

Schwere Beine  
Geschwollene Beine  
Krampfadern

# Was Sie für Ihre Beine tun können

## 7 Tipps

### **Bewegung ist das Beste:**

Meiden Sie langes Stehen und Sitzen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Lassen Sie Ihr Auto öfters mal stehen und gehen Sie dafür zu Fuß.

### **Beine hoch, wann immer es geht:**

Vielleicht sollten Sie das Fußende Ihres Bettes erhöhen.  
Bitte fragen Sie Ihren Arzt.

### **Kalte Beingüsse helfen:**

Brausen Sie nach dem Duschen die Beine von unten nach oben kalt ab!

### **Heisse Bäder und Sauna meiden:**

Durch Wärme weiten sich die Venen.

### **Bequem tut gut:**

Bevorzugen Sie Schuhe mit flachen Absätzen. So können die Beinmuskeln ihre Funktion am besten erfüllen. Kaufen Sie Ihre Kleidung nicht zu eng – sie könnte den Blutfluss behindern.

### **Verwenden Sie Kochsalz sparsam:**

Durch zuviel Salz wird Wasser im Gewebe eingelagert.

### **Achten Sie auf Ihr Gewicht:**

Übergewicht belastet Ihre Venen.

Informationen zum Thema finden  
Sie auch auch im Internet:

[www.beinoedeme.de](http://www.beinoedeme.de)

