



WISSEN KOMPAKT

Venen

**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

Inhalt

Leseprobe

- Flussrichtung **4** Krampfadern **5**
Besenreiser **6** Hilfe von aussen **7**
Hilfe von innen **9** Stützstrümpfe **10**
Gymnastik für die Venen **11** Muskeln
aktivieren **12** Ernährung und Übergewicht **13**
Sommerliche Temperaturen **14**
«Krampfadern im Darm» **15** Impressum **16**



Der Lebensstil beeinflusst
die Gesundheit der Venen stark.

Weshalb das Blut aufwärtsfließt

Es entspricht der Maxime der Schwerkraft, dass alles nach unten fließt. Die Venen halten sich nicht daran. Zum Glück, denn in den Beinen muss das Blut aufwärtsfließen. Nur dadurch kann der sauerstoffarme Lebenssaft, nachdem er alle Nährstoffe an die Körperzellen abgegeben hat, zum Herzen zurücktransportiert werden. Sobald das Blut in der Lunge frischen Sauerstoff getankt hat, fließt es zum Herzen zurück und wird über die Arterien wieder in den Körper verteilt.

Ventile in den Venen

Die Venen schaffen ihre beachtliche Leistung dank der Saugkraft des Herzens und mithilfe kleiner Venenklappen. Die Klappen kommen in den verzweigten, mit elastischen Wänden ausgestatteten Gefässen in Abständen von wenigen Zentimetern vor. Indem sie sich schliessen, verhindern die Klappen wie eine Art Rücklaufventil, dass Blut zurückfließt. An manchen Stellen im Körper liegen Ve-

nen neben Arterien. Arterien, die auf Venenwände drücken, helfen mit, das Blut vorwärtszutreiben. Ebenso unterstützen die Muskeln der Beine die Funktion der Venenklappen.

Sind Ihre Venen fit? Machen Sie den Venen-Check und erfahren Sie auf unserem Gesundheitsportal vitagate24.ch, wie Sie Ihre Gefässe selbst im Bürosessel nachhaltig stärken können. vitagate24.ch/venen_fit.aspx



Krampfaderen und...

Leseprobe

Erlahmen die Venenklappen, schliessen sie nicht mehr vollständig. Dadurch fließt ständig etwas Blut nach unten und versickert im Gewebe. Krampfaderen entstehen. Der Vorgang macht sich meist in Form von schweren und müden Beinen, Kribbeln, Spannungsgefühl, Juckreiz in den Waden oder Wadenkrämpfen bemerkbar. Im weiteren Verlauf führen die Funktionsstörungen der Venen zu einem Entsorgungsproblem – immer mehr Stoffwechselschlacken bleiben im Gewebe hängen, weil das Blut sie nicht mehr aufnehmen kann.

Signale des Körpers erkennen

Richtig schmerzhaft werden die Beschwerden, wenn tiefer liegende Venen betroffen sind. Die Beschwerden entstehen, weil das

Von Venenschwäche sind sowohl Frauen als auch Männer betroffen. Frauen etwas häufiger, weil das Bindegewebe, das die Venen umhüllt, beim weiblichen Geschlecht etwas weicher und nachgiebiger ist.

langsamer fließende Blut kleine Klumpen bildet, die den Blutfluss erst recht behindern. Bleiben mehrere solche Klumpen in den Venenklappen hängen, kann es zu einer schmerzhaften Entzündung (Thrombose) kommen. Ein Venenverschluss droht. Doch der Körper sendet Signale aus, bevor es so weit kommt. Erste Anzeichen sind geschwollene Knöchel oder Hautveränderungen.