



Stützstrümpfe für Sportler sollten eng an der Wade anliegen und keine Falten bilden, damit der Stützeffekt wirklich gegeben ist.

# Fit mit Sportstützstrümpfen

Ob beim Joggen oder in der Leichtathletik: Immer mehr Sportlerinnen und Sportler setzen auf Stützstrümpfe. Worauf dabei zu achten ist.

Dass immer mehr Sportlerinnen und Sportler Stützstrümpfe tragen, ist für Drogist Jan Kasser aus der Drogerie Kasser in Turbenthal nachvollziehbar. Die Strümpfe haben einen stützenden Effekt auf Venen und Gewebe und verbessern somit die Durchblutung in den Muskeln. «Wenn die Blutzirkulation optimiert wird, erhöht dies die Leistungsfähigkeit. Ebenso wird die Regeneration nach dem Sport verbessert», sagt Jan Kasser, der selber beim Fallschirmspringen schon Stützstrümpfe getragen hat.

## Vorsicht bei Krampfadern

Auch beim Joggen oder bei Disziplinen der Leichtathletik wie Hoch- oder Weitsprung kann das Tragen von Stützstrümpfen sinnvoll sein. «Es gibt eigentlich wenig, was dagegen spricht, sofern man gesunde Venen hat. Bei Krampfaderproblematik rate ich aber dazu, sich fachlich umfassend beraten zu lassen.» Ansonsten geht es für sportbegeisterte Menschen vielmehr darum, die Stützstrümpfe richtig anzuwenden. Hier einige Tipps von Drogist Jan Kasser:

Die Stützstrümpfe sollten in der passenden Grösse gekauft werden. Zu kleine Strümpfe können den Fuss einengen und zu einem unangenehmen Druck führen. Auch kann das Blut nicht mehr so gut durch die Venen fliessen. Spitzensportler setzen vermehrt auf Strümpfe ohne Fuss, die das Gewebe «nur» vom Fussgelenk bis unter die Kniebeuge stützen.

## Anwendung

Achten Sie beim Anziehen der Strümpfe, dass sie eng an der Wade anliegen und gut auf dem gesamten Unterschenkel verteilt sind. Es sollten sich keine Falten bilden. Nur so ist der Stützeffekt wirklich gegeben. Ziehen Sie die Stützstrümpfe nicht zu hoch hinauf, sonst können sie bei der Kniebeuge einschneiden und schmerzen. Probieren Sie die Strümpfe am besten in der Drogerie an und lassen sie sich beraten.

## Kompressionsstrümpfe

Stützstrümpfe für Sportlerinnen und Sportler gibt es in diversen Ausführungen und Farben. Sie sind in Funktion und

## Jan Kasser

Der 44-jährige Jan Kasser führt zusammen mit seiner Frau Britta von Gunten die Drogerie Kasser in Turbenthal (ZH). 2008 übernahmen sie in vierter Generation den Traditionsbetrieb. Im sehr breiten Sortiment zählen die Naturheilmittel zum Spezialgebiet.  
[www.drogeriekasser.ch](http://www.drogeriekasser.ch)



Materialien vom Kompressionsstrumpf zu unterscheiden. Der Kompressionsstrumpf ist «dreidimensional» fabriziert und übt somit einen kontrollierten Druck auf das darunterliegende Gewebe aus. Er gilt als medizinisches Hilfsmittel bei venösen Erkrankungen und entsprechenden Veranlagungen. Daneben gibt es auch den «normalen» Stützstrumpf, der alltags-tauglicher ist und oft vorbeugend auf Reisen, bei langem Sitzen oder in stehenden Berufen getragen wird.

Denise Muchenberger