




Juzo[®]

www.juzo.com

WIE HALTE ICH MEINE BEINE IN SCHWUNG?

Praktische Tipps und
Informationen für gesunde Venen





Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Julius Zorn GmbH reproduziert werden.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

kennen Sie das auch? Abends schmerzen Ihre Füße, die Knöchel sind geschwollen und nachts plagen Sie Wadenkrämpfe. Besenreiser verleiden Ihnen kurze Röcke und Hosen?

Venenleiden haben sich zu einer echten Volkskrankheit entwickelt. Die Betroffenen klagen häufig über müde und dicke Beine, Besenreiser oder Krampfadern. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann sind in Deutschland bereits betroffen.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Beine gesund halten und gleichzeitig Ihre Venen pflegen können.

Die Broschüre „Wie halte ich meine Beine in Schwung“ ist Teil unserer Patienteninformationsreihe. Weitere Themen sind u. a. Lymphödem, Lipödem und Narbentherapie.

Fragen Sie bei Interesse in Ihrer Arztpraxis oder im medizinischen Fachhandel (z. B. Sanitätsfachhandel) danach.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Julius Zorn GmbH
Juliusplatz 1
86551 Aichach
info@juzo.com
www.juzo.com



Seite 10: Venenschwäche – Risikofaktoren,
die zur Entstehung von Venenleiden führen

INHALT

- S. 6 **DER BLUTKREISLAUF**
- S. 8 **DIE WADENPUMPE**
- S. 10 **VENENSCHWÄCHE**
Risikofaktoren
Symptome
- S. 12 **VENENLEIDEN**
Krampfadern
Thrombose
Lungenembolie
Ulcus cruris
- S. 14 **SCHWANGERSCHAFT**
Doppelte Arbeit für die Venen
- S. 16 **REISETHROMBOSE**



Seite 22: Kompressionstherapie – Strümpfe, die begeistern



Seite 26: Tipps für gesunde und schöne Beine

- S. 18 **VENENTHERAPIE**
Medikamente
Was die Kompressionstherapie bewirkt
Sklerotherapie und Stripping
- S. 20 **KOMPRESSIONSSTRÜMPFE MIT UND OHNE NAHT**
Rundstrick und Flachstrick
- S. 22 **KOMPRESSIONSTHERAPIE**
Kompressionsstrümpfe, die begeistern
- S. 24 **Juzo® PRODUKTEIGENSCHAFTEN**
- S. 26 **TIPPS FÜR GESUNDE UND SCHÖNE BEINE**
Kurzgymnastik für die Beine
- S. 28 **FACHBEGRIFFE**

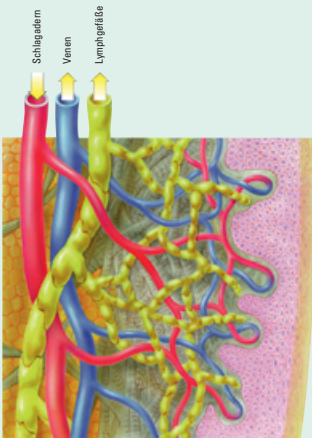


DER BLUTKREISLAUF

Das Herz eines erwachsenen Menschen pumpt durchschnittlich fünf Liter Blut pro Minute durch den Körper. Das Blut versorgt alle Körperteile mit lebenswichtigen Nährstoffen. Bei körperlicher Anstrengung kann die Pumpleistung auf das Fünffache ansteigen.

Das Gefäßsystem besteht aus Arterien, Venen, Kapillaren und Lymphgefäßen. Über die großen Körperschlagadern, Adern und feinen Haargefäße (Kapillaren) erreicht sauerstoffreiches Blut die Organe und versorgt das Gewebe mit Nährstoffen. Die Venen leiten das verbrauchte, sauerstoffarme Blut aus den Organen und Geweben des menschlichen Körpers zurück zur rechten Herzkammer.

Dabei leisten vor allem die Beinvenen schwere Arbeit: Sie transportieren das Blut von der tiefsten Stelle des Körpers, entgegen der Schwerkraft, zurück in Richtung Herz.



