



# Pressemitteilung

München, 11.07.2019

## Venengesundheit: Tipps gegen schwere Beine

**Die Beine fühlen sich schwer an, jucken oder schmerzen? Vor allem bei warmen Temperaturen leiden viele unter schweren Beinen und geschwollenen Füßen. Venenspezialist Dr. med. Michael Hille, Chefarzt der Abteilung für Phlebologie und Venenchirurgie in der Artemed Fachklinik München, gibt Tipps, um gesund durch die Hitze zu kommen.**

Generell gilt die Devise: Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass das Blut nicht in den Beinen „versackt“. Dabei ist es wichtig, Strecken ohne Unterbrechung zu laufen, wie bei Spaziergängen. „Beim Laufen kann die Muskelpumpe das Blut wieder nach oben drücken. Auch Sportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen sind hilfreich, denn dabei wird die Beinmuskulatur trainiert und die erweiterten Venen in den Beinen gestrafft“, sagt Hille.

Langes Sitzen und Stehen bedeutet immer eine Belastung für die Beine, mit einfacher Venengymnastik kann man seinen Beinen trotzdem etwas Gutes tun – zum Beispiel Rollbewegungen mit den Füßen und Zehen oder abwechselnd eine Anspannung und Entspannung der Wadenmuskulatur. Durch Wippen oder Kreisen der Füße lässt sich zudem der Kreislauf ankurbeln. Auf längeren Autofahrten empfiehlt Hille, möglichst alle zwei Stunden eine Pause einzulegen, um sich kurz zu bewegen, am besten zehn bis fünfzehn Minuten.

Ein weiterer Venen-Tipp lautet barfuß laufen. Gerade in der Ferienzeit bieten sich ausgiebige Strandspaziergänge an. Aber auch zu Hause empfiehlt der Venenspezialist, so oft wie möglich barfuß zu gehen: „Das

### Pressekontakt

Stephanie von Oetinger  
Referentin für  
Unternehmenskommunikation

Artemed Fachklinik München  
GmbH & Co. KG  
Mozartstraße 14a-16  
80336 München

T +49 (0)89 72440-391  
stephanie.vonoetinger  
@artemed.de  
www.artemedmuenchen.de

fördert die Wadenmuskeln und regt die Venenpumpe an, was den Rücktransport des gestauten Venenblutes in Richtung Herz verbessert.“

Neben ausreichender Bewegung spielt für gesunde Venen auch die Flüssigkeitszufuhr eine große Rolle: „Bei den hohen Temperaturen ist es wichtig, mindestens zwei Liter zu trinken, damit das Blut besser durch die Venen laufen kann“, so der Chefarzt, „am besten Wasser, Tee, Gemüsebrühe oder verdünnte Obstsäfte.“ Die hohe Flüssigkeitszufuhr gilt insbesondere auf Flugreisen: „Durch den geringeren Kabinendruck und die trockene Luft verstärkt sich im Flugzeug die gestörte Blutzirkulation in den Venen und das Blut verdickt“, erklärt Hille. Neben geschwollenen Beinen und Füßen kann es im schlimmsten Fall zu einer Thrombose kommen. Patienten, die thrombosegefährdet sind, sollten sich vor längeren Flügen beraten lassen, ob ein Tragen von Kompressionsstrümpfen oder eine Heparin-Spritze erforderlich sind.

Im Wesentlichen sind es drei Tipps, die Dr. Hille jedem Venengeplagten empfiehlt: „(1) Bewegen Sie sich ausreichend, wann immer es Ihnen möglich ist, damit das Blut gut zirkulieren kann. (2) Achten Sie auf eine optimale Trinkmenge, besonders an den heißen Tagen. (3) Lassen Sie sich von Medizinern helfen, wenn Indikationen, wie zum Beispiel eine Thromboseneigung, vorliegen.“



Dr. med. Michael Hille, Chefarzt der Abteilung für Phlebologie und Venenchirurgie, Artemed Fachklinik München



### **Über die Artemed Fachklinik München**

In der Artemed Fachklinik München, als größtes Diagnose- und Therapiezentrum für Venen und Haut im süddeutschen Raum, gehen moderne Medizin und die Erfüllung höchster ästhetischer Ansprüche mittels vielfältiger Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten Hand in Hand. Entsprechend deckt das Leistungsspektrum der Abteilung für Phlebologie und Venenchirurgie die ganze Bandbreite venöser Erkrankungen ab. Jährlich werden 4.500 Operationen, 1.500 Verödungen und 8.000 ambulante Untersuchungen durchgeführt. Die Abteilung für Dermatologie und Dermatochirurgie widmet sich allen Arten von Operationen an der Haut. Ein besonderer Fokus liegt auf der Chirurgie gut- und bösartiger Tumore.

[www.artemedmuenchen.de](http://www.artemedmuenchen.de)

[www.venenapp.de](http://www.venenapp.de)

### **Über die Artemed SE**

Die Artemed Gruppe mit Sitz im oberbayerischen Tutzing ist ein mittelständisch geprägtes Gesundheitsunternehmen mit über 4.500 Mitarbeitern, dem dreizehn Krankenhäuser in ganz Deutschland angehören. Weiter betreibt die Artemed Gruppe fünf Seniorenzentren und unterstützt im Rahmen einer eigenen Stiftung medizinische Projekte weltweit. Die Artemed Kliniken zeichnen sich durch höchste klinische Kompetenz sowohl in den Fachbereichen der Grund- und Regelversorgung, in der Not- und Dringlichkeitsversorgung sowie hochspezialisierten medizinischen Bereichen aus.

[www.artemed.de](http://www.artemed.de)