



## SO BLEIBEN IHRE *Beine sommerfit*

Geschwollene Knöchel am Abend, Kribbeln in den Unterschenkeln oder deutlich sichtbare Krampfadern – gerade im Sommer haben viele von uns Probleme mit den Venen. Warme Temperaturen erweitern nämlich die Gefäße und erschweren so den Rückfluss des Blutes aus unseren Beinen. Doch mit ein paar einfachen Tricks, lassen sich unsere Venen schnell wieder in Schwung bringen.

### **DER KLASSIKER: KALTES WASSER**

Eine Beindusche mit kaltem Wasser unterstützt die Gefäße. Also am besten morgens und abends die Beine mit eiskaltem Wasser abbrausen.

### **DER GEHEIMTIPP: KAFFEESATZ**

Eine Massage der Unterschenkel mit Kaffeesatz sorgt nicht nur für eine gute Durchblutung, sondern entfernt auch abgestorbene Hautschüppchen. Am besten nach einer warmen Dusche anwenden.

### **GANZ NATÜRLICH: BARFUß LAUFEN**

Schuhe mit unflexiblen Sohlen belasten die Venen. Damit Füße und Beine nicht anschwellen, sollte mindestens 3 Mal täglich barfuß gelaufen werden. Im Idealfall über kalte Fliesen – das fördert die Durchblutung.

### **ENTLASTET DIE BEINE: HOCHLAGERN**

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um Ihre Beine hochzulegen. Dabei fließt das Blut zurück zum Herzen und die Gefäße werden entlastet.

### **WIRKT VON INNEN: ERNÄHRUNG**

Kost mit viel Gemüse und Obst ist gut für die Figur und auch für die Venen. Ungesättigte Fettsäuren in Fisch, Nüssen und pflanzlichen Ölen beugen zusätzlich dem Verschleiß der Gefäße vor. Vitamin C stärkt das Bindegewebe der Beine.