Mit gesunden und schönen Beinen durch den Sommer

COMPRESSANA

SOMMERTIPPS FÜR FITTE UND GESUNDE BEINE

Viele kennen das Problem: Wenn die Temperaturen steigen, schwellen Beine und Füße an. Wieso passiert das und warum fühlen sich die Beine im Sommer manchmal so schwer und müde an? Wir erklären Ihnen die Ursachen und geben Tipps für fitte und gesunde Beine.

Wärmeregulation des Körpers

Damit der Körper die für ihn ideale Temperatur von 37 Grad Celsius auch in den warmen Sommermonaten halten kann und nicht überhitzt, muss er Wärme abgeben. Das erfolgt zum Beispiel durch das Schwitzen und den damit verbundenen Effekt der Verdunstungskälte.

Ebenso erweitert unser Körper die Blutgefäße und verlagert auf diese Weise mehr Blut zur Hautoberfläche, wo die überschüssige Wärme aus dem Körperinneren dann an die Umgebung abgegeben werden kann. Diese Gefäßerweiterung kann schon bei gesunden Venen dazu führen, dass die Venenklappen nicht mehr richtig arbeiten und der Rückfluss des verbrauchten Blutes zum Herzen gestört ist. Dann tritt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe der Füße über und lässt sie anschwellen, es bilden sich Ödeme. Das merkt man etwa daran, dass sich die Schuhe schwerer an- und ausziehen lassen.

Bei Patienten mit Venenerkrankungen, Lip- oder Lymphödemen werden die vorhandenen Symptome und Beschwerden durch die Hitze verstärkt.

Kompressionsstrümpfe auch im Sommer tragen

An einem heißen Sommertag medizinische Kompressionsstrümpfe zu tragen ist im ersten Moment vielleicht keine allzu verlockende Idee. Wer aber schon länger an schweren Beinen oder sogar an einem Lymph- und/oder Lipödem leidet weiß, dass gerade an heißen Tagen Kompressionstrümpfe am dringendsten benötigt werden, um die Beine zu entlasten: Konsequentes Tragen ist extrem wichtig, um die körperliche Situation bzw. das persönliche Befinden nicht zu verschlechtern.

Liegen keine grundlegenden Venenbeschwerden vor, sollten auch in der warmen Jahreszeit vorbeugend hochwertige Stützstrümpfe getragen werden: Im Alltag, bei langem Stehen oder Sitzen im Beruf und insbesondere auf langen Reisen im Auto, Zug oder Flugzeug.

Mit den richtigen Strümpfen den Sommer genießen

Bei mehr als 30 Grad Celsius schwitzt man früher oder später in jedem Kleidungsstück. Moderne Kompressionsstrümpfe sind atmungsaktiv und angenehm zu tragen.

Der hohe **Mikrofaser-Anteil** (z. B. bei **COMPRESSANA SENSITIV, FREE, LEGANZA**) reguliert Feuchtigkeit und hält die Beine kühl und trocken. Besonders ideal im Sommer ist **COMPRESSANA NOVA**. Durch eine einzigartige Stricktechnik verläuft der Kompressionsfaden nur in jeder zweiten Maschenreihe. Das macht ihn unverwechselbar luftig und transparent.

Ideal für Sandalen und Flip-Flops sind, unabhängig von Material oder Stricktechnik, Kompressionsstrümpfe mit **offener Fußspitze** – soweit vom Arzt nicht anders verordnet. Auch bei Stützstrümpfen muss nicht auf gutes Fußklima verzichtet werden. Das Feature offene Fußspitze erhält man bei COMPRESSANA wahlweise als Feinstützstrumpf oder sogar mit atmungsaktiver Baumwolle.

Coolmax in Sportstrümpfen für den Sommer hält die Beine kühl und trocken und bei den **X-Static** Kniestrümpfen regulieren **Silberfasern** die Temperatur.

Sonnenschutzkleidung von hyphen-med

Schutz der Haut vor Sonneneinstrahlung

Für Venen- und Ödempatienten ist der Schutz der empfindlichen Haut besonders wichtig. Begrenzen Sie den Aufenthalt in der Sonne, vor allem in der Mittagszeit, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist. Sichern Sie sich einen Schattenplatz und decken Sie die betroffenen Regionen mit UV-sicheren Materialien ab (z. B. zertifizierter medizinischer Sonnenschutz von hyphen-med).