Über die Schlagadern wird das Blut bis zum großen Zeh gepumpt. 90 Prozent des Blutes fließen durch die Venen zum Herzen zurück. Die restlichen 10 Prozent werden von den Haargefäßen als klare Flüssigkeit abgegeben, die als Lymphe bezeichnet wird.

DIE WADENPUMPE

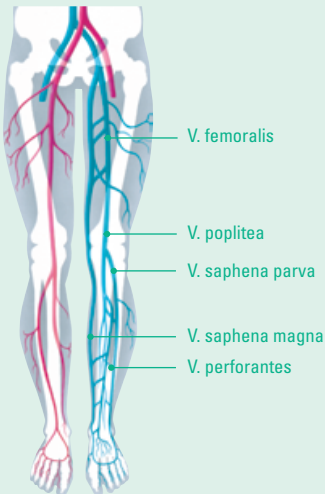
Nicht nur für das Herz bedeutet die Versorgung des Körpers mit Blut echte Schwerstarbeit.

Durch die Venen müssen täglich rund 7.000 Liter Blut gepumpt werden. Die wichtigste Funktion beim Blutrücktransport hat die so genannte Muskel-Venen-Pumpe der Beinmuskulatur.

Wird das Bein bewegt, spannen sich die Muskeln an. Dadurch drückt der Wadenmuskel die Venenwände zusammen.

Transportfunktion der Venen

Das venöse Blut strömt entgegen der Schwerkraft nach oben. Wenn dieser Mechanismus beeinträchtigt ist, z. B. durch unzureichende Bewegung oder eine Erkrankung, wirkt sich das negativ auf den Rücktransport des Blutes aus. Denn die Venen können sich nicht von selbst zusammenziehen, sondern sind auf das Muskelkorsett angewiesen.



In unseren Beinen befinden sich zwei Venensysteme: Das oberflächliche direkt unter der Haut im Fettgewebe der Beine und das tiefe Venensystem zwischen der Beinmuskulatur. Von den 7.000 Litern Blut täglich transportieren die Oberflächenvenen rund 10 Prozent, die tiefen Leitvenen rund 90 Prozent des Blutes aus den Beinen zurück zum Herzen.

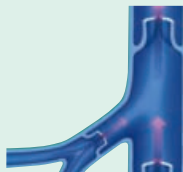
In den Venen befinden sich Venenklappen, die das Blut in die richtige Richtung – zum Herzen – schleusen. Strömt das Blut herzwärts, sind die Klappen geöffnet.

Steigt der Venendruck, beispielsweise beim Aufstehen, schließen sich die Klappen. Dann kann das venöse Blut nicht zurücksacken.

Blutreservoir Venen

Rund 75 Prozent der gesamten Blutmenge des menschlichen Körpers befinden sich in den Venen. Deshalb sind deren Wände elastisch und in der Lage, auch große Blutmengen aufzunehmen. Durch eine permanente Überbeanspruchung werden die Venenwände überdehnt.

Die Folge: Das Blut staut sich.



a) bei entspannter Muskulatur wird Blut aus den oberflächlichen Venen angesaugt.



b) bei Anspannung der Muskulatur wird Blut durch den Druck in Richtung Herz gepresst.

Die Venenklappen übernehmen wichtige Steuerfunktionen.

Die Wadenpumpe: Venen und Muskeln im Zusammenspiel.



Die Veranlagung zu Krampfadern wird häufig vererbt.

VENENSCHWÄCHE

Oft sind Krampfadern erste Zeichen einer Venenerkrankung. Die meisten Patienten haben Eltern oder Großeltern mit Krampfadern. Doch auch wer erblich nicht vorbelastet ist, sollte auf die Zeichen seines Körpers achten, um Venen-Fehlfunktionen frühzeitig zu erkennen.

Risikofaktoren, die zur Entstehung von Venenleiden führen:

- Vererbte Venenschwäche oder angeborene Venenanomalie
- Übergewicht
- Viel Sitzen oder Stehen
- Nikotin- und Alkoholkonsum
- Hormonelle Einflüsse (Pille, Schwangerschaft)
- Schweres Heben und Tragen
- Beengende Kleidungsstücke
- Heiße Bäder und intensives Sonnen



Spannungs- und Schweregefühl
in den Beinen

Erste Symptome für ein Venenleiden:

- Schwere, müde oder geschwollene Beine
- Hitzegefühl in den Beinen
- Kribbeln, Krämpfe oder Spannungsgefühl
- Ziehender oder stechender Wadenschmerz
- Schwellungen in der Knöchelregion
- Besenreiser

Wer eines oder mehrere dieser Alarmzeichen feststellt, sollte unbedingt den Arzt um Rat fragen. Eine frühzeitige Behandlung verhindert oftmals ein Fortschreiten des Leidens.

