Venenleiden – eine Volkskrankheit

In Deutschland ist jeder sechste Mann und jede fünfte Frau von Venenproblemen betroffen. Müde, schwere Beine, geschwollene Füße und Knöchel, schmerzende Beine, Besenreiser und Krampfadern. Venenleiden sind häufig nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung.

ganz genau!

Machen Sie den **Venencheck** für gesunde und schöne Beine

Wir messen Kompressionsstrümpfe an!

Löwen Apotheke

...kompetente Beratung mit Herz!

Löwen Apotheke, Dr. Sigrid Klein
An der Mühle 1, 66453 Gersheim

ihre@loewen-apo.eu
Tel.: 06843 - 781

Mo-Fr 8:30-13:00
& 14:00-18:30
Sa8:30-13:00

Der **Venencheck** für gesunde und schöne Beine

Wie fit sind Ihre Venen? Um Ihr Risiko für eine Venenerkrankung abzuschätzen oder ein beginnendes Venenleiden erkennen zu können, beantworten Sie bitte folgende Fragen.

1. Haben Sie Familienangehörige mit chronischen Venenerkrankungen?

Nein		☐ 0 Punkte
Ja,	mit Krampfadern	☐ 1 Punkt
	mit Ödemen	☐ 2 Punkte
	mit offenem Bein	☐ 3 Punkte

2. Sind Sie

	weiblich?	☐ 2 Punkte
	männlich?	☐ 1 Punkt

3. Wie alt sind Sie?

Unter 40 Jahre	☐ 0 Punkte
40 - 60 Jahre	☐ 2 Punkte
Über 60 Jahre	☐ 3 Punkte

4. Nehmen Sie Hormonpräparate ein?
(z. B. Pille oder gegen Wechseljahresbeschwerden)

Nein	☐ 0 Punkte
Ja	☐ 3 Punkte

5. Sind oder waren Sie schon schwanger?

Nein		☐ 0 Punkte
Ja,	ein Mal	☐ 2 Punkte
	mehrmals	☐ 3 Punkte

6. Haben Sie Übergewicht?

Nein	☐ 0 Punkte
Ja, allerdings unter 10 kg	☐ 2 Punkte
Ja, mehr als 10 kg	☐ 4 Punkte

7. Müssen Sie viel sitzen oder stehen?

Nein	☐ 0 Punkte
Ja, mit Bewegung zwischendurch	☐ 2 Punkte
Ja, mit wenig Unterbrechung	☐ 3 Punkte

8. Schwellen Ihre Beine an?

Nein	☐ 0 Punkte
Ja, gelegentlich an *heißen* Tagen	☐ 3 Punkte
Täglich, mit massivenWasser-einlagerungen im Knöchelbereich	☐ 5 Punkte

9. Bildet sich die Schwellung durch Hochlagern der Beine zurück?

Nein	☐ 8 Punkte
Ja, in relativ kurzer Zeit	☐ 3 Punkte
Ja, nach längerer Zeit, z. B. über Nacht	☐ 6 Punkte

10. Erkennen Sie an Ihren Beinen Hautveränderungen?

Besenreiser	☐ 2 Punkte
Krampfadern	☐ 4 Punkte
Braunverfärbung am Unterschenkel	☐ 5 Punkte

11. Hatten Sie bereits behandlungsbedürftige Venenerkrankungen?

Venenentzündung am Bein	☐ 4 Punkte
Beinvenen-Thrombose	☐ 5 Punkte
Offenes Bein	☐ 6 Punkte
Lungenembolie	☐ 7 Punkte

Ihre Gesamtpunktzahl: ☐

Ihre Auswertung:

bis 3 Punkte – fitte Beine
Halten Sie Ihre Beine weiterhin fit und treffen Sie Vorsorgemaßnahmen bei längerer Belastung. Auch bei längeren Reisen und beim Sport sind Stützstrümpfe oder Strümpfe der Kompressionsklasse 1 die ideale Unterstützung für Ihre Beinvenen und halten die Durchblutung in Schwung.

4-10 Punkte – erste Anzeichen
Gönnen Sie Ihren Beinen Unterstützung. Ausreichende Bewegung und konsequentes Tragen von Stützstrümpfen oder Strümpfen der Kompressionsklasse 1 helfen den Alltag besser zu bewältigen.

über 10 Punkte – besondere Aufmerksamkeit
Sie sollten Ihre Beine ernst nehmen. Konsultieren Sie Ihren Arzt bei sicht- und spürbaren Venenleiden, um eine genauere Diagnose zu erhalten. Als Basistherapie für venöse Erkrankungen und Ödeme gelten medizinische Kompressionsstrümpfe, vom Arzt verordnet!

