem für Büromenschen wichtig: Die Beine möglichst nicht ständig übereinan-

derschlagen. Denn dadurch werden die Venen abgequetscht und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Im Idealfall stehen beide Füße nebeneinander auf dem Boden, zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel sein.

Zu flachen Schuhen greifen aktiviert die Beinmuskulatur

Hohe Schuhe sehen zwar elegant aus, sind aber für die Venen nicht sehr gesund. Der Grund: Es fehlt die natürliche Abrollbewegung des Fußes. „Das Abrollen des Fußes ist deshalb wichtig, weil die Wadenmuskulatur mehr bewegt wird. Dadurch wird die Venenpumpe bei ihrer Arbeit unterstützt und der Blutrückfluss gefördert“, erklärt Dr. Christiane Gebhardt. Im Sommer daher am besten so oft wie möglich zu flachen Schuhen greifen. Achten Sie darauf, dass die Schuhe eine weiche Sohle haben und die Zehen nicht eingeeengt werden. Am gesündesten für die Beine ist übrigens barfuß laufen. Denn dabei kann die Fußsohle optimal von der Ferse bis zu den Ze-



CINDERELLA-SYNDROM
Die Zehen rutschen nach vorn und werden gequetscht. Das stört die Durchblutung und begünstigt Krampfadern

WADE & ACHILLESSEHNE
Durch ständige Überstreckung können sich Wadenmuskulatur und Achillessehne dauerhaft verkürzen

henspitzen abrollen, so dass die Fuß- und Beinmuskulatur perfekt aktiviert wird.

Kompressionsstrümpfe tragen fördert den Blutrückfluss

Bei stärkeren Venenproblemen sollte man auch im Frühling und Sommer Kompressionsstrümpfe tragen. „Diese üben von außen Druck auf die erweiterten Venen aus. So können die erschlafften Venenklappen wieder schließen, der Blutrückfluss zum Herzen ist gewährleistet“, sagt Dr. Christi-

ane Gebhardt. Gut zu wissen: Es muss nicht immer der medizinische Kompressionsstrumpf sein. In Abhängigkeit vom Schweregrad des Krampfaderleidens reichen manchmal auch Stützstrümpfe aus, um die Tätigkeit der Venen zu erleichtern.

Gesund essen und viel trinken entlastet die Gefäße

Übergewicht ist Gift für die Venen, da mehr Körpermasse mit frischem Blut versorgt werden muss. Der Sommer erleichtert die gesunde Ernährung. Jetzt erhält man viel frisches Obst und Gemüse. Auch wichtig: Viel trinken! Denn Flüssigkeit verdünnt das Blut, so dass es leichter zum Herzen fließen kann.

EXTRA-TIPP:
Ein Aufguss aus Löwenzahnblättern ist ein prima Venentee. Er entwässert und wirkt abschwellend



Fotos: Getty Images, Dreamstime, Fotolia (4), Sabine Wroeder Photography