VENENLEIDEN

Komplikationen durch gestörten Blutfluss

Venenkrankheiten gelten heute als „Volkskrankheit“. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann in Deutschland leiden an Krampfadern, medizinisch Varizen genannt.

Besenreiser

Besenreiser sind kleine erweiterte Venen in der obersten Hautschicht, meistens an den Beinen. Ursachen können eine Stauung im Venensystem oder eine angeborene Veranlagung sein.

Bei stauungsbedingten Besenreisern verlieren die Äderchen durch den ständig erhöhten Druck im Gefäßsystem ihre Elastizität. Die Venen weiten sich und werden als hellrote Gefäßbäumchen oder rötliche Flecken sichtbar.

Krampfadern

In 80 Prozent der Fälle handelt es sich bei Krampfadern um eine primäre Varikosis. Ursache ist eine angeborene Venenwandschwäche. Die Erkrankung zeigt sich durch knotige, erweiterte Venen, die an der Hautoberfläche sichtbar werden. Betroffen sind meistens die oberflächlichen Beinvenen.

Bei Krampfadern ist das Gleichgewicht zwischen dem arteriellen Zufluss und dem venösen Rückfluss gestört. Infolgedessen verlangsamt sich der Blutrückstrom aus den Beinen. Der Druck in den Venen steigt an und weitet sie aus. Damit werden Venenwände und -klappen beschädigt und der Blutrückfluss immer mehr behindert. Durch den Druck erweitern sich die Venen und zeigen sich an der Hautoberfläche. Ursachen für eine sekundäre Varikosis sind Verlegungen oder Verstopfungen der tiefen Venen. Auslöser kann eine Thrombose sein.

Thrombose

Fließt das Blut im Gefäßsystem nicht mehr ungestört, bilden sich Ablagerungen an der Gefäßwand. Diese Ablagerungen oder Blutgerinnsel verengen die Gefäße oder verschließen sie sogar ganz. Es kommt zur Thrombose. Eine gefährliche Folge der Beinvenenthrombose stellt die Lungenembolie dar.

Lungenembolie

Auslöser einer Lungenembolie ist häufig ein Blutgerinnsel in der tiefen Bein- oder Beckenvene. Das Blutgerinnsel (Thrombus) löst sich von der Gefäßwand und gelangt über das Herz in die Lungengefäße. Dort bleibt es stecken und vermindert oder unterbricht die Blutzufuhr. In der Folge wird das Gewebe nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt. Eine Lungenembolie kann tödlich verlaufen.

Ulcus cruris

Funktioniert die Blutversorgung von Gewebe und Organen nicht mehr optimal, werden Schlackstoffe ungenügend abtransportiert. Aufgrund der mangelhaften Durchblutung entstehen in schweren Fällen Geschwüre, auch „offenes Bein“ (Ulcus cruris venosum) genannt. Rund eine Million Menschen sind in Deutschland davon betroffen. Die Geschwüre finden sich meistens am Unterschenkel, sie sind häufig entzündet und schmerzen.



Besenreiser



Krampfadern



Auch Schwangere sollten sich ausreichend bewegen und Gymnastik machen.

SCHWANGERSCHAFT

Doppelte Arbeit für die Venen

Eine Schwangerschaft bedeutet Schwerstarbeit für das Venensystem. Während der neun Monate transportieren die Venen ein um ca. 20 Prozent vergrößertes Blutvolumen, um das Ungeborene optimal zu versorgen. Venenleiden während der Schwangerschaft sollten immer behandelt werden.