Die Löwen Apotheke bietet Ihnen ein breites Sortiment für typgerechte individuelle Versorgungen. Nützliche Zubehörartikel, wie z. B. An- und Ausziehhilfen, erleichtern Ihnen die Handhabung, so dass Kompressions- oder Stützstrümpfe zum täglichen Begleiter werden.

Müde, schwere Beine?

Ratgeber: Rund um Venen und Krampfadern

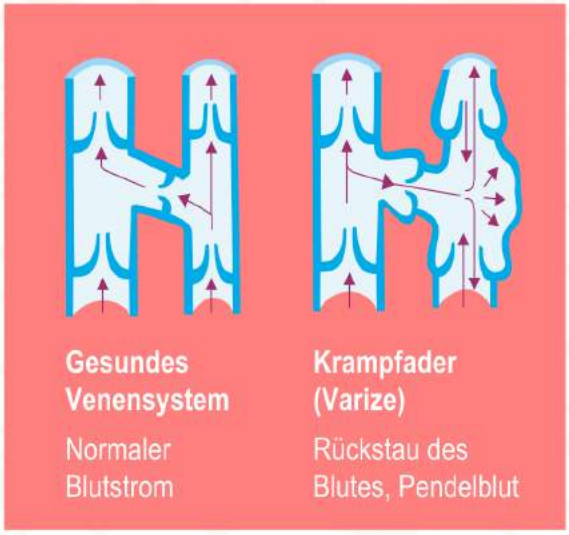
VENENLEIDEN – EINE VOLKSKRANKHEIT

Venenerkrankungen sind weit verbreitet und längst zur Volkskrankheit geworden, das haben die Bonner Venenstudien von 2003 und 2009 deutlich gezeigt. Jeder sechste Mann und jede fünfte Frau in Deutschland leiden an einer symptomatischen Venenkrankheit vom venösen Ödem über Hautveränderungen bis hin zum Unterschenkelgeschwür, für die eine ärztliche Behandlung erforderlich ist.

Bei etwa einem Viertel der deutschen Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren zeigen sich Venenveränderungen wie Krampfadern.

Entstehung von Venenleiden

Für den Rücktransport des Blutes zum Herzen, entgegen der Schwerkraft, sind verschiedene Mechanismen verantwortlich. U.a. befördert die Wadenmuskelpumpe bei Bewegung den Blutstrom, während Venenklappen wie Rückschlagventile das Zurückfließen verhindern. Ist dieses System gestört, können Venenleiden entstehen. Venenerkrankungen äußern sich anfangs meist ganz harmlos. Die Patienten klagen zunächst über Prickeln, Jucken, Brennen oder Schweregefühl in den Beinen ohne äußerlich sichtbare Veränderungen. Später kommen tagsüber oft Schwellungen an Fuß und Unterschenkel hinzu und es können Besenreiser (äußerlich sichtbare kleine Geflechte venöser Hautgefäße) und Krampfadern entstehen.



Wir messen Kompressionsstrümpfe an!

Löwen Apotheke, Dr. Sigrid Klein
An der Mühle 1, 66453 Gersheim

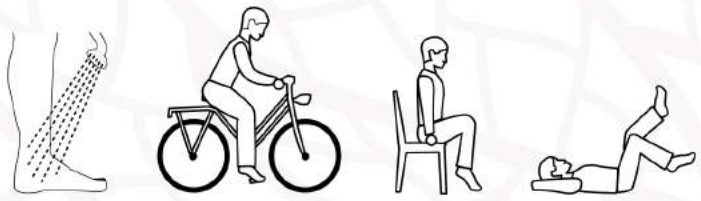
ihre@loewen-apo.eu
Tel.: 06843 - 781

Mo-Fr 8:30-13:00
& 14:00-18:30
Sa8:30-13:00

Löwen Apotheke
...kompetente Beratung mit Herz!

Risikofaktoren

Ursachen für die Entstehung von Venenleiden können vererbte oder altersbedingte Bindegewebsschwäche sowie Veränderungen im Hormonhaushalt des Körpers sein, z.B. durch eine Schwangerschaft (jede dritte Frau bekommt bei ihrer ersten Schwangerschaft Krampfadern). Bewegungsmangel, Übergewicht oder familiäre Vorbelastung sind weitere Risikofaktoren. Angesichts des demografischen Wandels und der Überalterung der Gesellschaft wird die Zahl der Erkrankten in Zukunft weiter zunehmen.



Viele Anregungen und Tipps zur Stärkung Ihrer Venen finden Sie in dem Flyer Venengymnastik.

Der Venencheck-Fragebogen hilft Ihnen bei der Risikoabschätzung.

Sie erhalten beides kostenlos in unserer Apotheke - fragen Sie einfach danach.

