Mit diesen Tipps sorgen Sie für eine gute Durchblutung

Thrombosen vorbeugen

Starke Beine, gesunde Venen

Laut deutscher Gefäßliga erkranken in der Bundesrepublik jährlich etwa 100 000 Menschen an einer Venenthrombose. **Dabei handelt es sich um einen Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel,** das sich lösen, in andere Organe gespült werden und dort einen erheblichen Schaden anrichten kann.

Symptome deuten

Thrombosen bilden sich häufig in den großen Venen des Unterschenkels, da das Blut dort in entgegengesetzter Richtung zur Schwerkraft langsamer zum Herzen zurückläuft. Bemerkbar machen sie sich durch **Wadenschwellungen, Schmerzen und Überwärmung des Unterschenkels,** wie auch durch Fieber oder einen beschleunigten Puls. Thrombosen können sich auch in den Armen entwickeln. Hier kündigen sich Verschlüsse durch eine verstärkte Venenzeichnung an, weil das Blut seinen Rückweg ins Herz erst suchen muss.

Bewegung ist Trumpf

Um den Blutfluss in den Beinen zu unterstützen, sind **Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern und Radfahren hilfreich.** Darüber hinaus sollte man körperliche Betätigung in den Alltag integrieren – sei es durch Treppenlaufen statt Aufzugfahren oder mit einem Spaziergang am Abend. Im Büro helfen Fußgymnastikübungen unter dem Schreibtisch. Von Sportarten, die vor allem auf plötzliche Stopps, schnelle Richtungswechsel und Kraftaufwand setzen, wird Betroffenen hingegen abgeraten.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um Übergewicht vorzubeugen und abzubauen.

Dass Rauchen schlecht für die Gesundheit ist, sollte bereits bekannt sein. Das Risiko einer Thrombose erhöht sich dadurch jedoch drastisch. Auch auf den Genuss von zu viel Alkohol verzichtet man besser. Ebenso spielen falsche Ernährungsweisen und vor allem Übergewicht eine Rolle. **Gewohnheiten zu ändern, ist nicht schwer – man muss nur klein anfangen und sollte sich anfangs nicht zu hohe Ziele setzen.**

Fakt

Die Einnahme von Hormonpräparaten oder eine Schwangerschaft erhöhen das Thromboserisiko um ein Vielfaches.

Bei regelmäßigen Brustschmerzen sollte ein Mediziner zu Rate gezogen werden.

Heparin hilft

Krankheitsbedingte Ruhigstellungen, etwa durch eine Operation oder Verletzungen, begünstigen die Entwicklung einer Thrombose. Der Gerinnselbildung beugt man in diesem Fall mit Medikamenten vor: **Eine tägliche Einnahme von Heparin kann der Entstehung meist entgegenwirken.** Heparin entsteht ohne chemischen Nebenwirkungen: Es wird aus Schweinedarm oder Rinderlungen gewonnen und als Infusion oder Injektion verabreicht.

Entspannt verreisen

Beengtes Sitzen, wie es beispielsweise auf stundenlangen Auto- und Busfahrten, aber auch auf Langstreckenflügen vorkommt, kann die Entstehung einer Thrombose ebenfalls fördern. Damit die Urlaubs- und damit schönste Zeit im Jahr keine bösen Nachwirkungen mit sich bringt, **werden hierfür Kompressionsstrümpfe von Ärzten empfohlen.** Auch Stützstrümpfe aus dem reichhaltigen Sortiment der Apotheke helfen bei der Vorbeugung – selbst wenn sie keinen vollwertigen Ersatz für richtige Kompressionsstrümpfe darstellen. Zusätzlich sind bequeme Kleidung – High Heels zählen übrigens nicht dazu! – und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Bei einer bestehenden Vorerkrankung wird vor einer längeren Reise jedoch dringend geraten, den Hausarzt aufzusuchen, um eventuelle Komplikationen zu vermeiden.

Fotos: AdobeStock / Iev dolgachov

Muntermacher

Diese Tipps vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit

Um der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen, die trotz sonniger Wetterlage bei vielen Menschen für Unruhe sorgt, helfen folgende Tricks.

✿ **Frische Luft** vertreibt das Müdigkeitsgefühl, indem sie das Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Also: regelmäßig lüften!

✿ Lange Spaziergänge und Joggingausflüge helfen gegen **Bewegungsmangel** und sind ein echter Frischekick im Frühling.

✿ **Viel Trinken** ist wichtig, denn Müdigkeit resultiert nicht selten aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. Wasser und ungesüßter Tee eignen sich hierfür perfekt.

✿ **Wechselduschen** sind vor allem am frühen Morgen empfehlenswert. Die kalt-warmen Reize des Wassers verengen und weiten die Blutgefäße. Auf diese Weise kommt das Immunsystem in Schwung, und man startet wach in den Tag.

Auf zwei Rädern zur Gesundheit

Wenn die Temperaturen steigen, gewinnt das Fahrrad als Transportmittel wieder an Beliebtheit. Gründe dafür, öfter mal in die Pedale zu treten, gibt es auch aus gesundheitlicher Sicht genug.

✖ Die rhythmische Bewegung beim Radfahren wirkt entsspannend und reduziert damit Stresshormone. Nach 30 bis 40 Minuten werden sogar **Glückshormone** ausgeschüttet, die depressive Verstimmungen vorbeugen können.

✖ Durch andauernde Bewegung baut der Körper **Cholesterin** ab, das für die Verkalkung der Blutgefäße mitverantwortlich ist. So verringert sich das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

✖ Fahrradfahren regt den **Fettstoffwechsel** an und beugt Übergewicht vor. Das macht es zum idealen Training für die Bikinifigur.

✖ Kleine Stützwirbel werden beim Radeln gestärkt und lösen so schmerzhafte **Verspannungen.**