Die Hormone sind schuld

Ursache für Krampfadern in der Schwangerschaft ist das Hormon Progesteron. Der Körper produziert es vermehrt, um das Gewebe der Gebärmutter elastischer zu machen. Dieser Effekt wirkt sich gleichzeitig auf die Venenwände aus – sie werden ebenfalls dehnbarer und verlieren an Spannung. Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird schwieriger. Zudem behindert die immer größer werdende Gebärmutter den venösen Rückfluss im Bereich des Beckens, indem sie auf die Venen drückt. Die Folge: Die Gefahr von Besenreisern und Krampfadern wächst. Während der ersten Schwangerschaft treten bei jeder zweiten Frau Krampfadern auf.

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft ist nicht nur gut für die Entwicklung des Babys, sondern hält auch die Schwangere in dieser besonderen Zeit fit.



Mit viel Bewegung gegen Krampfadern

In der Schwangerschaft helfen vorbeugende Maßnahmen. Schwangere begegnen Venenschädigungen wirksam durch viel Bewegung, wenig Sitzen und Stehen oder regelmäßige Gymnastik. Auch kalte Wassergüsse oder häufiges Hochlagern der Beine wirken Wunder.

Optimal helfen medizinische Kompressionsstrümpfe: Sie bekommen die lästigen Begleiterscheinungen der Schwangerschaft in den Griff und schützen vor Thrombosen. Das Blut fließt besser aus den Beinen ab und schmerzhaftes Schwellungen oder Stauungen gehen zurück.

Um Venenerkrankungen vorzubeugen, tragen Schwangere Kompressionsstrümpfe bei ersten Zeichen von Krampfadern oder ab der 12. Woche. Bereits bestehende Krampfadern verschwinden dadurch jedoch nicht.



Besonders bei langen Flugreisen treten häufig Reisetrombosen auf.

REISETHROMBOSE

Die unterschätzte Gefahr

Im Flugzeug, Auto oder Zug – die Beine sind eingeklemmt und haben auf Reisen wenig Bewegungsfreiheit. Die Gefahr einer Reisetrombose steigt – vor allem dann, wenn Sie länger als vier bis fünf Stunden sitzen und Ihre Beine nicht ausreichend strecken oder bewegen können.

Verlangsamter Blutfluss

Die Reisetrombose ist ein Blutgerinnsel in den Beinvenen, das die Gefäße verschließt. Die Erkrankung tritt vor allem bei Langstreckenflügen, aber auch bei langen Autofahrten oder Zugreisen auf. Ursachen für die Trombose auf Reisen sind langes, eingeeengtes Sitzen mit abgewinkelten Knien und mangelnde Bewegung. Dadurch verlangsamt sich der Blutfluss, das Blut staut sich und ein Gerinnsel kann sich bilden. Verstopft ein solches Gerinnsel die Gefäße, entsteht eine Trombose.

Liegt eine Trombose vor, schwillt das betroffene Bein oft an und schmerzt. Die Haut ist evtl. bläulich oder rötlich verfärbt. Diese Symptome treten jedoch nicht bei jedem auf. Trotzdem kann es zu einer Gefäßschädigung bis hin zu einer – manchmal tödlichen – Lungenembolie kommen. Suchen Sie deshalb bei Beschwerden oder Atemnot, nach einer längeren Reise, unbedingt einen Arzt auf.



Keine Beinfreiheit durch beengtes Sitzen

Beugen Sie vor

Tragen Sie Kompressionsstrümpfe: Diese helfen den Venen beim Rücktransport des Blutes zum Herzen. Durch den Druck von außen entlasten sie die Beine. Kompressionsstrümpfe verhindern so, dass die Beine während einer längeren Reise anschwellen und reduzieren das Thromboserisiko.

Das „Reise-Programm“ – Unterstützung für Ihre Venen

Wer länger als fünf Stunden stillsitzt, erhöht sein Risiko für eine Thrombose. Der beste Schutz heißt: Venen komprimieren.

