

Von schweren Beinen
hoch geschätzt

Der 5-Minuten-Test –
Sind Ihre Venen gesund?

Schwere Beine?
Schwache Venen?

Venenerkrankungen – und
was Sie dagegen tun können

venalot® bei:

- geschwollenen Beinen
- stechenden Schmerzen
- unangenehmem Druck
- Krampfader-Beschwerden



Die folgenden 9 Statements geben einen ersten Hinweis.
Kreuzen Sie die zutreffende Aussage an, offen und
ehrlich - Ihren Venen zuliebe:

Meine Eltern haben/hatten Krampfadern.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Ein Elternteil = 1	<input type="checkbox"/> Beide Elternteile = 2
Ich hatte schon einmal eine oberflächliche Venenentzündung.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Ja, einmalig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, mehrmals = 2
Ich hatte schon mal eine tiefe Beinvenenthrombose.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Ja, einmalig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, mehrmals = 2
Ich hatte schon mal ein offenes Bein.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Ja, einmalig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, mehrmals = 2
Mein(e) Bein(e) schwellen im Tagesverlauf an.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Nein, mäßig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, ausgeprägt = 2
Ich habe schwere Beine, besonders bei längerem Sitzen und Stehen.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Nein, mäßig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, ausgeprägt = 2
Die Haut an meinen Unterschenkeln ist bräunlich verfärbt.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Nein, mäßig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, ausgeprägt = 2
Ich habe sichtbare Krampfadern.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Nein, mäßig = 1	<input type="checkbox"/> Ja, ausgeprägt = 2
Ich habe ein offenes Bein.	<input type="checkbox"/> Nein = 0	<input type="checkbox"/> Ja = 4	

Ihr Ergebnis:

Bei einer **Gesamtpunktzahl von 4 und mehr** oder wenn Sie mehrfach „Ja“ angekreuzt haben, besteht der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Venenkrankheit. In diesem Fall sollten Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Ergebnis sprechen. Eine niedrigere Punktzahl schließt eine Venenerkrankung jedoch nicht 100%-ig aus.

Copyright: E. Rabe
Abdruck mit freundlicher Genehmigung der
Deutschen Gesellschaft für Phlebologie.

venalot®



Mit 5-Min.
Venen-Test

Jetzt mit der
Pflanzenkraft der
Rosskastanie

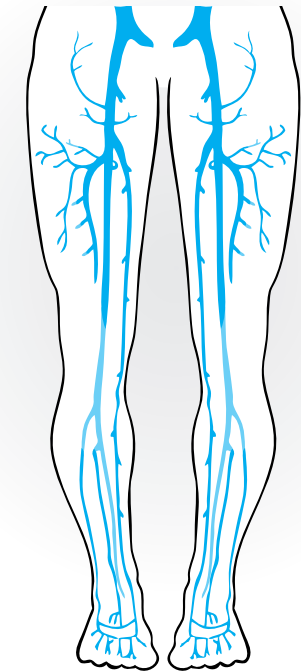
Reduziert Schwellungen,
Druck, Schmerz und
stärkt die Blutgefäße.

venalot®

Anzeichen, die auf eine Venenschwäche hinweisen könnten, sollte man nicht ignorieren. Es kann mit einem Kribbeln in den Beinen beginnen und unangenehme Folgen haben:

- Wassereinlagerungen
- Schwellungen
- Entzündungen
- Krampfadern
- Geschwüre

Venöses System



Venenerkrankungen sind häufig,
lästig und alles andere als banal.



9412/0411

Tag für Tag leisten unsere Venen Außerordentliches und pumpen das verbrauchte Blut aus den Beinen zurück zum Herzen. Nach Aufnahme von Sauerstoff in der Lunge, beginnt es seinen Kreislauf erneut. Die Beinvenen werden auf Schritt und Tritt von der Wadenmuskulatur unterstützt, die das Blut Richtung Herz drängt.

Die Venenklappen funktionieren wie eine Schwingtür, die sich nur in eine Richtung öffnet, was den Rückfluss verhindert. So werden täglich mehrere tausend Liter Blut aus den Füßen zum Herzen befördert.

Trotz der erheblichen Belastung erfüllen die Venen ihre Aufgabe ein Leben lang. Ist ihre Funktion beeinträchtigt, spricht man von einer venösen Insuffizienz oder Venenschwäche. Die Elastizität der Gefäßwände lässt nach und die Venenklappen schließen nicht mehr richtig. Das Blut versackt zum Teil in den Beinen, sie fühlen sich schwer an und können anschwellen. Sitzende oder stehende Tätigkeiten können die Venenfunktion auf Dauer schwächen.

Auch auf Reisen sollte man sich nicht nur bewegen lassen – sondern viel selbst bewegen!



