**Sonnenanbeter aufgepasst**

Warum zu viel Sonne den Beinen schaden kann

Ein gebräunter Teint gehört für viele zum Sommer dazu wie das Eis am Stiel. Zugegeben, kurze Hosen und Röcke wirken an gebräunten Beinen besonders gut. Aber das ausgiebige Sonnenbad birgt neben einem möglichen Sonnenbrand auch weitere Gefahren. Was viele nicht wissen: Langes und intensives Sonnenbaden kann den Beinvenen schaden.

**Zu viel Wärme ist schlecht für die Venen**

Unsere Venen haben die wichtige Aufgabe, das „verbrauchte“ Blut zurück zum Herzen zu transportieren. Dies ist für die Beinvenen ganz besonders mühsam, denn hier wirkt die Schwerkraft entgegen des Bluttransportes. Kommt Hitze dazu, die zum Beispiel durch direkte Sonneneinstrahlung entsteht, bedeutet für unsere Venen die reinste Tortur. Denn um die Wärme besser abgeben zu können, weiten sich die Blutgefäße. So verlangsamt sich die Blutzirkulation und das Blut staut sich in den Beinen. Die Venen weiten sich, um der großen Menge an Blut gerecht zu werden. Dadurch werden die Venenwände durchlässiger und Flüssigkeit kann in das umliegende Gewebe austreten. Die Folge: Beine und Füße schwellen an.

**Mit diesen Tricks bleiben die Beine cool**

Geschwollene Beine sind nicht nur unschön anzusehen. Oft wird die Schwellung auch von Schmerzen und Spannungsgefühlen begleitet. Um auch im Sommer einen kühlen Kopf und gesunde Beine zu bewahren, können diese Tipps helfen:

* Das Abbrausen der Waden mit kühlem Wasser ist eine wahre Wohltat für die Venen. Die Blutgefäße ziehen sich wieder zusammen, Kreislauf und Blutfluss kommen in Schwung.
* Bewegung! Auch wenn uns in der Hitze nicht der Sinn danach steht, kurbelt das den Blutfluss wieder an. Schon ein kurzer Spaziergang kann diese Wirkung haben.
* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt, etwa in Venostasin Retardkapseln aus der Apotheke, dichtet die Venenwände von innen ab und reduziert Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Wer rechtzeitig mit der Einnahme beginnt, kann leichtfüßig durch den Sommer laufen.

**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