



Mag. pharm. Uli Walther

# APOTHEKEN INFO für KALSDORF

## Venenleiden – jeder kann betroffen sein

**Kennen Sie das auch? Sie schlüpfen abends kurz aus den Schuhen und passen 5 Minuten später nicht mehr hinein, weil die Füße plötzlich scheinbar „doppelt so dick“ sind. Gerade in den heißen Sommermonaten machen sich Venenleiden besonders bemerkbar. Die Beschwerden reichen von geschwollenen, müden, schweren Beinen über Kribbeln, Spannungsgefühl bis hin zu Schmerzen in den Beinen.**

### **Vielfältige Auslöser für Venenleiden!**

Das Übereinanderschlagen der Beine ist nicht gesund, weil die Venen „abgedrückt“ werden und sich dadurch Blut staut. Stehende und sitzende Berufe sind prinzipiell schlecht für die Venengesundheit. Auch die Einnahme der Antibabypille – insbesondere bei Raucherinnen – hat einen negativen Effekt auf die Venen.

### **Hämorrhoiden sind auch Venen!**

Sowohl das Heben von schweren Gegenständen als auch das Pressen beim Stuhlgang und der damit verbundene Druck, der hierbei im Analbereich aufgebaut wird, befördert die Venen oft auf die Außenseite des Anus (Schließmuskels). In Folge kann es zu schwer heilenden Verletzungen kommen. Das Blut, das durch die Venen fließt, trägt nahezu keinen heilungsfördernden Sauerstoff mehr in sich.

### **Rechtzeitig vorbeugen!**

Das Hochlagern der Beine ist die einfachste Übung. Sportarten, die zur Aktivierung der Muskelpumpe führen, sind Walking, Tanzen, Radfahren, Treppe steigen u.v.m. Meiden Sie Sportarten, die ein abruptes Abbremsen beinhalten, wie z.B. Tennis, Trampolinhüpfen und Squash. Hilfreich sind Beingüsse mit kaltem Wasser - die effektivste Prophylaxe bieten Stützstrümpfe.

### **VORANKÜNDIGUNG!**

#### **Kostenlose Venenmessung**

OA Dr. med. Univ. Robert Pichler - Spezialist auf dem Gebiet der Venenchirurgie - steht Ihnen nach einer kostenlosen Venenmessung für individuelle Fragen und Beratungen zur Verfügung. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit in der Apotheke Kalsdorf!

Für Interessierte ist der richtige Weg für Ihre Gesundheit am **Samstag, 5. September 2015 von 8:00 bis 12:00 Uhr** der Weg in die Apotheke Kalsdorf!

**Ich wünsche Ihnen einen  
schönen Sommer und freue mich,  
Sie auch in dieser Zeit in meiner  
Apotheke begrüßen zu dürfen.**

Herzlichst Ihre Uli Walther

**APOTHEKE  
KALSDORF**  
DIE MIT HERZ