

Venenbeschwerden im Sommer

Frauen leiden häufiger als Männer

Beginnende Venenprobleme machen sich durch geschwollene und schwere Beine, Hitzegefühl, Rötungen und nächtliche Wadenkrämpfe bemerkbar. Diese Beschwerden treten öfter bei Frauen als bei Männern auf, was durch die unterschiedlichen Hormonsituation erklärt wird. Bei Problemen mit den Venen bietet ihre Apotheke viele Möglichkeiten zur Linderung.

Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit klagen viele Menschen über Venenbeschwerden. In der Wärme erweitern sich die Venen an der Hautoberfläche. Dadurch bleibt mehr Blut in den oberflächennahen Venen und die geschwächten Blutgefäße sind mit dem Rücktransport des Blutes überfordert. Das Blut fließt langsam und es kommt in den kleinen Blutgefäßen zu Mikrozirkulationsstörungen. Diese führen zur Verhärtung und krankhaften Veränderung des Unterhautbindegewebes und in der Folge zu **Besenreiser, Hyperpigmentationen und Krampfadern**.

Krampfadern, Besenreiser, Venenentzündungen und Co haben nicht nur mit dem Alter und Veranlagung zu tun. Auch die Lebensweise spielt eine große Rolle. Bewegung wie **schwimmen, walken, joggen, radfahren** ist ein wichtiger Bestandteil für die Venengesundheit. Weiters sollte man die Beine vor zu großer Hitze schützen und langes stehen vermeiden.

Um beginnende Venenbeschwerden zu mindern gibt es in der Apotheke verschiedene Salben, Gele, und andere Arzneimittel. Viele davon sind pflanzlichen Ursprungs wie **Roßkastanien-Präparate, Weinlaub-Präparate**. Weiters werden blutverdünnende Salben und Gele verwendet, die **Heparin-Natrium** enthalten. Zusätzlich sollten Kompressionsstrümpfe verwendet werden, die den Therapieerfolg noch erhöhen.

Tipps vom Apotheker:

- Bewegung: Schwimmen, Walken, Laufen, Rad fahren
- Beine hochlagern
- keine hohen Absätze tragen
- Kompressionsstrümpfe tragen
- Fußbäder und Beingüße machen
- Beine vor großer Hitze schützen (keine Sonnenbäder)
- Beine nicht zu fest massieren und nicht übereinander schlagen
- langes stehen vermeiden
- Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsum einschränken
- keine engen Socken, Strümpfe, Stiefel und Hosen tragen
- genügend Flüssigkeit zu sich nehmen