

02.11.14 08:54 Uhr

Informationen - Verbraucher - Allgemeines

Fünf Tipps, mit denen die Beine auch nach dem 50. Geburtstag

Schöne und gesunde Beine

Quelle: [djd](#)

"Happy birthday!" Wenn dieser fröhliche Wunsch zum 40. oder gar zum 50. Mal erklingt, nehmen viele Frauen das Thema Gesundheit ernster als mit 30 Jahren. Schönheit und Gesundheit reichen sich bei diesem Thema die Hände, denn der Blick auf die Beine rückt oft unschöne Krampfadern in den Fokus. Gut beraten ist, wer das Problem offensiv angeht. Gegen Krampfadern kann man nämlich auch sanfte Mittel einsetzen.



Wenn die Beine abends immer öfter schwer werden, dann heißt es: Besser liegen und gehen als sitzen und stehen. Das klingt einfach - und ist ebenso wirksam. Sowohl die Bewegung des Gehens als auch die Verlagerung des Körperschwerpunkts beim Liegen erleichtert dem venösen System die Arbeit. Beim Gehen wird die Muskelvenenpumpe aktiviert. Die Muskeln in den Waden verdicken sich, drücken die Venen zusammen und damit auch gleich das Blut in Richtung Herz. So kann es sich nicht so leicht in den Beinen stauen.

Wohlfühlprogramm

Mit einem Wohlfühlprogramm kann man schon am Morgen starten. Durch eine kühle Dusche werden die Beine so richtig munter. Tipp drei folgt auf dem Fuße: Kompressionsstrümpfe, wie die schönen Modelle von Ofa Bamberg (ofa.de), die es in vielen Farben gibt, sind eine sinnvolle Empfehlung. Diese speziellen Strümpfe unterstützen die Venen von außen mit einem exakt bestimmten Druck bei ihrer Arbeit.

Viel trinken und bewegen

Weil Flüssigkeit so wichtig ist, lautet der vierte Tipp: Viel Wasser oder Kräutertee trinken, denn wer genug trinkt, kann auf diese Weise auch seine Durchblutung unterstützen. Auch Tipp Nummer fünf lässt sich einfach in die Tat umsetzen - und gehört dennoch zu den nachhaltigen Ratschlägen: Reichlich Bewegung ist gut für die Beine. Insbesondere Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen und Walking sind geeignet, wenn man Venenprobleme hat.