Vorbeugen …

Einige der genannten Risikofaktoren lassen sich durch venengünstiges Verhalten positiv beeinflussen. Viel und regelmäßige Bewegung dient der Verbesserung der Blutzirkulation und Stärkung der Muskulatur, z.B. Spazierengehen, Venen-Walking, Venen-Gymnastik. Außerdem wirkt sich gesunde, ballaststoffreiche und salzarme Ernährung, Vermeidung von Alkohol, Rauchen und Übergewicht günstig auf die Venengesundheit aus.

…& Behandeln

Venenleiden sind therapierbar. Hat sich bei Ihnen sich bereits eine Venenschwäche oder Krampfadern entwickelt, sollten Sie den Arzt zu Rate ziehen. Denn diese Leiden sind zum Beispiel mit Kompressionsstrümpfen oder Operationen behandelbar.
Kompressionsstrümpfe können vom Arzt zur Behandlung von Venenerkrankungen, Lymphproblemen und Thrombosen und deren Folgen verschrieben werden. Man kann Kompressionsstrümpfe aber auch vorbeugend anziehen, z.B. gegen Reisethrombosen, für Personen, die viel Sport treiben oder die im Beruf viel stehen müssen.

Kompressionsstrümpfe gibt es in unterschiedlichen Stärken und Ausführungen und natürlich von verschiedenen Herstellern. Gerne beraten wir Sie. Zum Anmessen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Dieser sollte bald nach dem Aufstehen stattfinden, weil die Beine zumeist im Lauf des Tages anschwellen und dann nicht mehr die korrekten Maße gemessen werden können.

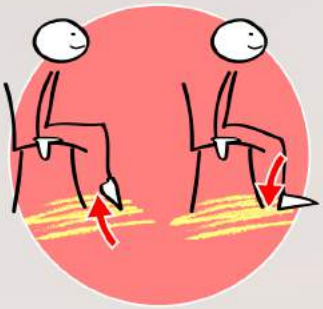
Übrigens beträgt die Haltbarkeit von medizinischen Kompressionsstrümpfen in der Regel 6 Monate. Danach lässt bei regelmässiger Nutzung die Spannkraft der verwendeten Garne nach und die medizinische Wirksamkeit verringert sich. Sie haben deshalb in der Regel Anspruch auf 2 (Paar) Strümpfe innerhalb von 12 Monaten, die von Ihrer Krankenkasse erstattet werden. Denken Sie daher daran, im Interesse Ihrer eigenen Gesundheit, Ihre Kompressionsversorgung halbjährlich auszutauschen.

Unsere Spezialgebiete

- Reise-Gesundheitsberatung
- Homöopathie & Naturheilkunde & Aromatherapie
- Bandagen & Medizinische Kompressions-Strümpfe nach Maß
- Orthomolekulare Mikronährstoffe & individuelle Vitalstoffmischungen
- Dermokosmetik für gesunde & schöne Haut

Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. 10 x wiederholen.



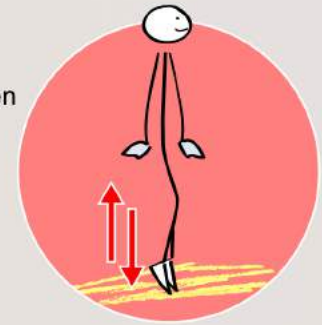
Stellen Sie nun die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10 x
die rechte und die linke Fußspitze.

Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken am Stuhl fest. Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen sie langsam wieder auf. 10 x wiederholen.

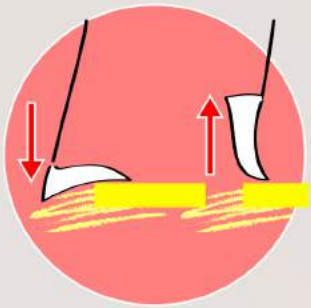
Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen.
Je 10 x wiederholen.

Übungen im Stehen

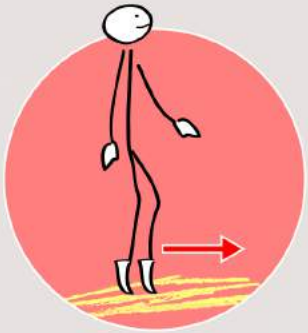
Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20 x in den Zehenstand und langsam wieder absenken.



Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch und strecken sich nach oben. Berühren Sie mit den Fersen 20 x langsam den Boden.



Stellen Sie sich aufrecht hin, drücken Sie die Fersen nach oben und gehen einige Schritte auf den Zehenspitzen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.



Gehen Sie nun einige Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.

Löwen Apotheke
...kompetente Beratung mit Herz!

Löwen Apotheke, Dr. Sigrid Klein
An der Mühle 1, 66453 Gersheim

ihre@loewen-apo.eu
Tel.: 06843 - 781

Mo-Fr 8:30-13:00
& 14:00-18:30
Sa8:30-13:00

Wir messen Kompressionsstrümpfe an!