



Artemed Fachklinik

Presseinformation Nr. 10/2005 vom 12.12.2005

In der Weihnachtszeit brauchen die Venen besonders viel Pflege

Die Weihnachtszeit ist da - und mit ihr die gemütlichen Feiern im Freundes- und Familienkreis, bei denen allerdings oft viel gegessen und gegessen wird. Doch diese Kultur hat ihren Preis: Unsere Beinmuskeln werden noch weniger als sonst bewegt. Das begünstigt die Entstehung von Venenleiden, die schwer wiegende gesundheitliche Folgen haben können: „Unbehandelte Krampfadern können zu schmerzhaften Venenentzündungen oder Thrombosen führen“, so Dr. Matthias Schacht, Chefarzt des Diagnose- und Therapiezentrums für Venen und Haut an der Artemed-Fachklinik in Bad Oeynhausen. Allerdings kann jeder etwas für gesunde Beine tun. Einige Tipps nicht nur zur Weihnachtszeit:

1. Richtig Sitzen

Vermeiden Sie möglichst, lange mit extrem angewinkelten oder übereinander geschlagenen Beinen zu sitzen. Strecken Sie die Beine immer einmal wieder lang aus. So verhindern Sie, dass sich das Blut in den Venen staut, erleichtern den Venen den Rücktransport des Blutes zum Herzen.

2. Bewegen Sie die Füße

Wenn Sie längere Zeit sitzen müssen, sorgen Sie mit Fußgymnastik für Bewegung. Ziehen Sie dafür Ihre Fußspitzen abwechselnd nach oben, lassen die Füße abwechselnd unter dem Tisch in der Luft kreisen oder heben Sie abwechselnd die Fersen in die Luft - Hauptsache Bewegung.

Artemed-Fachklinik
Prof. Dr. Dr. Salfeld GmbH & Co. KG

Portastraße 33-35
32545 Bad Oeynhausen

Tel (05731) 182-0
Fax (05731) 182-100
info-bo@artemed.de
www.artemed.de



Artemed Fachklinik

3. Auswahl der Kleidung

Tragen Sie möglichst nur Kleidung und Strümpfe, die nicht einschnüren.

4. Richtiges Stehen

Wenn Sie lange stehen müssen, vermeiden Sie – vor allem wenn Sie zu Krampfadern neigen - möglichst, Schuhe mit hohen Absätzen zu tragen. Um die Muskeln in Schwung zu halten, treten Sie auf der Stelle, wippen Sie mit den Füßen.

5. Der Volksmund

Wer seinen Beinen etwas Gutes tun will, sollte den alten Spruch: „Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 100 Schritte tun“ , beherzigen. Wer die Beine hochlegt oder spazieren geht, unterstützt die Arbeit der Venen, das Blut zum Herzen zurück zu transportieren. Ein Spaziergang bringt zudem mehr Sauerstoff in den Körper - und wenn er lange genug dauert, hilft er auch gleich noch überflüssige Kalorien zu vernichten.

6. Pflege

Wer viel sitzt oder steht, sollte die Beine regelmäßig kalt abduschen – an den Füßen beginnend Richtung Herzen bis zur Leiste. Das kräftigt die Gefäße! Nutzen Sie zudem jede Gelegenheit, die Beine hochzulegen, das entlastet die Venen.

Wenn Sie wissen wollen, wie fit Ihre Venen sind, dann machen Sie unseren Venentest. Dieses einzigartige Angebot finden Sie im Internet unter: www.artemed.de

Artemed-Fachklinik
Prof. Dr. Dr. Salfeld GmbH & Co. KG

Portastraße 33-35
32545 Bad Oeynhausen

Tel (05731) 182-0
Fax (05731) 182-100
info-bo@artemed.de
www.artemed.de



Artemed
Fachklinik

Sollten die Beine schmerzen oder sich Krampfadern abzeichnen, dann ist es sinnvoll, einen Facharzt aufzusuchen. Die Experten der Artemed-Fachklinik nutzen seit nunmehr 15 Jahren sanfte Operationsmethoden. Von diesem Angebot profitieren Kassen- wie Privatpatienten.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Marion Multhaupt
Verwaltungsleitung
Artemed-Fachklinik
Portastrasse 33-35
32545 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731 182-242
Fax: 05731 182-100
marion.multhaupt@artemed.de
www.artemed.de

Artemed-Fachklinik
Prof. Dr. Dr. Salfeld GmbH & Co. KG

Portastrasse 33-35
32545 Bad Oeynhausen

Tel (05731) 182-0
Fax (05731) 182-100
info-bo@artemed.de
www.artemed.de