

Mit BELSANA auf fitten Beinen durch den Winter

Bewegungsmangel belastet die Venen

Draußen ist es ungemütlich nass und kalt. Da lädt das Sofa zum Einkuscheln und Relaxen ein. Die Heizung verbreitet wohlige Wärme. Auch Herbst und Winter haben so eine angenehme Seite – nur nicht für die Beine. Sie leiden unter dem Bewegungsmangel und unter der Heizungswärme. Abends fühlen sie sich müde und schwer an, manchmal sind auch die Knöchel ein bisschen geschwollen. Der Grund: Den Venen fehlt die Unterstützung durch Bewegung und die Wärme erweitert die Gefäße. Der Rücktransport des Blutes aus den Beinen zum Herzen wird erschwert. Modische Stützstrümpfe von BELSANA aus der Apotheke entfalten ihre venenaktivierende Wirkung unsichtbar und entlasten die Gefäße. So sorgen sie auch in der kalten Jahreszeit für Beine in Bestform.

Rund 7.000 Liter Blut transportieren die Venen jeden Tag aus den Beinen zurück zum Herzen. Dabei muss im Durchschnitt ein Höhenunterschied von 1,5 Metern überwunden werden. Möglich wird diese Höchstleistung nur, da die Muskeln bei jedem Schritt die Venen massieren und so das Blut in den Gefäßen nach oben drücken. Dieses Zusammenwirken von Blutkreislauf und Muskulatur wird auch als Muskel-Venen-Pumpe bezeichnet. In den Venen verhindern die Venenklappen, dass das Blut in die Füße zurückfließt. Voraussetzung dafür ist, dass die Klappen dicht schließen. In der kalten Jahreszeit begünstigt die angenehme Wärme in Wohn- und Arbeitsräumen jedoch, dass sich die Gefäße in den Beinen weiten. Die Venenklappen schließen nicht mehr ganz dicht, Blut kann in die Füße zurücksickern.

Stehen und Sitzen behindert den Blutfluss

An Wintertagen, die weder zu Spaziergängen noch zum Sport einladen, ist durch den Bewegungsmangel zudem die Massagewirkung der Muskeln auf die Venen stark verringert. Selbst wer im Beruf den ganzen Tag auf den Beinen ist, wie beispielsweise Friseurinnen, Floristen, Verkäuferinnen oder Köche, unterstützt nicht zwangsläufig die Muskel-Venen-Pumpe: Beim bewegungslosen Stehen wird anders als beim Gehen die Wadenmuskulatur kaum angespannt und entspannt. Die Massagewirkung auf die Venen bleibt fast ganz aus. Bei sitzenden Berufen ist dies oft noch stärker der Fall, da die Beine zusätzlich angewinkelt werden. In den Knien und der Hüfte können dann durch eng sitzende Kleidung leicht Stauungen auftreten, die den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zusätzlich erschweren.

Dauerbelastungen schwächen die Venen

Für die Venen bedeutet der verlangsamte Abtransport des Blutes aus den Beinen durch zu wenig Bewegung und zu viel Wärme Stress: Sie werden immer wieder gedehnt. Anfangs ziehen sich die Gefäße wieder zusammen. Trotzdem fühlen sich die Beine am Abend oft schwer und müde an, kribbeln oder schmerzen ein wenig. Doch auf Dauer

verlieren die Venen an Elastizität und werden immer weiter gedehnt. Die Venenklappen schließen zunehmend schlechter und das Blut staut sich in den Beinen. Ein erstes Anzeichen sind geschwollene Knöchel am Abend. Langfristig steigt das Risiko für Venenleiden wie Krampfadern oder auch Thrombosen.

Modische Stützstrümpfe – schick und gesund

Stützstrümpfe üben von außen einen wohldosierten Druck auf die Venen aus. So helfen sie, Venenerkrankungen vorzubeugen. Bei Stützstrümpfen ist der Druck auf die Venen geringer als bei medizinischen Kompressionsstrümpfen, die der Arzt bei Venenleiden verordnet. Der Druckverlauf nimmt bei beiden Strumpftypen anatomisch korrekt von der Fußfessel zum Körper hin ab, um den Blutfluss in den Beinen wirkungsvoll zu unterstützen.

Optisch sind venenaktivierende Stützstrümpfe nicht von üblichen Baumwoll- oder Feinstrümpfen zu unterscheiden – sie entfalten ihre Wirkung unsichtbar. Weiterer Pluspunkt: Die Beine wirken durch den Shaping-Effekt der Strümpfe schlanker. Feinstützstrümpfe von BELSANA gibt es in unterschiedlicher Optik von leicht transparenten 70den über die blickdichtere Variante mit 140den bis hin zu den edel glänzenden BELSANA 280den glamour. Mit zunehmender Blickdichte steigt auch die Stützwirkung an.

Eine große Auswahl an Farbtönen und jährlich wechselnde Trendfarben sorgen dafür, dass Stützstrümpfe nicht nur gesund sind, sondern auch zu jedem Kleidungsstil passen. Bei der Auswahl einer typgerechten Strumpffarbe hilft der BELSANA Stilberater, den es in Apotheken und im Internet unter www.belsana.de zum Download gibt.

Unterwegs sind die Reisestrümpfe BELSANA Cotton für Damen und Herren eine gute Wahl: Auch langes Sitzen auf Geschäftsreisen oder bei der Anreise zum Wintersportort belastet die Venen. Die Stützkniestrümpfe erweisen sich hier als Kombitalent – dank ihrer dezenten Baumwolloptik passen sie sowohl zu legerer Kleidung als auch zum Businessanzug. Für empfindliche, trockene Haut ist die BELSANA Vital Edition ideal. In das Garn eingearbeitete Aloe Vera spendet der Haut Feuchtigkeit und pflegt sie während der sanfte Druck auf die Venen den Blutfluss in den Gefäßen unterstützt.

Sanfte Pflege für trockene Winterhaut

Wärme und trockene Heizungsluft strapazieren die Haut: Sie ist im Winter besonders trocken. Daher ist in dieser Zeit eine intensive Pflege wichtig. Die Cremeschäume von Callusan versorgen mit Braunalgenextrakten und maritimem Kollagen oder Urea strapazierte und trockene Haut gezielt mit Feuchtigkeit und pflegenden Inhaltsstoffen. Die Zusammensetzung der Pflegeprodukte ist auf die Verwendung mit Stütz- und Kompressionsstrümpfen abgestimmt.

Schonend sollte auch das An- und Ausziehen der Strümpfe erfolgen. Ein wertvoller Helfer ist dabei der Spezialhandschuh BELSANA grip-Star. Dank seines speziellen Secure grip Profils sorgt er für einen sicheren Griff und schützt zugleich das feine Gestrick vor Beschädigungen. Für eine optimale Wirkung und eine elegante Optik lassen sich die Strümpfe mit dem Spezialhandschuh besonders gleichmäßig am Bein verteilen.

Kompetente Beratung ist bei der Auswahl der individuell passenden Strümpfe wichtig. Daher werden Stütz- und Kompressionsstrümpfe von BELSANA exklusiv in der Apotheke (Apothekenfinder unter www.belsana.de) angeboten.

Bamberg, Oktober 2015