



- Wassertreten, Wechselbäder und kalte Güsse trainieren die Venenwände - sie ziehen sich bei Kälte zusammen und verstärken so ihre Spannkraft.
- Legen Sie die Beine, so oft es geht, hoch.
- Falls Sie überwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, stehen Sie immer mal wieder auf, und gehen Sie umher. Das gilt auch ganz besonders bei Flügen, Bahn- und Autofahrten.
- Schlagen Sie möglichst nicht die Beine übereinander, das behindert den Blutfluss.
- Machen Sie im Sitzen Fußgymnastik, das braucht keinen Platz und hilft Ihnen am Bürotisch oder im Flugzeug bzw. in der Bahn oder im Auto: Heben und senken Sie beispielsweise die Füße, oder lassen Sie sie im Gelenk kreisen.
- Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen. Sind die Schuhe mehr als vier Zentimeter hoch, klappt es mit dem Blutrückfluss nicht mehr richtig.
- Bewegen Sie sich regelmäßig: Das ist das Nonplusultra. Geeignet sind Schwimmen, Wandern, Joggen und Spazieren gehen. Ungünstig sind dagegen alle Kraftsportarten.
- Trinken Sie viel, am besten Mineralwasser und davon zwei bis drei Liter täglich.
- Saunabesuche sind bei leichten Venenproblemen erlaubt. Legen Sie sich dabei hin, anstatt zu sitzen. Das verringert den Druck auf die Venenwände.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, verzichten Sie auf Zigaretten, und gehen Sie mäßig mit Alkohol um: Alkohol erweitert die Adern, Nikotin schadet den Gefäßen. Kontrollieren Sie auch regelmäßig Ihr Gewicht.