Für Abkühlung sorgen

Duschen Sie die Beine morgens und abends kalt ab. Kalte Güsse helfen den Venenwänden, sich zusammenzuziehen. Manche setzen auch darauf, die Strümpfe vor dem Tragen kurz in den Gefrierschrank zu legen. Sie können sich auch mit den Strümpfen kühl abduschen. Sehr angenehm ist es bei großer Hitze mit einer Sprühflasche die Strümpfe regelmäßig mit Wasser zu befeuchten. Das sorgt für eine angenehme Verdunstungskälte.

Noch besser als Wasser kühlt das **COMPRESSANA Bein- und Venentonikum** mit Menthol. Es kann auch direkt auf Stütz- oder Kompressionstrümpfe gesprüht werden und vitalisiert Beine und Venen durch Heilpflanzenextrakte.

Wer den **COMPRESSANA Venenbalsam** aus der SKINCARE Pflegeserie zudem im Kühlschrank aufbewahrt, sorgt beim Auftragen vor und nach dem Tragen für eine willkommene Abkühlung und einen Frischekick durch seine Inhaltsstoffe wie Eukalyptus und Kampfer.

Richtige und leichte Ernährung

Beim Essen empfiehlt sich eine **leichte, salzarme Sommerküche, viel Obst und Gemüse**. Idealerweise mehrere leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt, um den Verdauungstrakt nicht zu stark zu belasten. Dieser ist aufgrund der Wärmeregulation (s. o.) weniger durchblutet und deshalb nicht so leistungsfähig.

Durch fettreiche Ernährung würde das, eigentlich zur Kühlung der Haut benötigte, Blut durch den Magen-Darm-Trakt abgezogen. Zu viel Salz kann das Herz-Kreislauf-System belasten und zu vermehrten Wassereinlagerungen führen.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Die Verdunstung von Schweiß auf unserer Haut kühlt unseren Körper wirkungsvoll. Jedoch verlieren wir an heißen Tagen durch Schwitzen Wasser und Elektrolyte. Durch starkes Schwitzen sinkt zudem das Blutvolumen. Das Blut wird dickflüssiger, erfordert eine höhere Pumpleistung des Herzens und lässt das Thromboserisiko ansteigen.

Beim Trinken an heißen Tagen (generell bei Wärmebelastung) geht es primär darum, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, damit es nicht zur Beeinträchtigung des Kreislaufsystems kommt. **Je nach Aktivität sollten mindestens 2 bis 3 Liter getrunken werden. Gut geeignet sind ungesüßte Getränke wie Wasser** (TIPP: Für den Geschmack etwas Zitronenmelisse und Zitronenscheiben dazu geben) **oder Tee**. Meiden sollte man energiereiche Getränke wie Energiedrinks oder Limonaden (die Wasseraufnahme wird verlangsamt).

Vermeiden oder reduzieren Sie den Alkoholkonsum, insbesondere während der heißesten Stunden des Tages, da er zu einer Erweiterung der Blutgefäße, vermehrten Flüssigkeitsausscheidung und zu Dehydration führen kann.

Kühle Getränke sind dabei vollkommen in Ordnung, wenn einem warm ist. Allerdings sollte man eiskalte Getränke meiden, da diese unter Umständen zu Magenkrämpfen führen können und dann die notwendige Flüssigkeitsaufnahme behindern.

Genügend Bewegung

Sport und Bewegung allgemein aktivieren die Wadenmuskelpumpe und fördern den venösen Rückstrom zum Herzen. **Wer im Job lange sitzen muss sollte mindestens einmal pro Stunde aufstehen und ein paar Schritte gehen, um die Durchblutung zu aktivieren.** Generell gilt: Eine Sporteinheit am Abend, wenn es nicht mehr so heiß ist, hilft. Ein paar Runden Schwimmen im Freibad kühlen den Körper außerdem gut ab. Der Wasserdruck wirkt zugleich wie eine Kompression auf den ganzen Körper. Aber auch Walken oder Radfahren sind optimale Alternativen.

