

Krampfadern, Besenreisern & Co. Beine machen

Hannover. Mit Beginn des Frühjahres verhelfen höhere Temperaturen, besseres Wetter und längere Tage wieder zu einem ganz neuen Körpergefühl. Nach langen Wintermonaten mit dicken Wollsocken, Stiefeln und wärmenden 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 Schönheitsfehlern wie Besenreisern oder Cellulite trüben gesundheitsgefährdende Makel wie Krampfadern die wiedergewonnene Freude an der Beinfreiheit.

Was viele nicht wissen: Moderne und sanfte OP-Techniken, spezielle Verhaltensweisen und einfache Tipps helfen bereits binnen kürzester Zeit, die Beine optisch wie medizinisch erneut in Schwung zu bringen. „Für schöne und gesunde Beine gibt es heutzutage schonende Methoden, die schnell und zuverlässig gegen Krampfadern & Co. vorgehen. Hier muss niemand mehr Schmerzen oder längere Krankenhausaufenthalte in Kauf nehmen“, sagt Prof. (MD) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover.

Damit der Wunsch nach schönen Beinen endlich in Erfüllung geht, helfen bereits einige wirksame Tipps und Regeln. Als A und O gilt Bewegung: Nach dunklen und kalten Wintermonaten fällt es im Frühling meist leichter, Sport zu treiben oder spazieren zu gehen. Wer nicht jeden Tag laufen, Rad fahren oder schwimmen kann, sollte in seinen Alltag immer wieder kleinere Beinübungen einbauen. Sinnvoll ist zum Beispiel bei sitzender



Schöne und gesunde Beine bedürfen der Pflege - schon mit einfachen Übungen sind große Wirkungen zu erreichen.

Tätigkeit, öfter aufzustehen und sich auf die Zehenspitzen zu stellen, zu wippen oder ein paar Schritte zu gehen. Beim Sitzen nicht die Beine überschlagen. Lieber die Treppe benutzen als den Fahrstuhl, die Beine ab und zu hoch legen. Sehr wirksam: Wechselduschen, Kneipisches Wassertreten sowie leicht knetende Massagen. 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“. Handarbeiten oder Bügeln während eines TV-Krimis lenken vom Griff zu Schokolade und Chips ab. Sorgfältiges Cremem mit Spezialpflege unterstützt Festigung und Durchblutung der Beine besonders nach dem Duschen. Sehr wirksam: Lotionen mit Algen- und Ginkgo-Extrakten sowie ätherischen Ölen. Dr. Stefan Hillejan ergänzt: „Wir stehen täglich auf unseren Beinen und beanspruchen sie nahezu in jeder Minute.

Ob in Beruf oder Freizeit, jeder Mensch sollte darauf achten, dass das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt und dass für einen festen Stand auf dem ganzen Fuß gesorgt wird. Bleiben Sie trotzdem immer in Bewegung – mit flachen, bequemen Schuhen oder auch mal barfuß – Ihren Venen zuliebe!“

Tipps auf einen Blick:

– Es gilt immer die 3-S-3-L-Regel: Schlecht sind Sitzen und Stehen – Lieber Laufen und Liegen
– vermeiden Sie längeres Stehen oder Sitzen über eine Dauer von ein bis zwei Stunden hinaus
– geeignete Sportarten: Schwimmen, Radfahren, Wandern und Joggen. Nicht geeignet sind Sportarten, bei denen abrupt gestoppt wird, zum Beispiel Squash
– meiden Sie zu heiße Temperaturen: in Vollbädern, Duschen, Heizkissen oder bei

Saunagängen

– legen Sie pro Woche einen „Verwöhntag“ ein: Beine hoch und Pflegeprogramm starten, zum Beispiel mit Massagen mit Sisalband oder Luffahandschuh, Peelings und kühlenden Gels

– täglich kleine Bewegungsübungen einbauen, 15 bis 20 Minuten reichen bereits aus, um die Beine in Form zu bringen. Zu empfehlen für zu Hause: ein kleines Trampolin – das festigt die Waden und Oberschenkelmuskulatur

– bauen Sie Übergewicht ab, Obst, Salate und Gemüse und ausreichend Flüssigkeit täglich unterstützen den Wunsch nach schönen und schlanken Beinen. Weitere Informationen unter Tel. (0511) 3362106.

Praxiskontakt: Prof. (MD) Dr. Dr. med. Stefan Hillejan, Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen, Berliner Allee 14 (Eingang Königstrasse), 30175 Hannover, Tel. (0511) 3362106.