**Ein Tag für die Venengesundheit**

Mit kleinen Alltagshilfen Beine und Venen stärken

Oft rauschen die Tage nur so an uns vorbei: Vollgepackt mit Verpflichtungen, nehmen wir uns kaum Zeit dafür, auf unseren Körper zu achten. Ganz besonders leiden dabei unsere Beine und Füße, die uns häufig ohne Pause von Termin zu Termin tragen. Die Folgen sind nicht selten geschwollene Beine, schmerzende Füße oder sogar geschädigte Venen. Und das, obwohl wir unsere Beingesundheit mit nur wenigen Minuten Achtsamkeit am Tag fördern können.

**Morgens: eine Runde Strecken und Recken**

Es lohnt sich, am Morgen nur zehn Minuten mehr Zeit einzuplanen, um gesund in den Tag zu starten. Wer sich nach dem Aufstehen erst einmal ordentlich streckt und dehnt, lässt müde Glieder und den Geist wach werden. Der Kreislauf kommt in Schwung und die Durchblutung wird von Kopf bis Fuß gefördert – so können die Venen schon in der Früh unterstützt werden. Gut geeignet sind dafür beispielsweise leichte Yoga-Übungen.

**Mittags: Leichter Lunch**

Auch wenn die Pause oft kurz ist, sollte schnelles Junkfood als Mittagssnack vermieden werden. Denn zu viel Fett der Nahrung kann auf Dauer zu Übergewicht führen, was die Venen zusätzlich belastet. Lieber einen grünen Salat mit viel leckerem Gemüse essen. Die darin enthaltenen Vitamine versorgen den Körper nicht nur mit gesunden Nährstoffen, sondern enthalten auch viel Wasser. Praktisch: Salate lassen sich problemlos zuhause vorbereiten und gut im Kühlschrank lagern. Und mit einem leichten Lunch kommt man gleich viel vitaler durch den Tag– ganz ohne das gefürchtete Mittagstief.

**Zwischendurch: immer in Bewegung bleiben**

Sich ausreichend zu bewegen ist das A & O für gesunde Beine und starke Venen, was im Alltag oft schwerfallen kann. Allerdings lässt sich auch das mit ein paar neuen Gewohnheiten ändern: Einfach öfter die Treppen nehmen oder kurze Spaziergänge in den Tag einbauen. Wenn möglich, sollte man möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen anstatt mit dem Auto oder der Bahn zu fahren. Außerdem gibt es Venenübungen, die sich ganz einfach auch unterwegs durchführen lassen. Beispiel: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und drehen Sie die Fersen nach rechts. Dann die Fersen absetzen, wieder anheben und nach links drehen (2 x 10 Wiederholungen). So werden die Venenmuskelpumpen in den Waden aktiviert und die Durchblutung gefördert.

**Nachmittags: Den (Blut-)Kreislauf anregen**

Gerade während eines stressigen Büroalltags ist der Becher Kaffee wie der heilige Gral zur Produktivität. Doch zu viel Koffein kann dem Körper Wasser entziehen, was den Venen schaden kann: Das Blut wird dickflüssig und der Blutfluss verlangsamt sich. So wird es für die Venen schwieriger, das Blut gegen die Schwerkraft zu befördern. Besser: Nach dem Essen einen Kräutertee trinken, der belebt und füllte den Flüssigkeitshaushalt auf. Auch natürliche Wirkstoffe – wie Rosskastaniensamen-Trockenextrakt in Venostasin retard aus der Apotheke – können der Blutfluss anregen und die Venen von innen stärken.

**Abends: Beine abkühlen und die Füße hochlegen**

Nach einem anstrengenden Tag ist oft nicht nur das Gemüt aufgeheizt, auch die Beine fühlen sich warm und dick an. Kalte Güsse schaffen Abhilfe: Einfach den Duschkopf vom Knöchel bis zur Hüfte langsam hinauf und wieder abwärtsführen. Die Beine am besten sanft mit einem Handtuch abtupfen und Reibungen vermeiden, da sonst neue Hitze entstehen kann. Am Ende des Tages dürfen die Beine guten Gewissens ganz entspannt hochgelegt werden, etwa auf ein hohes Kissen – eine wahre Wohltat für die Venen. Besonders an heißen Tagen kann ein kühlendes Gel – z.B. Venostasin-Gel Aescin aus der Apotheke – zusätzlich guttun.

**Pflichttext:**

Venostasin® retard: Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) bei Erwachsenen, z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme.

Venostasin®-Gel Aescin: Wirkstoff: Aescin.

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klinge Pharma GmbH, - 83607 Holzkirchen