

Gesund im Beruf

Mit Stützstrümpfen leichtfüßig durch den Tag

Bewegungsmangel wird oft mit Berufen in Verbindung gebracht, in denen Menschen viel sitzen – also vorwiegend mit Tätigkeiten im Büro. Doch auch wer den ganzen Tag auf den Beinen ist wie beispielsweise Floristen, hat nicht automatisch ausreichend Bewegung: In vielen Berufen heißt „auf den Beinen sein“ schlichtweg lange und viel Stehen. Für die Venen bedeutet das ebenso Stress wie langes Sitzen, denn nur im Gehen unterstützen die Muskeln in den Beinen den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Am Abend zeigt sich diese Belastung in Form von müden, schweren Beinen und geschwollenen Knöcheln. Ausgleichende Bewegung, Gymnastik oder auch modische Strümpfe mit venenaktivierender Wirkung von BELSANA, die es exklusiv in der Apotheke gibt, beugen den Beschwerden gezielt vor.

Eine abwechslungsreiche Tätigkeit täuscht leicht über die fehlenden Bewegungsmöglichkeiten hinweg. Floristen zum Beispiel pflegen Pflanzen, binden Sträuße, gestalten Gestecke sowie Raumschmuck und beraten Kunden. Während Hände und Kopf bei jeder Aufgabe neu gefordert sind, bleiben die Beine statisch: Die meisten Aufgaben werden im Stehen erledigt, einige wie das Dekorieren von Schaufenstern auch schon einmal im Hocken oder anderen beengten Körperhaltungen. Das ist nicht nur anstrengend, sondern für die Beinvenen eine starke Belastung.

Die Venen transportieren rund 7.000 Liter Blut täglich entgegen der Schwerkraft aus den Füßen zurück zum Herzen. Dabei sind sie auf die Unterstützung durch die Muskulatur in den Beinen angewiesen: Bei jedem Schritt massieren die Muskeln die Venen und drücken so das Blut von unten nach oben. In den Gefäßen verhindern Venenklappen, die wie Rückschlagventile funktionieren, dass das Blut wieder zurückfließt. Bei Bewegungsmangel kommt dieser Transportmechanismus ins Stocken und Blut staut sich in den Beinen. Mit der Zeit dehnen sich die Gefäße und die Venenklappen schließen nicht mehr dicht. Die Folge: Immer mehr Blut versackt in den Beinen. Es kommt zu Schweregefühlen, geschwollenen Knöcheln und Schmerzen.

Sanfter Druck für die Venen

Bewegung, Gymnastik und Sport bringen den Blutfluss in den Beinen wieder in Schwung. Doch im Alltag bleibt oft trotz aller guten Vorsätze wenig Zeit für ausreichend Aktivität. Daher sind venenaktivierende Stützstrümpfe von BELSANA eine gute Möglichkeit, die Venen sanft und wirkungsvoll zu entlasten und den Blutfluss in den Beinen zu unterstützen.

Feinstützstrümpfe gibt es als Kniestrümpfe, Schenkelstrümpfe und Strumpfhosen. Sie weisen einen spürbaren, vom Knöchel zum Knie beziehungsweise Oberschenkel hin

abnehmenden Druck auf. Dieser physiologische Druckverlauf sorgt dafür, dass die Venenklappen besser schließen und fördert den Rücktransport des Blutes zum Herzen.

Voraussetzung für eine optimale Wirkung ist, dass die Feinstützstrümpfe gut passen und glatt am Bein sitzen. Außerdem gibt es die Strümpfe 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.

Stilsichere Ergänzung für jeden Kleidungsstil

Optisch sind venenaktivierende Stützstrümpfe nicht von üblichen blickdichten Strümpfen zu unterscheiden. 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.

Für Herren und Damen, die einen sportlichen Kleidungsstil bevorzugen, sind Kniestrümpfe wie BELSANA Cotton oder BELSANA Vital Edition eine gute Wahl: Diese Strümpfe sind optisch nicht von einem Baumwollkniestrumpf zu unterscheiden, unterstützen aber ebenso effektiv wie Feinstützstrümpfe die Venenfunktion. Bei der Auswahl der passenden Strümpfe ist Fachkenntnis und Beratung gefragt – daher ist das Stützstrumpfsortiment von BELSANA exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Bamberg, August 2015