

GESUNDHEITSTIPP

Der Gesundheitstipp des OVB Medienhauses kommt heute von Sabine Kern von der Deutschen Venen-Liga e. V., Geschäftsstelle Süd in Laufen.

Venen-fit durch den Winter

Heizungsluft und enge Schuhe machen Beine dick. Grund ist ein Blutstau in den Venen. Zu der Schwerstarbeit, die unsere Venen beim Transport des Blutes zurück zum Herzen leisten, kommen im Winter noch zusätzliche Belastungen wie überheizte Räume, zu warmes oder zu enges Schuhwerk und mangelnde Bewegung. Die Folge ist, dass Flüssigkeit ins Gewebe dringt und die Beine anschwellen.

„Wer öfters unter geschwollenen Füßen und Beinen leidet, sollte besonders im Winter auf bequeme Schuhe achten. Für besondere Belastungssituationen, wie längere Autofahrten, sollte immer ein Ersatzpaar dabei sein. Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung. Durch das Laufen wird die Waden-Muskel-Pumpe aktiviert und der venöse Rückfluss unterstützt“, sagt Sabine Kern von der Deutschen Venen-Liga e.V.



10 Goldene Winter-Tipps für die Venen:

- Tragen Sie bequeme Schuhe.
- Halten Sie sich nicht zu lange in überheizten Räumen auf.
- Nehmen Sie die Treppe anstatt den Lift.
- Machen Sie regelmäßige Spaziergänge.
- Winter-Venen-Walking kräftigt das Bindegewebe

und unterstützt die Venenfunktion.

- Ebenso gesund sind Nordic-Walking oder Ski-Langlauf, Wandern und Radfahren.
- Beim langen Sitzen immer wieder die Füße kreisen und wippen.
- Beim langen Stehen auf die Zehenspitzen stellen und langsam abrollen.
- Vermeiden Sie Übergewicht, und trinken Sie möglichst viel Wasser.
- Nach der Sauna die Beine kühl abbrausen und hochlegen.

**Deutsche
Venen-Liga e. V.**

Geschäftsstelle Süd

Abtsee 33, 83410 Laufen

Tel.: 0 86 82-75 31

**E-Mail:
info-sued@venenliga.de**