

Wellness für die Beine - So verschwinden Besenreiser und Co.

Baierbrunn (OTS) - Bevor es um die richtige Bikini-Figur geht, geht es erstmal um schöne Sommer-Beine, denn wird es wärmer, ziehen wir uns luftiger an.

Schnell werden dann kleine Makel wie Besenreiser sichtbar. Äußere Anzeichen einer Venenschwäche, schreibt das Apothekenmagazin Diabetes Ratgeber. Wie aber verschwinden Besenreiser? Und was kann man vorbeugend für die Beine tun, damit die sich sehenlassen können? Fragen die Chefredakteur und Allgemeinmediziner Dr. Andreas Baum uns beantwortet. Zuerst aber die Frage: Was können erste Warnzeichen sein?

0-Ton: 18 Sekunden

Warnzeichen können zum Beispiel sein: wenn sich die Beine, vor allem beim längerem Stehen sehr schwer und müde anfühlen, oder wenn die Knöchel, vor allem abends, anschwellen und man auch dort ein Gefühl von Spannung oder Druck wahrnimmt, und auch wenn sich Besenreiser, das sind die kleinen Venennetze, die man so an der Haut am Knöchel sehen kann, wenn die sich immer mehr ausbreiten.

Halten diese Warnzeichen länger an, sollte man einen Arzt aufsuchen. Und auch für das Verschwinden von Besenreisern ist ein Doktor zuständig. Ist so eine Prozedur aufwändig?

0-Ton: 9 Sekunden

Besenreiser kann der Arzt ganz einfach veröden. Das geht mit einem Mikroschaum, der direkt in die Äderchen reingespritzt wird. So kann man übrigens auch kleine Krampfadern ganz gut in den Griff bekommen.

Wie sieht Wellness für die Beine aus, damit es gar nicht erst zu einer Venenschwäche kommt?

0-Ton: 21 Sekunden

Ganz wichtig ist natürlich Bewegung, also jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen, das tut den Venen sehr gut. Eine gesunde Ernährung ist sehr wichtig. Was man sonst noch machen kann, das sind zum Beispiel kalt-warme Wechselduschen, die verengen die Venen,

sodass das Blut wieder besser nach oben fließen kann. Und natürlich ganz wichtig: Immer mal wieder zwischendurch die Beine hochlegen, das mögen die Venen besonders gern.

Diese Tipps gelten übrigens nicht nur für Frauen, auch Männer können Venenschwäche haben und sollten dagegen etwas tun, rät der Diabetes Ratgeber.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

www.diabetes-ratgeber.net

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3727/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0038 2014-03-20/09:20

200920 Mär 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140320_OTS0038