

Der Kurztest – einfach ankreuzen

WIE FIT SIND IHRE VENEN?

Liegen Venenprobleme bei Ihnen in der Familie?

- (A) Ja, meine Eltern und/oder meine Geschwister haben damit zu kämpfen
- (B) In der Generation meiner Großeltern traten Venenprobleme auf
- (C) Nein

Wie alt sind Sie?

- (A) Älter als 50 Jahre
- (B) 25 bis 50 Jahre
- (C) Jünger als 25 Jahre

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

Formel: Körpergewicht : (Körpergröße x Körpergröße in Meter).

- (A) Über 30
- (B) 25 bis 30
- (C) Unter 25

Wie oft leiden Sie an müden, schweren oder schmerzenden Beinen?

- (A) Mehrmals in der Woche
- (B) Ab und zu
- (C) Nie

Sind Ihre Beine abends geschwollen?

- (A) Mehrmals in der Woche
- (B) Ab und zu
- (C) Nein

Bessern sich Ihre Beschwerden, wenn Sie sich bewegen oder die Beine hochlegen?

- (A) Nein
- (B) Manchmal
- (C) Ja, immer

Hat sich Ihre Haut an den Unterschenkeln oder um die Knöchel herum verändert?

- (A) Ja, sie hat sich verdickt und ist entzündet
- (B) Ja, sie ist glänzend oder trocken
- (C) Nein

Wie häufig treiben Sie Sport?

- (A) Nie
- (B) Seltener als einmal pro Woche
- (C) Mehrmals pro Woche

Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen und/oder stehen?

- (A) Ja, fast immer
- (B) Ja, hin und wieder
- (C) Nein, kaum

Wie oft sind Sie im Flugzeug, im Auto oder im Zug unterwegs?

- (A) Mehrmals im Monat
- (B) Etwa einmal im Monat
- (C) Fast nie

AUSWERTUNG

Überwiegend A: Der wichtigste Schritt für Sie: ab zum Arzt! Er kann Sie beraten, was Sie selbst gegen Ihre Venenprobleme tun können. Wichtig: eine venengesunde Ernährung. Die Antibabypille und Ersatzhormone in den Wechseljahren können Ihren Venen zusätzlich schaden (Gefahr von Krampfadern und Thrombose).

Überwiegend B: Manchmal machen Ihnen Ihre Beine schon zu schaffen, und Sie legen gern die Füße hoch. Sie können noch mehr für sie tun und die Tipps auf Seite 21 beachten. Vor allem: Trainieren Sie jeden Tag 30 Minuten Ihre Wadenmuskelpumpe – das Stützkorsett der Venen. Dafür genügt schon ein flotter Spaziergang. Lassen Sie sich bei Gelegenheit vom Venenexperten durchchecken.

Überwiegend C: Sie haben keine Risikofaktoren, Sie bewegen sich ausreichend – Ihre Venen sind offenbar fit und gesund. Setzen Sie auch in Zukunft auf Bewegung, vor allem auf Ausdauersport. Sollten Ihre Venen trotzdem mal schwächeln, gehen Sie bei folgenden Symptomen zum Arzt: kribbelnde, schwere Beine, geschwollene Knöchel, nächtliche Wadenkrämpfe.