

Tipp Nr. 2 für gesunde Venen: Beine hochlagern und ein Venengel auftragen.

Unbeschwerte Sommertage für Ihre Beine

Hitze kann den Venen zusetzen. Fünf Tipps für ein gutes Beingefühl.

Wer frühzeitig an seine Venen denkt, tut ihnen viel Gutes. Denn gerade genetisch bedingte Veranlagungen oder etwa eine Schwangerschaft können in den warmen Sommermonaten für ein unangenehmes Gefühl in den Beinen sorgen. Sie fühlen sich schwer an, sind angeschwollen und träge, spannen oder jucken auch mal oder verursachen Wadenkrämpfe, weil sich die Gefässe erweitern und Wasser-einlagerungen die Folge sind. Drogistin Beatrice Gamma aus der Drogerie Baumberger in Bäretswil hat fünf wichtige Tipps für gesunde Venen im Sommer:

- 1 Frühzeitig und präventiv die Venen auf die heissen Monate vorbereiten. Beispielsweise mit der Einnahme von Präparaten auf Basis von Weinlaub oder Rosskastanie. Beide Substanzen wirken venenwandstärkend und sollen während drei Monaten geschluckt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten!
- 2 Wenn sich die Beine dick und angeschwollen anfühlen, abends hochlagern und ein Venen-Salbengel auftragen. Das Gel enthält Mäusedorn

und Heparin, kühlt und wirkt entzündungshemmend. Tipp: Gel im Kühlschrank aufbewahren, das wirkt doppelt erfrischend.

- 3 Bei bereits bestehenden Beschwerden kann ein individuell zusammengestellter spagyrischer Spray Linderung verschaffen. Dieser kann zum Beispiel Rosskastanie, Gelben Steinklee, Weinraute oder auch Wacholder enthalten und wirkt gefässabdichtend und harntreibend. Auch die Schüssler-Salze Nummer 1, 4 und 11 fördern die Fließfähigkeit des Blutes und wirken bindegewebestärkend.
- 4 Stützstrümpfe oder Kompressionsstrümpfe verhindern ein Anschwellen der Beine und werden auch zur Thromboseprophylaxe bei langen Reisen in Flugzeug, Auto oder Bus eingesetzt. Ausserdem immer wieder die Venenpumpen aktivieren, indem beispielsweise beim Sitzen auf dem Bürostuhl die Fersen ab und auf bewegt werden. Auch kreisförmige Bewegungen des Fussgelenkes können wohltun und dafür

Beatrice Gamma

Die 33-jährige Beatrice Gamma ist seit 2016 als Drogistin HF in der Drogerie Baumberger in Bäretswil (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Phytotherapie und Spagyrik.

www.drogeriebaumberger.ch



sorgen, dass die Venenpumpen aktiviert werden.

- 5 Wer zu Venenproblemen neigt, sollte Bewegung aktiv einplanen: Im Sommer bieten sich Schwimmen, Laufen und Velofahren an der frischen Luft an. Saunagänge und zusätzliche Hitzequellen vermeiden, da sich die Gefässe bei Wärme ausdehnen. Ausserdem gilt auch hier: Eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung und genügend trinken hilft den Venen, besser durch den Sommer zu kommen.

Denise Muchenberger