



**Fragen Sie Ihren Apotheker –
denn persönliche Beratung
ist nicht zu ersetzen!**

Schwere Beine

Schwere, geschwollene und schmerzende Beine sind ein weit verbreitetes Problem. Rund die Hälfte aller Erwachsenen in den Industrieländern leiden unter Beinvenenproblemen verschiedener Ursachen und Schweregrade. Glücklicherweise treten jedoch nur bei einem kleinen Teil davon schwerwiegendere Probleme, wie Krampfadern oder Geschwüre, auf.

Nach einem aktiven Arbeitstag klagen viele Menschen über schwere, geschwollene Beine, die auf eine Schwäche der Venenwand zurückzuführen ist. Die Venen erweitern sich, es kommt zu einer Stauung des Blutes und einem Flüssigkeitsaustritt in das umliegende Gewebe (Ödem).

Die Beinvenen sind dabei besonders gefährdet, da sie das Blut gegen die Schwerkraft von den Füßen zum Herz transportieren müssen. Beinvenenleiden betreffen in erster Linie Frauen, besonders jene, die aus beruflichen Gründen den ganzen Tag stehen oder aber sehr viel sitzen müssen.

Weitere Ursachen sind

- Erbliche Veranlagung
- Bewegungsmangel
- Schwangerschaft
- Übergewicht und falsche Ernährung
- Enge Bekleidung wie Jeans, die im Becken- oder Hüftbereich einschnüren
- Rauchen
- Alkohol

Wärme verstärkt die Venenprobleme

Wärme bewirkt eine Erweiterung der Venen, was die Probleme verstärken kann. Deshalb sollten heiße Bäder, Saunabesuche und Sonnenbäder vermieden werden. Auch eine Bodenheizung kann sich negativ auf bereits bestehende Venenleiden auswirken.

Vorbeugende Massnahmen können lindern

- Tägliche Bodenturnübungen
- Füsse abends hochlagern
- Beine am Ende des Arbeitstages mit kühlem Wasser von unten nach oben ab-duschen
- Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen
- Schuhe mit hohen Absätzen vermeiden

Positive Auswirkungen bringen auch eine regelmässige körperliche Bewegung, wie Gehen, Tanzen, Schwimmen und Radfahren. Sportarten, bei denen man sich an Ort und Stelle auf einer harten Unterlage bewegt (z.B. Squash oder Basketball), sollten jedoch vermieden werden.

Merksatz: Statt stehen und sitzen, lieber liegen und laufen!

Medizinische Kompressionsstrümpfe und Strumpfhosen

Das Hauptmerkmal der medizinischen Kompressionsstrümpfe ist eine physiologisch exakte Kompression und Kompressionsabstufung. Der Druck auf das Bein ist am Fussknöchel am stärksten und lässt in Richtung Waden-Knie-Oberschenkel stufenlos nach. Die Druckstärke des Strumpfes ist je nach Erkrankung verschieden und wird vom Arzt bestimmt.

Die Kompressionstherapie wirkt sich wie folgt aus: Der Querschnitt der krankhaft erweiterten

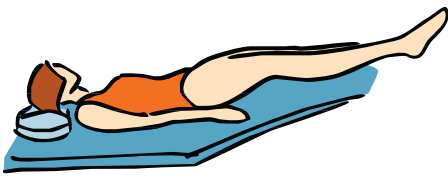
Venen wird eingengt und die funktionslosen, nicht mehr schliessenden Venenklappen werden auf einander gepresst, so dass sie ihre Ventilfunktion wieder erfüllen können. Als Folge erhöht sich die Strömungsgeschwindigkeit des venösen Blutes, der Rückfluss zum Herzen wird normalisiert und die Stauung lässt nach. Dadurch wird die eingelagerte Gewebeflüssig-

keit wieder abtransportiert und die Beinschwellung kann sich zurück bilden. Viel Bewegung unterstützt die Kompressionstherapie.

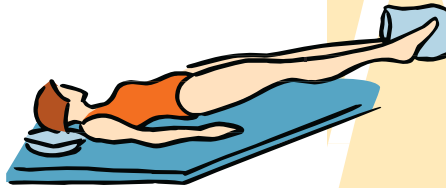
Haben Sie Fragen zum Thema schwere Beine? Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke ausführlich beraten.

Gymnastiktipps gegen müde und schwere Beine

Regelmässige Gymnastik und Beinpflege können viel zur Linderung von Venenleiden beitragen. Unsere Übungen ergänzen sich gegenseitig. Am meisten profitieren Sie, wenn Sie immer das ganze Programm durchturnen.



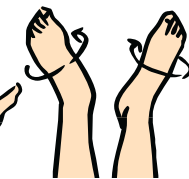
Ausgangs- und Entspannungsposition. Achten Sie darauf, dass nicht nur die Beine hochgelagert werden, sondern auch das Becken.



Mit den Fusssohlen langsam ein kleines Kissen zusammenpressen und Gesäss von der Unterlage abheben. 6 Sekunden anspannen, 6 Sekunden entspannen.



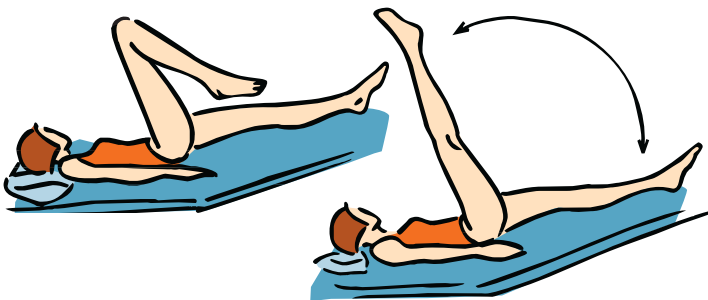
Knie zum Kinn, beide Hände am Fuss, Bein nach oben strecken und die Hände mit leichtem Druck zum Knie führen. Gestrecktes Bein senken, Hände massieren dabei den Oberschenkel. Je 10 mal.



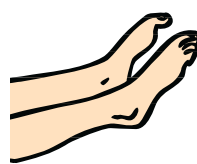
Mit den Füßen abwechselnd nach innen und aussen kreisen. Je 30 Sek.



Fussspitzen abwechselnd hochziehen und nach unten drücken. 30 Sek.



Hände auf Unterlage, Knie zum Kinn ziehen, Bein nach oben strecken, gestrecktes Bein langsam senken. Je 15 – 20 mal.



Zehen einkrallen, strecken, einkrallen. Je 30 Sek.



Schrittstellung auf Teppich. Fersen abwechselnd maximal hochziehen, Zehen behalten immer Bodenkontakt. Je 15 mal.

www.conpharm.ch

CONPHARM
persönlich
professionell
neutral