

Sommertipps im neuen Venen-Spiegel

Benötigt die Haut in den warmen Monaten mehr oder andere Pflege? Wie gelingt die Anreise in den Sommerurlaub möglichst venenfreundlich? Und wann sollte man seine Venen beim Spezialisten überprüfen lassen? Diese und weitere Fragen sind Thema im aktuellen Venen-Spiegel der gemeinnützigen Deutschen Venen-Liga (DVL).

Der Sommer ist anstrengend für die Haut. Sonnenschutz und Sonnencreme sind jetzt besonders wichtig, um Sonnenbrände zu vermeiden. Am besten lauwarm und nur kurz duschen – das schont den natürlichen Barrierschutz der Haut.

Die warmen Monate sind oft auch für die Venen belastend: Durch die Wärme weiten sich die Gefäße, unter Umständen schließen die Venenklappen so schlechter und das Blut wird nicht mehr vollständig zurück Richtung Herz transportiert. „Wer abends schwere, müde oder geschwollen Beine beobachtet, sollte seine Beine beim Venenspezialisten – beim Phlebologen – untersuchen lassen“, sagt DVL-Präsident Dr. Michael Wagner. Gleiches gelte bei sichtbaren Krampfadern.

Bei der Fahrt oder dem Flug in den Urlaub hilft regelmäßige Bewegung, zum Beispiel einfaches Auf- und Abwippen der Füße, den Venen. Ist eine Venenschwäche bekannt, sollten in Absprache mit dem Arzt Vorsichtsmaßnahmen für die Reise getroffen werden.

Der aktuelle Venen-Spiegel Frühjahr/Sommer 2023 kann auf der DVL-Homepage www.venenliga.de heruntergeladen werden.

Kontakt:

Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich

Tel.: +49 2674 1448
E-Mail: info@venenliga.de