



## Pflege

### Aktiv für gesunde Venen

- + Für gesunde Beinvenen gilt: In Bewegung bleiben! Lassen Sie wenn möglich das Auto stehen und gehen zu Fuß oder nehmen das Fahrrad. Benutzen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl.
- + Optimal sind Ausdauersportarten wie Wandern, Walken, Fahrradfahren, Schwimmen, Ski-Langlauf oder Tanzen.
- + Vor allem wenn Sie beruflich viel sitzen oder stehen, tut zwischendurch etwas Venengymnastik gut: Lassen Sie die Füße in den Sprunggelenken kreisen. Abwechselnd auf die Zehen und die Fersen wippen. Die Zehen hochziehen oder krallen und wieder strecken. Nutzen Sie außerdem die Mittagspause für einen zügigen Spaziergang.
- + Legen Sie öfter mal die Füße hoch.
- + Duschen Sie die Beine täglich mit kaltem Wasser von den Füßen beginnend bis zu den Oberschenkeln.
- + Hitze und zu viel Sonne vermeiden.
- + Das Reduzieren von Übergewicht entlastet auch die Venen. Deshalb auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung achten. Außerdem: Viel Wasser trinken!