

Wertvolle Tipps

Was der Patient selbst tun kann



Kalte Brause

Was kann der Patient zusätzlich tun, um einer Thrombose vorzubeugen?

Der Patient sollte während seines Krankenhausaufenthaltes und natürlich auch zu Hause ausreichend trinken. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt wirkt sich auch auf die Zusammensetzung Ihres Blutes aus und verbessert dessen Fließeigenschaften.

Eine Thrombose kann immer dann auftreten, wenn eine oder mehrere der **genannten Ursachen** vorliegen. Dies gilt selbstverständlich auch nach dem Krankenhausaufenthalt. Hier einige wertvolle Tipps für zu Hause:

Beine hoch!

Nach langem Stehen oder Sitzen sollte der Patient seinen Beinen etwas Gutes tun und diese hoch legen. Der Vorteil: Das Blut fließt leichter zum Herzen und Stauungen gehen zurück.

Lieber kalt als warm!

Beim Duschen sollten die Waden regelmäßig morgens und abends in kreisenden Bewegungen mit kaltem Wasser gebraust werden. Der Effekt: Schmerzen werden gelindert und Schwellungen beseitigt.

Ernährung

Der Patient sollte sich gesund und ausgewogen ernähren. Dabei sollte besonders auf ballaststoffreiche Nahrung geachtet werden, denn sie verhindert Verdauungsprobleme und entlastet zusätzlich die Venen. Empfehlung: täglich mindestens 2 l Flüssigkeit zu sich nehmen (z. B. Wasser, Kräutertees).

Körpergewicht

Wer auf sein Körpergewicht achtet, sieht nicht nur besser aus, er tut auch seinen Venen Gutes. Der Grund: weniger Gewicht bedeutet auch weniger Belastung für die Venen und hilft Venenerkrankungen vorzubeugen.

Schatten statt Sonne

Zuviel Wärme führt oft zu Schwellungen und Schmerzen in den Beinen. Zuviel Sonne sollte daher vermieden werden – auch der Haut zuliebe.

Bewegung

Durch regelmäßigen Sport werden die Venen auf Trab gebracht. Besonders geeignet sind Radfahren, Schwimmen und Nordic Walking.

Tipp fürs Büro

Telefonate sollten dazu genutzt werden, um aufzustehen, umherzulaufen, den Fuß kreisen oder wippen zu lassen, oder um zwischen Fersen- und Fußballenstand zu wechseln.

Treppe statt Aufzug

Venentraining kann so einfach sein: Wer öfter mal die Treppe anstatt den Aufzug nimmt, trainiert die Venen.

Auf dem Boden bleiben

Flache Schuhe sind ganz klar von Vorteil. Hohe Schuhe sehen zwar attraktiv aus, begünstigen aber Stauungen in den Beinen.

medi. ich fühl mich besser.