

Zeigt her eure Beine!

Pünktlich zum Frühling wächst der Wunsch nach schönen und makellosen Beinen. Bereits einfache Verhaltensregeln und gezielte Pflege sorgen für einen neuen Auftritt nach der Winterpause

Mit Beginn des Frühjahres verhehlen höhere Temperaturen, besseres Wetter und längere Tage wieder zu einem ganz neuen Körpergefühl. Nach langen Wintermonaten mit dicken Wollsocken, Stiefeln und menden Hosen greifen viele Frauen jetzt wieder zu luftiger Kleidung. Endlich darf Frau wieder Bein zeigen.

Nicht selten folgen beim ersten Blick in den Spiegel jedoch Ernüchterung und Enttäuschung: Sechs Monate Dunkelheit, Kälte, meist fett- und kalorienreiche Ernährung sowie mangelnde Bewegung haben deutliche Spuren an den Beinen hinterlassen. Neben ästhetischen Schönheitsproblemen

wie Besenreisern oder Cellulite trüben gesundheitsgefährdende Makel wie Krampfadern die wieder gewonnene Freude an der Beinfreiheit. Dabei stehen schöne, schlanke und gesunde Beine ganz oben auf der Wunschliste einer Vielzahl von Frauen.

Sanft und wirksam

Spezielle Verhaltensweisen und einfache Tipps helfen bereits binnen kürzester Zeit, die Beine erneut in Schwung zu bringen. Und was viele nicht wissen: „Für schöne und gesunde Beine gibt es heutzutage auch moderne und sanfte OP-Techniken, mit denen man schnell und zuverlässig gegen Besenreiser & Co. vorgehen kann“, betont dazu

Prof. (MD) Dr. Dr. Stefan Hillejan, leitender Arzt der Praxisklinik für Venen- und Enddarm-erkrankungen in Hannover.

Besenreiser ade

Erweiterte Äderchen wie Besenreiser stören das ästhetische Empfinden vieler Frauen erheblich. Obwohl meist nur ein kosmetisches Problem, leidet die Mehrzahl von Frauen unter diesen kleinen Schönheitsfehlern, besonders wenn sie großflächig auftreten. Rötlich oder bläulich schimmernd, sehen die kleinen, verästelten Blutbahnen wie Reigisbenen aus, daher der Name. Leicht ausgeprägte Besenreiser lassen sich z.B. durch Laserbehandlungen von je zehn bis fünf-

zehn Minuten Länge beseitigen. Bei stärkerer Ausprägung können Fachärzte für Venenheilkunde, auch Phlebologen genannt, die betroffenen Blutgefäße veröden.

Damit der Wunsch nach schönen Beinen endlich in Erfüllung geht, helfen bereits einige wirksame Tipps und Regeln. Wer nicht jeden Tag laufen, Rad fahren oder schwimmen kann, sollte in seinen Alltag immer wieder kleinere Beinübungen einbauen. Beim Sitzen nicht die Beine überschlagen. Sehr wirksam: Wechselndes Wassereintreten sowie leicht knetende Massagen.

„Bleiben Sie immer in Bewegung, mit flachen, bequemen Schuhen oder auch mal barfuß – Ihren Venen zuliebe!“

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan

Übungen für den Alltag

Wer abends vor dem Fernseher von einem stressigen Alltag entspannen möchte, kann auf dem Sofa die Beine kreisen lassen, zur Kerze strecken oder „Rad fahren“. Sorgfältiges Cremem mit Spezialpflege unterstützt Festigung und Durchblutung der Beine besonders nach dem Duschen. Sehr wirksam: Lotionen mit Algen- und Ginkgo-Extrakten sowie mit ätherischen Ölen. Ob in Beruf oder Freizeit, jeder sollte darauf achten, dass das gesamte Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist und dass für einen festen Stand auf dem ganzen Fuß gesorgt wird.