Erste Anzeichen einer Venenerkrankung sind Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme). Sie zeigen sich als Schwellungen in der Knöchelgegend und Schweregefühl in den Beinen und treten vor allem abends auf.

Geschwollene und schwere Beine

Diese ersten Hinweise auf ein Venenleiden werden oft ignoriert. Sie gelten als typische und daher banale Folge „stehender“ Berufe. Sie sollten nicht einfach abgetan, sondern behandelt werden. Das Hochlegen der Beine, ein Spaziergang oder eine kalte Dusche bringen häufig Linderung.

Krampfadern

Diese Merkmale eines fortgeschrittenen Venenleidens sind durchaus keine reine Frauensache. Anfangs treten meist keine oder nur geringe Beschwerden auf, doch spätestens bei Schwellungen, Schmerzen oder Hautveränderungen sollten therapeutische Maßnahmen eingeleitet werden. Dabei geht es nicht nur um optische Aspekte, Krampfadern können zu ernststen Problemen führen. Der Besuch beim Arzt ist dringend anzuraten.

Venenentzündungen

Sie sind Folge von Blutstauungen und Verletzungen der Gefäßwand, z.B. nach einer Injektion oder Infusion, und sehr schmerzhaft. Nicht selten treten sie spontan ohne ersichtlichen Grund auf. Entzündliche Prozesse werden auch durch Krampfadern begünstigt und sollten fachmännisch behandelt werden.

Venenschwäche ist durch Lebensalltag oder/und durch Vererbung bedingt. Wer um eine familiäre Vorbelastung weiß, sollte besonders venenbewusst leben und einen belastenden Lebensstil vermeiden. Ein stark erhöhtes Risiko entsteht immer dann, wenn mehrere Risikofaktoren zusammenkommen und sich gegenseitig verstärken.

Ernährung

- 😊 viel Ballaststoffe und Vitamine, viel Gemüse und Obst
- ☹️ Übergewicht, Nikotin und Alkohol

Bewegung

- ☹️ einseitig längere Zeit sitzen oder stehen, falsche Sitzposition
- 😊 viel ausgleichende Bewegung: Schwimmen, Rad fahren, Spazierengehen, venengymnastische Übungen zwischendurch

Bekleidung und Schuhe

- ☹️ eng geschnittene Hosen, abschnürende Gummibänder in Strümpfen und Unterwäsche, spitze und hochhackige Schuhe
- 😊 weite, durchblutungsfreundliche Bekleidung, Schuhe mit flachen Absätzen und viel Platz für die Zehen.

Venenfreundliche Schwangerschaft

- 😊 mit dem Arzt sprechen
- 😊 Tragen von Kompressionsstrümpfen
- 😊 venengymnastische Übungen

Pflanzliches Venen-Arzneimittel aus der Apotheke

venalot®

- lässt Schwellungen in den Beinen abklingen
- nimmt das unangenehme Druckgefühl und die stechenden Schmerzen
- fördert die venöse Spannkraft
- reduziert Krampfader-Beschwerden



166,7 - 250,0 mg Rosskastaniensamen-Trockenextrakt, Weichkapseln
100 Weichkapseln N3
Pflanzliches Arzneimittel bei Venenerkrankungen



Venalot®, Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** bei Erwachsenen zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronisch-venöse Insuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen. **Warnhinweis:** enthält u.a. (3-sn-Phosphatidyl)cholin, Glucose und Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter Stand 08/10

Reisezeit = Venen-Leid?

Gerade in der sommerlichen Urlaubszeit werden die Venen stark beansprucht. Deshalb geben wir Ihnen auf diesem Poster ein paar nützliche Tipps, wie Sie Ihren Venen unterwegs etwas Gutes tun können, auf dem Parkplatz an der Autobahn, im Flugzeug oder auch in der freien Natur.

Venenleiden sind außerordentlich weit verbreitet, in Deutschland sind davon 25% der Bevölkerung betroffen. Doch haben auch Menschen ohne eine bereits bestehende Venenproblematik ein erhöhtes Risiko, sobald sie eine Reise antreten. Gefährdende Faktoren sind z.B. im Flugzeug zu wenig Bewegung, neben dem niedrigen Luftdruck und einer geringen Luftfeuchtigkeit. Beim Sitzen staut sich das Blut in den Beinen und es kann zu Thrombosen kommen, die unter Umständen lebensgefährlich sind. Gymnastik, viel Flüssigkeitszufuhr und Kompressionsstrümpfe setzen das Thromboserisiko aber deutlich herab.

Sollte sich nach einer fachärztlichen Untersuchung herausstellen, dass die Durchblutung des venösen Systems bereits gestört ist und der Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert, sollte man im Vorfeld der Reise entsprechende Maßnahmen treffen. Das gilt selbstverständlich auch für unterwegs.