1. Laufen Sie bei Reisen im Flugzeug den Gang auf und ab und machen Sie regelmäßig Fußgymnastik.
2. Vertreten Sie sich bei längeren Autofahrten alle zwei Stunden die Beine.
3. Achten Sie auf richtiges Sitzen. Unterseiten der Oberschenkel z. B. durch Fußstütze entlasten.
4. Lassen Sie die Schuhe stehen. Gehen Sie ein Stückchen barfuß.
5. Trinken, trinken, trinken: mindestens zwei Liter am Tag – Wasser, Tee oder Fruchtsaft.
6. Tragen Sie Kompressionsstrümpfe von Juzo®.
Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder medizinischen Fachhandel beraten.
7. Falls der Arzt dazu rät: blutverdünnende können Medikamente einem Gerinnsel vorbeugen.



Operative Behandlungsverfahren bei Krampfadern

VENENTHERAPIE

Nehmen Sie die ersten Alarmsignale Ihrer Venen ernst. Fragen Sie bei Schmerzen, Schwellungen oder zunehmendem Spannungsgefühl in den Beinen Ihren Arzt um Rat. Er entscheidet, welche Behandlungsmethoden am besten für Sie geeignet sind.

Eine Heilung von Krampfadern durch Medikamente ist nicht möglich, sie stellen aber eine sinnvolle Ergänzung zu anderen therapeutischen Maßnahmen dar. Bei einem Venenleiden ist die Kompressionstherapie elementarer Baustein jeder Behandlung.

Was die Kompressionstherapie bewirkt

Frühzeitige Kompressionstherapie entlastet auch das gesunde Bein. Eine einmal erweiterte Vene – eine Krampfader – bildet sich nicht mehr zurück und bedarf einer lebenslangen Behandlung.

Kompressionsstrümpfe sind ein wichtiges medizinisches Hilfsmittel zur Therapie, werden aber auch zur Prophylaxe bei stehenden Berufen oder gegen Reisetrombosen eingesetzt. Durch Druck von außen mittels Kompressionstherapie verkleinert sich der Durchmesser der erweiterten Gefäße und die Venenklappen schließen wieder. Das Blut fließt besser

aus dem Bein ab und Schwellungen oder schmerzhafte Stauungen reduzieren sich. Entscheidend für die Wirkung der medizinischen Kompressionsstrümpfe ist konsequentes Tragen und die Passgenauigkeit der Strümpfe.

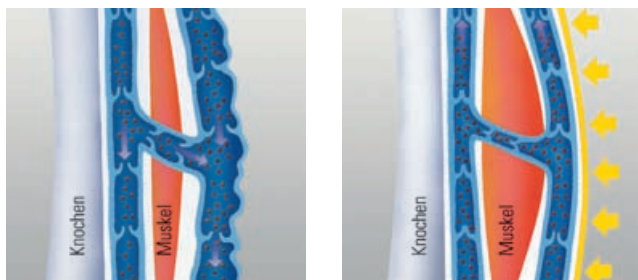
Sklerotherapie und Stripping

Kleine Krampfadern verklebt oder verödet (Sklerotherapie) der Arzt gezielt. In die Venen wird ein Verödungsmittel gespritzt, das eine künstliche Entzündung verursacht. Dadurch verschließt sich die Vene.

Ein chirurgischer Eingriff wird notwendig, wenn eine kranke Vene gesunde Venen belastet. Große Krampfadern werden in der Regel operativ entfernt (Stripping). Der Arzt unterbindet dabei die Perforansvene, damit kein Blut mehr ins oberflächliche Venensystem gelangt und sich dort staut. Nach einer Operation bilden sich in manchen Fällen neue Krampfader, denn auch danach besteht bei den Betroffenen die angeborene Veranlagung weiter.

Strümpfe regelmäßig tragen

Um den Therapieerfolg dauerhaft zu sichern, hilft es nach dem Entfernen der Krampfader regelmäßig Kompressionsstrümpfe zu tragen.



Durch Druck von außen verkleinert sich bei der Kompressionstherapie der Venendurchmesser und die Venenklappen nähern sich einander an.



KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Mit und ohne Naht

In der Venentherapie werden hauptsächlich rundgestrickte Qualitäten **ohne Naht** eingesetzt. Nahtlose Kompressionsstrümpfe lassen sich heute optisch oft nicht mehr von normalen Feinstrümpfen unterscheiden. Selbstverständlich weisen sie trotzdem die therapeutisch notwendigen Druckeigenschaften auf und sind angenehm zu tragen.

