



Die Gesundheitsseite

Schwere Beine



Schwere Beine sind das häufigste Venenleiden und betreffen vor allem Frauen. Wir verraten Ihnen, wie Sie sich bei schweren Beinen Erleichterung verschaffen.

Wie der Körper reagiert

Ein Schweregefühl in den Beinen, angeschwollene Knöchel, Schmerzen. Meist machen sich diese zwar harmlosen, aber sehr unangenehmen Beschwerden gegen Tagesende bemerkbar, wenn die Venen am meisten gedehnt sind. Je nach Schweregrad muss eine Venenschwäche mit Medikamenten oder chirurgisch behandelt werden.

Es bilden sich nicht zwingend Krampfadern, doch es kann sich eine oberflächliche Vene entzünden: Sie steht hervor, ist hart und gerötet. Man spricht dann von einer Phlebitis (Venenentzündung), die ärztlich versorgt werden muss. Eine weitere Komplikation, die ganz plötzlich auftreten kann und Schmerzen verursacht, ist die Thrombose, hervorgerufen durch die Bildung eines Blutklümpchens, das ein Gefäss verstopft.

Was Sie tun können

- ⊕ Die Hauptursachen: Übergewicht; hormonales Ungleichgewicht bedingt durch Schwangerschaft, Alter, Vererbung. Reagieren Sie!
- ⊕ Beugen Sie vor und warten Sie nicht erst ein Warnsignal Ihrer Beine ab. Hilfreich sind folgende Sportarten: Wandern, Schwimmen, Aquagym, Radfahren.

- ⊕ Verzichten Sie auf zu heisse Bäder. Positiv wirkt ein mittelstarker kalter Wassertrahl, von den Knöcheln aufwärts.
 - ⊕ Meiden Sie enge Kleider und Bodenheizung.
 - ⊕ Lagern Sie die Beine zum Schlafen mit Hilfe eines Kissens hoch, um den Venenrückfluss zu fördern (in Ihrer Apotheke erhältlich).
 - ⊕ Um ein Anschwellen der Beine zu verhindern, morgens vor dem Aufstehen Stützstrümpfe überziehen.
 - ⊕ Vorsicht bei langen Flugreisen: Kompressionsstrümpfe oder -socken schaffen Abhilfe! Regelmässig bewegen und trinken (keinen Alkohol oder Kaffee). Bei starkem Venenleiden, vor der Reise den Arzt konsultieren.
- Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit dem Apotheker!**

Plustipp

In der Phytotherapie lindern venenstärkende Mittel mit Auszügen von rotem Weinlaub, Rosskastanie oder Mäusedorn Schweregefühl, Schwellungen und Schmerzen. Sie wirken zudem antiödematös sowie entzündungshemmend und sind in der Apotheke als Kapseln, Spray, Gel und Creme erhältlich. Zur Stärkung von Venen und Kapillargefässen sind auch regelmässige Kuren mit Vitamin E und C oder mit Spurenelementen wie Selen oder Zink empfehlenswert. Bei Blutergüssen und zur Vermeidung der Blutgerinnung (Ödembildung) ist eine Lokalbehandlung mit dem Wirkstoff Heparin erforderlich.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

