

Dr. med. Christine Gess

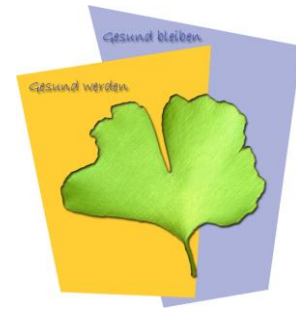
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess

Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger

Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Venenerkrankungen

- Wichtig ist die tägliche Bewegung (regelmäßige Spaziergänge). Besonders vorteilhaft ist Bewegung im Wasser (erhöhter Druck unter Wasser). Bewegung ist für die Beine noch wichtiger als Hochlagern.
- Sitzen sie nicht zu lange. Unterbrechen Sie das Sitzen durch kurze Märsche.
- Vermeiden Sie langes Stehen. Versuchen sie die Bein in Bewegung zu halten.
- Steigen Sie bei längeren Autofahrten nach spätestens 2 Stunden aus und gehen Sie einige Minuten herum.
- Vermeiden Sie starke Wärmeeinwirkung (Sonnenbad, Wannenbad, Thermalbad).
- Gießen Sie morgens nach der warmen Brause die Beine kalt ab, bei Bedarf auch öfter am Tag. Der Saunabesuch ist nur nach ärztlicher Rücksprache erlaubt.
- Streben sie Normalgewicht an. Sorgen sie für eine gute Verdauung und regelmäßigen Stuhlgang.
- Trinken Sie ausreichend, insbesondere auch unterwegs und auf Reisen.
- Vermeiden Sie beengende Kleidung, insbesondere einschnürende Kniestrümpfe oder Socken.
- Bürstenmassagen der Unterschenkel sind zu unterlassen.
- Für sogenannte „Venensalben“ mit diversen Wirkstoffen liegen keine Wirksamkeitsnachweise vor. Diese können auf empfindlicher oder vorgeschädigter Haut unverträglich sein oder Allergien auslösen.
- Kompressionsstrümpfe müssen perfekt sitzen und werden ärztlich verordnet und nach Abmessung angepasst (Kompressionsklasse II). Im allgemeinen sind Kniestrümpfe ausreichend (Ausnahmen Z.n. unmittelbar nach Oberschenkel- oder Beckenvenenthrombosen).