Eingesetzt werden sie bei phlebologischen Krankheitsbildern wie Varikosis, der chronisch-venösen Insuffizienz oder postoperativ nach Varizen-Stripping.

Kompressionsstrümpfe **mit Naht** sind in der Lymphologie meist unverzichtbar. Die flachgestrickten Strümpfe (z. B. Juzo® Expert) werden Masche für Masche exakt der Körperform nach gestrickt. Das Gestrick wird mit einer flachen, elastischen Naht zusammen genäht. In Verbindung mit Bewegung entsteht ein hoher Arbeitsdruck, der die optimale Komprimierung des Gewebes ermöglicht. Flachgestrickte Strümpfe helfen optimal bei der Therapie von Lymph- und Lipödemen.



Bewegen Sie sich regelmäßig und halten Sie so Ihre Beine in Schwung. Dadurch unterstützen Sie optimal die Kompressionstherapie.

Medizinische Kompressionsstrümpfe von Juzo® garantieren korrekte Druckwerte sowie einen wohldosierten Druckabfall. Die Druckwerte verringern sich stufenlos von der Fesselpartie nach oben in Richtung Herz, ebenso zur Zehenspitze hin. Die Strümpfe sind je nach Einsatzgebiet in verschiedenartigsten Ausführungen vom Wadenstrumpf bis zur Strumpfhose erhältlich.

Grundsätzlich unterscheidet man nach der Stärke des Druckes vier Kompressionsklassen:

Klasse 1 (leichte Kompression):

bei geringfügiger Stauungsneigung mit Müdigkeits- und Schweregefühl, bei geringer Krampfaderbildung, zur Vorbeugung in der Schwangerschaft.

Klasse 2 (mittlere Kompression):

bei Varikosis (Krampfadern), Schwellung während der Schwangerschaft, nach Verödung und Operation, zur Dauerbehandlung abgeheilter Beingeschwüre.

Klasse 3 (kräftige Kompression):

bei Krampfadern aufgrund Schädigung tiefer Beinvenen, nach Abheilung offener Beine, starker Schwellungsneigung, chronisch-venöser Insuffizienz.

Klasse 4 (sehr kräftige Kompression):

für Patienten mit schwersten Venenleiden, schweren Lymphstauungen oder Elephantiasis.

KOMPRESSIONSTHERAPIE

Kompressionsstrümpfe, die begeistern



Juzo® Attractive: Der Juzo® Attractive setzt Trends im Bereich der feinen Kompressionsstrümpfe. Er glänzt in den unterschiedlichsten modischen Farben und ist mit verschiedenen eingestrickten Trendmustern erhältlich. Der Kompressionsstrumpf besticht durch besonders feines Gestrick. Seine Transparenz hält mit jedem Feinstrumpf mit.



Juzo® Hostess: Durch sein einzigartiges Maschenbild zählt der Juzo® Hostess® zu den transparentesten Kompressionsstrümpfen. In einem speziellen Verfahren veredelt Juzo® alle Fäden und macht so den Strumpf für Luft und Feuchtigkeit durchlässig. Gleichzeitig garantiert dieses Herstellungsverfahren höchste Strapazierfähigkeit im feinen Kompressionsstrumpfssegment.



Juzo® Soft: Anschmiegsam, weich und angenehm zu tragen – so präsentiert sich der Juzo® Soft. Wegen seinen ausgezeichneten Trageeigenschaften und der außergewöhnlichen Weichheit ist der Kompressionstrumpf besonders leicht an- und auszuziehen. Seine vielen Ausführungen, die Modell- und Farbenvielfalt – in Serie oder nach Maß – machen den Strumpf bei der Therapie von venösen Beinleiden sowie als Reise- und Sportstrumpf beliebt.



Juzo® Dynamic: Der strapazierfähige Kompressionsstrumpf sitzt perfekt – selbst bei hoher körperlicher Belastung. Der All-rounder im Rundstrickbereich zeichnet sich durch optimale Passform und Strapazierfähigkeit aus. Optisch besticht er durch sein dichtes und unauffälliges Maschenbild.