Ihren Venen zuliebe

Venen mögen Bewegung

Das bedeutet: beim Autofahren öfter mal eine Pause einlegen und etwas Schwung in die Beine bringen. Aufgrund des besseren Angebots an Bewegung zwischendurch, reagieren sie ausgesprochen dankbar auf einen Platz am Gang, wenn Sie mit dem Bus oder im Flugzeug unterwegs sind. Das Übereinanderschlagen der Beine ist zwar beliebt, aber für die Venen kein Vergnügen und sollte gerade auf Reisen möglichst nicht praktiziert werden.

Auch die Kleidung sollte bequem sitzen

Eine bequeme und luftige Garderobe ist auf Reisen unerlässlich, besonders wichtig sind bequeme Schuhe.

Medizinische Strümpfe

Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venenaktivität und beugen Wasseransammlungen in den Beinen vor. Auf langen Reisen sind sie daher unbedingt zu empfehlen.

Schwere Kost vermeiden

Damit sollten Sie bereits einen Tag vor der Abreise beginnen und auch während der Reise nur leichte Nahrung zu sich nehmen. Eine geregelte Verdauung braucht unter Umständen auch eine gewisse Anlaufzeit. Der Genuss von Alkohol und Nikotin sollte unterwegs möglichst vermieden werden.

Ausreichend trinken

Im Flugzeug herrscht eine niedrige Luftfeuchtigkeit. Daher empfiehlt es sich, ausreichend zu trinken: ca. 0,5 l Wasser pro Stunde.

Tipps für Flugreisen

Tipp 1

Bei der Auswahl Ihrer Reisekleidung sollten Sie folgendes beachten: Gürtel nicht zu eng schnallen, bei Hosen und Röcken handelt es sich nicht um Korsagen, im Bund immer schön locker bleiben! Die Schuhe sollten bequem sein, also weder zu eng, noch zu hoch. Ein Sitzplatz am Gang garantiert Beinfreiheit, außerdem können Sie zwischendurch auch mal aufstehen. Unser Tipp: Früh buchen und „gute“ Plätze reservieren, z. B. an den Ausgängen.



Tipp 2

Bringen Sie so oft wie möglich Bewegung in die Beine. Sie können sie kreisen lassen oder damit auf und ab wippen. Ziehen Sie abwechselnd die Knie nach oben oder treten Sie auf der Stelle herum, strecken Sie die Beine in Abständen mal richtig aus. Bitte möglichst nicht mit übereinander geschlagenen Beinen dasitzen.

Tipp 3

Stundenlanges Sitzen verlangsamt den venösen Blutfluss, da der Körper im Knie- und Leistenbereich angewinkelt wird. Im Flugzeug herrscht eine niedrige Luftfeuchtigkeit, der Organismus verliert mehr Flüssigkeit, was dazu führen kann, dass sich das Blut verdickt. Wer seinen Venen etwas Gutes tun will, sollte nach fachärztlicher Beratung den passenden Strumpf tragen.



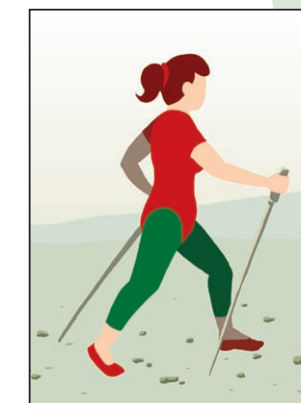
Auch die Venen verwöhnen

Selbst am Reiseziel können Ihre Venen von Ihrem persönlichen Verhalten profitieren. Die Sie umgebende Natur bietet jede Menge Chancen sich zu bewegen.



Tipps

Eine Wiese ist der ideale Ort, mit den Zehen Gräser auszupfen, versuchen Sie es am Besten selbst. Am Ufer eines Bachs liegen die Kiesel zum Greifen nah, vor allem für Ihre Füße. Sie brauchen sich noch nicht einmal zu bücken. Im Urlaub sollten Sie generell so häufig barfuß gehen, wie es möglich ist.



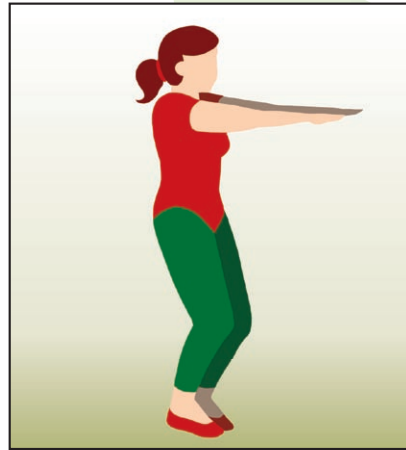
Nordic Walking

Bewegung kräftigt die Waden und verbessert die Durchblutung. Nordic Walking wird als Gesundheitssport immer beliebter. Die Bewegung hat positive Effekte auf das körperliche und seelische Wohlbefinden, kräftigt das Bindegewebe und entlastet die Beinvenen – eine hervorragende Vorsorge gegen Krampfadern und Besenreiser.