Vermeiden Sie Aktivitäten während der heißesten Stunden des Tages. Damit wir eine Hitzewelle gut überstehen, ist es empfehlenswert, während dieser Zeit das körpereigene Kühlsystem möglichst zu schonen. Das gelingt am besten, wenn wir die Hitze meiden und uns in kühlen Räumen aufhalten, schwere körperliche Anstrengung unterlassen und den durchs Schwitzen verursachten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust zeitnah kompensieren.

Die richtige Kleidung

Kleidung sollte luft- und damit auch wasserdampfdurchlässig sein, damit der Schweiß verdunsten kann. Außerdem weit geschnitten, damit Luft am Körper entlang strömen kann. **Vor allem Hosen, Socken und Schuhe sollten luftig und weit sein, so dass nichts einschnürt** und den Flüssigkeitstransport zusätzlich erschwert.

Auch hohe Schuhe sollten im Schrank bleiben, wenn Sie zu Wassereinlagerungen bei Hitze neigen, denn in diesen sind die Waden permanent angespannt, was die Blutzirkulation stört.

Beine hochlegen

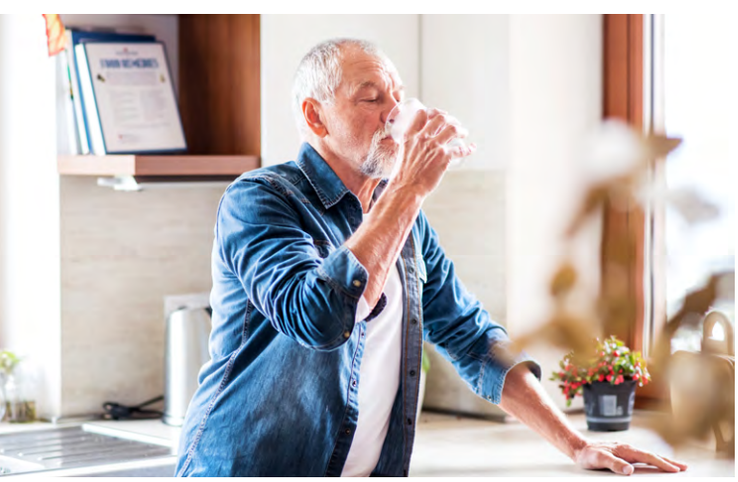
Das Hochlagern der Beine (beispielsweise auf einem kleinen Hocker unter dem Schreibtisch) sowie **kleine Übungen im Sitzen** (zum Beispiel Zehen kreisen lassen) helfen gegen Wassereinlagerungen im Sommer. Wer hingegen im Job lange steht, der sollte darauf achten, **häufiger das Gewicht zu verlagern** oder auf den Füßen zu wippen.

Abends können Sie die Beine für eine Weile ganz hoch lagern: Am besten auf den Rücken legen und die Beine angewinkelt auf einem Kissen ablegen oder an der Wand abstützen. Die Beine bzw. Füße sollten dabei höher liegen als das Herz.

Aktiv vorbeugen gegen Krampfadern und andere Venenerkrankungen

Schmerzende Beine am Feierabend – darüber klagen besonders Menschen, die ihre Arbeit vor allem im Sitzen oder Stehen ausüben. **Mit diesen Übungen können Sie Venenbeschwerden mit wenig Aufwand effektiv vorbeugen.**

Holen Sie sich das Venengymnastik-Programm:



Sicher ist, dass der Körper bei Wärme extra viel leisten muss – aber auch, dass man ihn dabei unterstützen kann. Vor allem sollte man auf ihn hören. Er wird von allein das Signal geben, es langsam angehen zu lassen und ihn bitte nicht zu überfordern. Meist meldet der Durst auch den erhöhten Flüssigkeitsbedarf – bei Senioren allerdings funktioniert auch das oft nicht mehr so gut.

Stempel

Art.Nr. C264 05/2022

4 028393 912270

COMPRESSANA

Informationen zu weiteren Produkten von COMPRESSANA finden Sie unter **www.compressana.de**