Juzo® Dynamic Cotton Rib: Männer brauchen Kompressionsstrümpfe, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Der neu entwickelte Juzo® Dynamic Cotton Rib empfiehlt sich aufgrund seiner attraktiven Ripp-Optik und stabilen Struktur gerade für Männerbeine. Ein breiter Abschlussrand sorgt bei diesem Wadenstrumpf für einen faltenfreien und rutschfesten Sitz.



Juzo® Expert: Die flachgestrickte Qualität ist durch seine angenehme Weichheit besonders bequem zu tragen. Der Juzo® Expert ist in allen vier Kompressionsklassen erhältlich und deshalb bei den unterschiedlichsten Krankheitsbildern in der Phlebologie, Lymphologie und Narbentherapie einsetzbar. Die Nahtstrümpfe eignen sich durch das spezielle Gestrick auch für die Versorgung extremer Körperproportionen bei schwierigen medizinischen Indikationen.

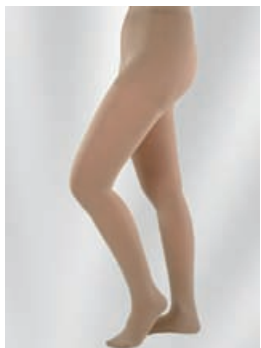


Juzo® Kompressionsstrümpfe sind angenehm zu tragen.

Juzo® – PRODUKTEIGENSCHAFTEN



Die **Elastizität der Kompressionsstrümpfe** – gerade im **Knie- und Schenkelbereich** – fühlt sich auf der Haut gut an. Auch für Betroffene mit stärkeren Oberschenkeln sind die Strümpfe angenehm zu tragen.



Das elastische Juzo® Gestrick mit seinen besonderen **Dehnungseigenschaften** passt sich optimal jeder Bewegung an.



Die **weiche elastische Juzo® Fußspitze** verhindert durch ihre flache Naht Druckstellen und Abschnürungen.



Die offene Fußspitze ist mit einem **weichen, anschmiegsamen Abschlussrand** ausgerüstet, der nicht beugt.



Barfußlaufen ist gesund.

TIPPS FÜR GESUNDE UND SCHÖNE BEINE

Schon einige wenige Maßnahmen bewirken eine Menge – probieren Sie es einfach aus. Sie werden überrascht sein: Mit wenig Mühe bringen Sie Ihre Beine in Schwung!

1. Bewegen Sie sich so viel wie möglich – vor allem die Bein- und Wadenmuskulatur. Das kräftigt die Muskelpumpe. Benutzen Sie z. B. die Treppe statt dem Lift.
2. Lagern Sie Ihre Beine hoch – wenn möglich 30 Minuten täglich. Am besten auch nachts; als Faustregel gelten 10 cm über dem Herzen.
3. Schlagen Sie die Beine nicht übereinander – das drückt die Venen in der Kniekehle ab und hemmt die Blutzirkulation. Unser Tipp: Überkreuzen Sie im Sitzen die Knöchel.
4. Tragen Sie bequeme Schuhe, am besten mit flachen Absätzen, sowie nicht einengende Kleidung und Unterwäsche. Diese behindern den Kreislauf und die Pumpstation Zwerchfell.

5. Treiben Sie Sport – vor allem Schwimmen, Wandern oder Radfahren tun Ihren Venen gut. Stellen Sie sich auch bei jeder Gelegenheit (z. B. in der Warteschlange an der Kasse) abwechselnd auf Ferse und Zehen. Das fördert die Muskulatur – und damit den Transport venösen Blutes.

6. Ernähren Sie sich gesund – jedes Kilo Übergewicht belastet Beine und Venen. Achten Sie dabei auf ausreichend Ballaststoffe, z. B. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

7. Meiden Sie Hitze und halten Sie Ihre Beine kühl. Vermeiden Sie einen Hitzestau beim Baden oder bei Wärme-Anwendungen wie Fango, Moorbäder und Sauna. Im Sommer helfen kalte Wassergüsse. Sie unterstützen den Rücktransport des Blutes aus den Beinen.

Kurzgymnastik für die Beine

1. Wippen Sie, wo immer sich im Stehen die Möglichkeit bietet, auf die Zehenspitzen – 20 mal im Wechsel mit der Ferse.

2. Schwingen Sie mit Ihrem Bein die Form einer 8, abwechselnd links und rechts (je 10 mal).

3. Marschieren Sie auf der Stelle und schwingen Sie die Arme mit. Versuchen Sie, die Knie bis in die Höhe des Gürtels zu heben (20 mal).

