

Mit gesunden Beinen in den Frühling

Bald ist es wieder soweit. Die Natur blüht auf, wird wieder „begehrbar“, und der Drang nach Aktivitäten im Freien wird größer.

Für Ihre Gesundheit, insbesondere die Ihrer Beine, gibt es im Frühjahr daher einige grundsätzliche Dinge zu beachten:

Sind Ihre Beinvenen „gesund“, also kaum sichtbar, so kann man jede sportliche Aktivität bis hin zum Leistungssport unbedenklich ausüben. Oftmals sind unsere Beine im täglichen (Berufs-)Leben und gerade bei sportlicher Aktivität im Freien allerdings etwas schwer und neigen zum Anschwellen. Bei diesen Anzeichen ist jedoch Vorsicht geboten.

Prinzipiell ist Bewegung gesund für unsere Venen. Allerdings wird bei größerer Anstrengung mehr Sauerstoff von unseren Muskeln benötigt. Im Gegenzug muss das sauerstoffarme Blut, sogenanntes venöses Blut, aus dem Bein rausgepumpt werden. Bei Anstrengung gelangen so schon gesunde Beinvenen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Bereits kleine Krampfadern können unser Beinvenensystem überlasten.

Worauf sollte man daher im Frühling achten?

Wenn man nach sportlicher Betätigung schwere oder geschwollene Beine, bis hin zu Krämpfen hat, kann eine krankmachende Überbelastung des Beinvenensystems vorliegen.

Mein Experten-Tipp für die kommende Frühjahrssaison:

Bei den ersten Anzeichen müder oder angeschwollener Beine empfiehlt sich eine schmerzlose Untersuchung beim fachkundigen Venenarzt mittels Ultraschall. Der Experte kann helfen, eine Erkrankung festzustellen und entsprechend zu behandeln. www.venenwandl.at

**Dr. med.
Ernst Wandl**
Venen-
spezialist

ANZEIGE

