

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,  
der Arzt hat bei Ihnen Venenprobleme festgestellt. Sie können selbst aktiv dazu beitragen, dass Ihre Erkrankung nicht weiter fortschreitet und Ihre Beine spürbar entlastet werden. Die wichtigsten Tipps dazu haben wir für Sie auf diesem Handzettel zusammengestellt. Wenn Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da!  
Ihr Apothekenteam

## ■ Venengesunder Lebensstil

Übergewicht und Nikotin können die Venen belasten und die Zirkulation in den Blutgefäßen behindern. Wir beraten Sie gerne dazu, wie Sie Ihr Gewicht reduzieren und auf das Rauchen verzichten können.



## ■ Sitzen oder liegen?

Für Venengesundheit im Alltag gilt die 3S-3L-Regel: Stehen und Sitzen ist schlecht, lieber laufen und liegen. Laufen aktiviert die Wadenmuskulatur und unterstützt so den Blutfluss in den Venen. Sie sollten also Ihren Venen zuliebe möglichst häufig in Bewegung sein (etwa die Treppe benutzen statt des Aufzugs) und die Beine hochlegen, um die Venen zu entlasten. Nachts können Sie das Fußteil Ihres Betts höherstellen. Im Sitzen sollten Sie die Beine nicht übereinanderschlagen, denn dadurch wird der Blutfluss in den Beinen behindert.

## ■ Venenfreundliche Kleidung

Durch hohe Absätze arbeitet die Wadenmuskulatur nicht mehr so effektiv. Wer flache Schuhe trägt, kann seine Venen also wirksam entlasten. Der Blutfluss kann durch zu enge Oberkleidung oder Unterwäsche ebenfalls gestört werden.



## ■ Hausmittel: Beingüsse

Ein gutes Hausmittel bei Venenerkrankungen sind kalte Beingüsse. Dazu fangen Sie bei den Zehenspitzen an und arbeiten sich in Richtung Knie vor. Der Kältereiz bewirkt, dass die Venen sich zusammenziehen und die Klappen wieder richtig schließen.



## ■ Sport für Venenpatienten

Bewegung entlastet die Venen und lässt das Blut besser zirkulieren. Für Venenpatienten sind besonders Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungen vorteilhaft. Probieren Sie doch einmal aus, ob Ihnen Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren oder Wandern Spaß macht. Sportarten mit abrupten Bewegungen wie Tennis, Squash oder Handball sind weniger geeignet. Bei starken Venenbeschwerden sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

## ■ Venengymnastik

10 Minuten täglich sollten Sie Ihren Venen gezielte gymnastische Übungen gönnen. Und die sind gar nicht schwer – probieren Sie es doch einfach einmal aus:



- Im Sitzen Zehen und Fersen im Wechsel nach oben ziehen
- Füße kreisen
- An der Sitzfläche des Stuhls festhalten, die Beine waagrecht in die Luft strecken und abwechselnd die Zehen zum Körper ziehen
- Auf den Rücken legen und „fahrradfahren“
- Auf dem Rücken liegen, die Beine in die Luft strecken und die Fußspitzen zum Körper ziehen
- Im Stehen auf den Füßen wippen

## ■ Kompressionsstrümpfe konsequent tragen

Kompressionsstrümpfe sind die wirksamste Unterstützung für schwache Venen. Sie sorgen durch den Druck von außen dafür, dass sich die Venenklappen wieder besser schließen und das Blut aus den Beinen abtransportiert wird. Deshalb sollten Sie vom Arzt verordnete Strümpfe gleich morgens anziehen. Gerne beraten wir Sie ausführlich, wenn etwa beim Anziehen oder bei der Pflege der Strümpfe Probleme auftreten.

## ■ Andere Hilfen

Im Vergleich zu Kompressionsstrümpfen sind Venentabletten und Venensalben immer nur zweite Wahl. Wir beraten Sie aber gerne, ob in Ihrem Fall unterstützende Maßnahmen sinnvoll sind. Sprechen Sie uns einfach an!



## ■ Venen auf Reisen

Reisen, bei denen Sie lange sitzen müssen (etwa im Flugzeug oder im Bus), können das Risiko für eine Thrombose erhöhen. Besprechen Sie sich am besten mit Ihrem Arzt, welche speziellen Maßnahmen Sie vor einer Reisetrombose schützen können. Auf der Reise sollten Sie ausreichend trinken, wenn möglich umhergehen und an Ihrem Platz Fußgymnastik betreiben, um das Blut in Bewegung zu halten.



Apothekenstempel