4. Wippen Sie im Sitzen durch betontes Beugen und Strecken der Fußgelenke und rollen Sie dabei mit der Fußsohle ab (20 mal).



Lassen Sie sich bei Venenleiden von Ihrem Arzt beraten.

FACHBEGRIFFE

Besenreiser Sehr feine, in der Haut gelegene Adergrüppchen, die oft bläulich-rötlich schimmern. Während einer Schwangerschaft können Besenreiser besonders auffällig werden. Sie sind nicht nur ein kosmetisches Problem, denn Besenreiser signalisieren entweder allein oder in Verbindung mit anderen Krampfadern eine Venenschwäche.

Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) Von einem Krampfaderleiden oder einer Beinvenenthrombose verursachter Schaden an Haut und Unterhaut.

Diuretika Medikamente, die stark entwässernd („harntreibend“) wirken.

Klappeninsuffizienz Ungenügender Klappenschluss in den Venen oder im Herzen.

Kompression Eine wichtige Säule in der Therapie von Venenerkrankungen: Durch den Druck, den ein gut sitzender Kompressionsverband oder ein Kompressionsstrumpf auf das Gewebe ausübt, werden erweiterte Venen wieder zusammengedrückt. Die Venenklappen schließen durch den Druck von außen wieder besser, der Blutrücktransport beschleunigt und verbessert sich. Das Einsickern von Flüssigkeit durch die Venenwände ins Gewebe (= Ödem) wird verhindert.

Kompressionsstrümpfe Kompressionsstrümpfe üben durch die besondere Herstellungsweise einen gleichmäßigen Druck auf das Gewebe aus. Der Sitz der Kompressionsstrümpfe muss jedoch für jeden Patienten unbedingt individuell angemessen werden, damit sie optimal wirken und die geschwächte Venenfunktion bestmöglich unterstützen können. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen und Materialien.

Krampfadern Knotige, erweiterte Venen, die an der Hautoberfläche sichtbar werden. Betroffen sind meist die oberflächlichen Venen im Bereich der Beine.

Lungenembolie Verstopfung eines Blutgefäßes in der Lunge – meistens mit einem Blutgerinnsel. Das Gerinnsel entsteht häufig in den tiefen Bein- oder Beckenvenen und gelangt über die rechte Herzkammer in die Lunge.

Lipödem Symmetrische Schwellung durch Fettablagerung. Zumeist an Hüfte, Oberschenkeln und Oberarmen.

Lymphödem Durch Verlegung des Lymphabflusses hervorgerufene Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Die betroffene Region ist stark geschwollen.

Muskelpumpe Fähigkeit des Muskels, das verbrauchte Blut zur eigenen Entsorgung und zum Abtransport in Richtung Herz zu befördern. Die Wadenmuskelpumpe arbeitet unter erschwerten Bedingungen, weil hier die längste Strecke zurück zum Herzen bewältigt werden muss.

Ödem Schwellungszustand im Gewebe

Ödemprotektiva „Gefäßabdichtende“ Medikamente, die Wassereinlagerungen im Gewebe verhindern sollen

Perforansvenen Verbindungsvenen zwischen oberflächlichem und tiefem Venensystem

Phlebitis Venenentzündung

Phlebologe Venenspezialist

Retikuläre Varizen Netzartige Krampfadern

Rezidiv Rückfall

Seitenastvarizen Krampfadern der Seitenäste der Venenstämme

Sklerosierung Verödung von Krampfadern

Stammvenen Hauptvenen des oberflächlichen Venensystems

Thrombose Verschluss einer tiefen Vene durch Gerinnsel

Ulcus Cruris Unterschenkelgeschwür, offenes Bein

Varikose Krampfaderleiden

Varizen Krampfadern

Venenklappen Sie sorgen dafür, dass das venöse Blut nur herzwärts fließt und verhindern das Zurücksacken des verbrauchten Blutes.



Julius Zorn GmbH

Juliusplatz 1

86551 Aichach

www.juzo.com

info@juzo.de

Überreicht von:

