

## Wir in der Presse

Datum: 19.10.2017

Medium: TZ (Ratgeber)

### **Gesundheit** **Venentätigkeit**

*Wie kann man generell seine Venentätigkeit unterstützen? Das soll wichtig sein.*

ELISABETH T., MÜNCHEN

Generell kann man sich merken: Eine Mobilisation ist immer gut für die Venentätigkeit! Gut für die Venentätigkeit sind folgende zwei Wörter mit „L“, Laufen und Liegen. Das Herumlafen fördert die Muskelpumpe in der Hinsicht, dass die nicht so wandstarken Venenwände durch das Bewegen der Muskulatur in Bewegung gesetzt werden. Dadurch wird geholfen, das Blut zum Herzen zurück zu transportieren. Statische Situationen hingegen, wie die beiden „S“-Wörter Stehen oder Sitzen, wo keine Muskelpumpe aktiv ist, sind eher

hinderlich. Hier gibt es keine Unterstützung für die Venenwände und das Blut kann nicht so gut abfließen. Ein Hochlegen der Beine ist in jedem Fall immer förderlich für die Venentätigkeit. Hinsichtlich des Schuhwerks ist es sicherlich sinnvoll, Schuhe zu tragen, die einen in der Mobilisation nicht hemmen. Ein zu enges oder ein zu weites Schuhwerk oder High Heels hindern den Fuß in der Regel am kompletten Abroll-Mechanismus, was wiederum die Muskelpumpe hemmt.



DR. MED. MICHAEL HILLE, CHEFARZT  
PHLEBOLOGIE UND VENENCHIRURGIE, AR-  
TEMED FACHKLINIK MÜNCHEN