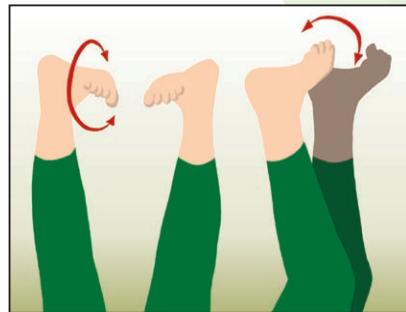
Venen-Gym



Übung 1
Zuerst abwechselnd 10 Mal die Fußspitzen heben und senken, verfahren Sie anschließend mit den Fersen genauso.

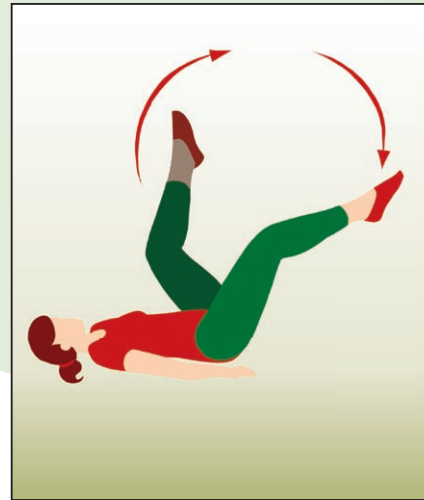


Übung 2
Machen Sie 10 Kniebeugen, die Arme dabei waagrecht vor dem Körper ausstrecken und den Rücken gerade halten. Beugen Sie die Knie nur moderat, und so dass der Rücken senkrecht gestreckt bleibt.

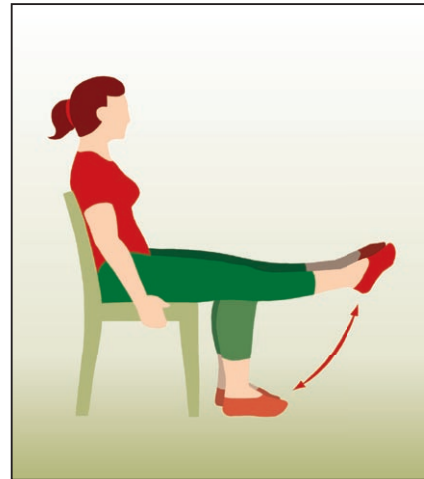


Übung 3
Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und die Arme neben den Körper. Die Beine senkrecht nach oben strecken und mit den Füßen Kreise oder

Buchstaben in die Luft malen. Danach die Zehen einwärts krümmen und wieder strecken. Mindestens 20 Mal in schneller Folge.



Übung 4
Legen Sie sich auf den Rücken und Ihre Arme neben sich auf den Boden. Bewegen Sie ihre Beine, als würden Sie Rad fahren, lassen Sie sie 20 Mal durch die Luft kreisen. Anschließend die Beine senkrecht nach oben strecken und abwechselnd die Unterschenkel auf 90 Grad absenken. Mindestens 5 Mal mit jedem Bein.



Übung 5
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die geschlossenen Beine waagrecht nach vorn strecken. Bewegen Sie 10 Mal die Unterschenkel auf und ab, ohne dabei den Boden zu berühren.

Übungen für Unterwegs

Übung 1
Strecken Sie die Beine durch die geöffnete Autotür und setzen Sie Ihre Füße auf den Boden. Gerade aufrichten, leicht die Beine spreizen und die Hände auf die Knie stützen, so dass die Finger innen liegen. Die Schenkel kräftig zusammenziehen und die Hände nach außen drücken, die Beine sollen sich dabei nicht bewegen. Den Druck 6-10 Sekunden halten, die Anspannung mehrmals wiederholen.



Übung 2
Aufstehen und die Arme nach oben strecken, bis in die Fingerspitzen. Gehen Sie auf die Zehen und atmen sie in dieser gestreckten Haltung ein. Dann auf die Fersen gehen, die Arme nach unten bewegen und dabei ausatmen.

Übung 3
Stützen sie die Hände am Autodach ab, die Beine etwas voreinander gestellt. Beine leicht beugen und mit der Ferse Bodenkontakt halten. Knie ein paar Mal beugen und strecken, Sie werden einen Dehnreiz in der Wade spüren. Wiederholen Sie die Übung nach Wechsel der Beinstellung.



Übung 4
Stellen Sie sich auf die Einstiegschwelle des Autos, die Fersen bleiben in der Luft. Gehen Sie ein paar Mal auf die Zehenspitzen, halten Sie sich dabei am Auto fest.

