

Nicht reintappen

## Venenfallen im Winter!

Die graue Winterzeit verleitet zum bequemen Gemütlichsein. Aber aufgepasst, dass die Venen-Gesundheit dabei nicht zu kurz kommt!



### Abends geschwollene Knöchel

Wenn Ihre Knöchel abends um 1 cm dicker sind als morgens, deutet dies auf eine Venenschwäche hin. Ein kostenloser Service von Venostasin ist der Venen-Maßbandstift mit Protokollkarte. Gratis bestellbar unter 0800/9009099 bei Klinge Pharma München.



### Bei Stiefeln werden Venen schwach

Im Stiefel entsteht schnell einen Wärmestau, die Waden und Venen werden eingengt oder sogar eingeschnürt. Wegen Überhitzung und der Enge verlangsamt sich der venöse Blutrückfluss zum Herzen

### Bummeln tut gut, Anstehen nicht!

Häufiges, langes Stehen schadet der Wadenmuskelpumpe, die das Blut entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen bewegt – das begünstigt Schwellungen und Bein-Kribbeln.



Abb a.

Abb b.

### Schlappe Wand macht schlappe Klappe

Damit Venenklappen gut funktionieren, muss in den Wänden der Venen ausreichend Spannung vorhanden sein. (Abb. a) Ist die Spannung in der Venenwand vermindert, können die Klappen nicht mehr richtig schließen. (Abb b) Dann kann das Blut wieder zurück strömen, immer weitere Venenklappen werden zerstört, und die Venen erweitern sich. Rosskastaniensamenextrakte stärken die Venenwände und dichten sie von

### Relaxen: Gute Idee - nach einem Spaziergang!

#### Auf jeden Fall: Beine hoch!

Wenn die Beine lange regungslos, abgeknickt oder gar überschlagen herabhängen, versackt das "stehende" Blut in den Blutgefäßen und tritt ins Gewebe aus. Hilfreich: Steigen Sie jede mögliche Treppe und legen Sie Ihre Beine am Abend öfter über Herzhöhe ab. Anleitung für Venengymnastik gibt's in der kostenlosen Broschüre „Venen im Fluss“, gratis ordern unter 0800/9009099)



### Wissenschaftlich bewiesen

Seit jeher bekannt für ihre positive Wirkung bei Venenleiden wurde die Rosskastanie bzw. der Extrakt aus ihren Samen 2008 als Arzneipflanze des Jahres gekürt. Er stärkt die Venenwände, dichtet sie ab und hilft Schwellungen schnell zu mindern und Schmerzen zu lindern. Eine 4 wöchige Venostasin-Kur ist ideal vor langen Reisen, bei ersten Beschwerden und bei erblicher Vorbelastung.

### Auf hohen Hacken bewegt sich nichts

Erst im Oktober 2011 zitiert die Apotheken Umschau die Deutsche Venenliga und stellt fest, dass alle Schuhe, die das natürliche Abrollen des Fußes nicht ermöglichen nicht nur schlecht für die Füße sondern vor Allem schlecht für die Venen sind. Die Wadenmuskeln werden weniger bewegt. Der schwache Muskeldruck führt zu Stauungen in den Venen.



### Venen-Leitspruch: LL statt SS

Im Stehen und Sitzen drückt das Blut ständig gegen die Venenwände. Durch fehlende Bewegung kann es zur Überdehnung kommen. Liegen und Laufen statt Sitzen und Stehen! Die Venenklappen, die das Blut in den Venen wie kleine Flügel nach oben schicken, sind auf eine aktive Muskelarbeit in den Beinen angewiesen, passiert das nicht, dehnt das die Venen, die Klappen klaffen auseinander und das Blut bleibt in den Beinen stehen.



### Fußbodenheizung runter, Stützstrümpfe an

Venen-Experten, wie Prof. Dr. Markward Marshall warnen vor überheizten Räumen, insbesondere einer Fußbodenheizung in Kombination mit langem Sitzen oder Stehen. Gerade Verkäufer, Büroangestellte oder Friseur, die in überheizten Räumen arbeiten sind gefährdet. Ideal sind gut sitzende Stützstrumpfhosen.