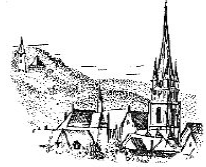




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023 oder 0152-51717408)



Bad Driburg, den 12.11.2017

Informations-Blatt Nr 2

Thema Gefäßgesundheit

Tipps zur Gesunderhaltung der Gefäße

Bei der Behandlung von Venenleiden ist der Arzt auf Ihre aktive Mithilfe angewiesen. Wenn es Betroffenen gelingt, das eigene Verhalten der Krankheit anzupassen und im Alltag einige wichtige Regeln zu beherzigen, kann dies zum Erfolg der Therapie entscheidend beitragen.

Folgende Punkte sind für die Gesunderhaltung der Gefäße besonders wichtig:

1. Übergewicht reduzieren:

Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie abzunehmen. So können Sie die Belastung Ihrer Venen reduzieren. Immer daran denken: Fleisch und Fett mit viel Gemüse aber ohne Kohlenhydrate. Generell viel Gemüse und viel Gemüse mit Kohlenhydraten (Kartoffeln, Nudeln, Reis).

2. Ballaststoffreich ernähren

Ernähren Sie sich ballaststoffreich, also mit viel frischen Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Eine ballaststoffarme Ernährung begünstigt Verstopfungen und starkes Pressen beim Stuhlgang fördert die Entstehung von Krampfadern, auch Hämorrhoiden.

3. Ausreichend trinken

Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter (natriumarmes) Wasser, besonders bei warmem Wetter. Dies verhindert eine Verdickung des Bluts und eine Thrombose. Vermischen Sie dieses evtl. etwas mit guten Säften. Vermeiden Sie hingegen Alkohol.

4. Körper bewegen

Bewegen Sie sich im Alltag mehr. Wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben, stehen Sie öfter mal auf, vertreten Sie sich die Beine und benutzen Sie die Treppe anstatt den Aufzug. Legen Sie auch kurze Strecken nicht mit dem Auto zurück, sondern benutzen Sie das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Eine längere Wanderung oder ein Stadtbummel ist sehr hilfreich. Nutzen Sie einen Schrittzähler, um abzugleichen, ob Sie das mögliche Soll von 10.000 Schritten am Tage erreicht haben.

5. Sport treiben

Machen Sie gezielte Übungen für Beine und Venen. Das Gehen auf der Stelle oder Anspannen der Wadenmuskulatur sind gut für die Venen. Generell gilt: Laufen und Liegen sind besser als Stehen und Sitzen.

6. Einengende Bekleidung vermeiden

Achten Sie darauf, dass Hosen und Gummibänder in Strümpfen weit genug sind, um den Blutfluss in den Beinen nicht zu beeinträchtigen. Stützstrümpfe aktivieren den Blutfluss, weil Sie die Beine nur geringfügig einengen. Richtig getragen verringern sie das Risiko einer Thrombose. Besonders sind Einengungen im Bereich der Kniekehlen zu vermeiden.

7. Flache Schuhe tragen

Tragen Sie vor allem im Sommer Schuhe mit flachen Absätzen, die Ihre Füße nicht einengen. Verzichten Sie generell auf Schuhe mit hohen Absätzen oder Schuhe, die vorne spitz zulaufen. Liegt bei Ihnen nicht zusätzlich eine Diabeteserkrankung oder eine arterielle Verschlusskrankheit vor, wirkt sich auch das Barfußgehen positiv auf Ihre Beine aus. Das Gehen mit flachen Schuhe ermöglicht Ihnen ein besseres Abrollen der Füße. Und dieses Abrollen fördert den Rückfluss des Blutes.

8. Richtig sitzen

Besonders wenn Sie einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, sollten Sie Ihre Beine weder den ganzen Tag überkreuzen noch baumeln lassen. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden oder auf eine Fußstütze.

9. Beine abwechselnd warm und kalt abduschen

Duschen Sie Ihre Beine öfter einmal kalt ab. Auch Wechselduschen mit kaltem (zehn bis 16 Grad) und warmem (28 Grad) Wasser sind gut für die Venen. Beenden Sie das Duschen immer damit, dass Sie Ihre Beine mit kaltem Wasser abspritzen. Heiße und ausgiebige Bäder führen dazu, dass sich die Venen erweitern.

10. Beine hoch lagern

Platzieren Sie in Ruhephasen die Beine etwas höher als das Herz. So kann das Blut wieder einfacher zum Herzen zurück fließen (Leichter gesagt als getan). Auch nachts können Sie Ihre Beine hoch lagern, indem Sie das Fußende Ihres Betts höher stellen oder Ihre Beine auf Kissen legen.

11. Venengymnastik

Machen Sie gezielte Übungen für Ihre Beine und Venen. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhles, platzieren Sie Ihre Füße nach vorn weg, stellen diese auf die Ferse. Nun ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran und strecken Sie diese dann wieder von sich weg. Diese Übung kann man überall machen, wo man zum Sitzen kommt.

In der oben angeführten Sitzhaltung ziehen Sie die Füße abwechselnd unter die Sitzgelegenheit und stellen sie auf die Zehenspitze, dann wieder gestreckt nach vorne auf die Ferse und die Fußspitzen zu sich heranziehen.

Ihr Gruppensprecher Martin Viertmann