

Gesundheitstipp

Krampfadern Vorbeugung und Behandlung

- ▶ Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuss
 - Treppensteigen und gehen auf unebenem Gelände aktiviert die Beinmuskulatur und fördert den Blutrückfluss zum Herzen
- ▶ Meiden Sie langes stehen und sitzen
 - wenn Sie keine Wahl haben, helfen gezielte Übungen für eine gute Blutzirkulation in den Beinen
- ▶ Meiden Sie einengende Kleidung im Bein- und Beckenbereich wie Schlüpfer, enge Hosen, Socken mit engen Borten und Gürtel
 - denn diese verringern den Blutrückfluss zum Herzen
- ▶ tragen Sie eher flache Schuhe
 - denn hohe Absätze verringern den Blutrückfluss zum Herzen
- ▶ führen Sie verschieden Kaltwasseranwendungen durch: wie Wassertreten – Nass – Kalte Strümpfe oder kalte Beingüsse
 - Kälteanwendungen fördern intensiv die Durchblutung, dadurch können Stauungen und Schweregefühl in den Beinen gelindert werden
- ▶ Nähren Sie ihre Haut gut, geeignet sind u. a. Salbengels mit Rosskastanie, Mäusedorn, rotem Weinlaub
 - dadurch beugen Sie unerwünschten Hautveränderungen vor. Die Haut bleibt elastisch