



Seite III
**KÜHLE
TIPPS**
für heiße Tage

Heiße Sommertage genießen

aktuelles aus der team santé apotheke hausmannstätten 

Schwere Beine im Sommer:

Turbo für die VENEN

Kaum klettern die Temperaturen nach oben, macht sich das bei vielen Menschen durch schwere, müde Beine bemerkbar. Wie Sie mit einfachen Maßnahmen die Beschwerden lindern und die Gesundheit der Venen fördern, verrät Dr. Gabriele Happenhofer.

Für viele gehören sie genauso zum Sommer wie die heißen Temperaturen: schwere Beine. Doch warum treten die Beschwerden vermehrt in der wärmeren Jahreszeit auf? Die Antwort darauf kennt Dr. Gabriele Happenhofer, Leiterin der Venen-Ambulanz am Krankenhaus St. Veit an der Glan: „Im Sommer fühlen sich bei vielen Menschen nicht nur die Beine schwer an, sondern der ganze Körper. Das liegt unter anderem daran, dass die Hitze die Gefäße weitet.“ Wenn man noch dazu viel und lange steht, versackt das Blut regelrecht in den Beinen. Durch den „Stau“ kann Flüssigkeit in das angrenzende Gewebe austreten – die Beine schwellen an. Auch Spannungsgefühle können sich bemerkbar machen.

Verlässliche Muskel-Venen-Pumpe

Meist bessern sich die Beschwerden bei Bewegung. Doch warum? Im Gegensatz zu den Arterien ha-

ben Venen eine dünnere Wand und besitzen sogenannte Venenklappen, die einem Ventil gleichen. Sie sorgen dafür, dass das Blut nur in eine Richtung, nämlich zum Herzen, fließt. Unterstützt werden sie dabei von der sogenannten Muskel-Venen-Pumpe: Sobald wir uns bewegen, drückt die Kontraktion der Muskeln auf die Venen, was den Rückfluss des Blutes fördert.

Volksleiden Krampfadern

Neben schweren Beinen leiden nicht wenige Menschen auch an Krampfadern (Varizen). Dabei handelt es sich um Erweiterungen des oberflächlichen Venensystems. Sie stellen nicht nur ein kosmetisches, sondern auch ein medizinisches Problem dar und gehören unbedingt behandelt. „Die Varikosität ist ein Volksleiden. Beinahe jeder

Zweite wird im Laufe seines Lebens in irgendeiner Form daran erkranken“, erklärt Dr. Happenhofer. Ein möglicher Grund dafür ist eine Schwäche der Venen (Veneninsuffizienz). Dadurch schließen die Venenklappen nicht mehr richtig und das Blut sackt zurück. Der Druck steigt, die Venen dehnen sich aus und können als geschlängelte Gefäße unter der Haut hervortreten.

Sie wollen mehr über gesunde Venen erfahren? In Ihrer team santé apotheke hausmannstätten beraten wir Sie gerne!

TIPP

TIPPS FÜR GESUNDE VENEN

- Die Füße öfters, vor allem in der Nacht, hochlagern und langes Sitzen oder Stehen vermeiden.
- Bewegen Sie sich regelmäßig – das aktiviert die Muskel-Venen-Pumpe.
- Tragen Sie keine zu engen Schuhe mit hohen Absätzen und greifen Sie auf Stützstrümpfe zurück. Dr. Happenhofer: „Diese sind sehr effektiv und man fühlt sich nach einem langen Tag spürbar besser.“
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Machen Sie Wechselduschen, um die Durchblutung anzuregen.
- Meiden Sie zu viel Hitze (z. B. lange Sonnenbäder). „Schwimmen ist hingegen für die Venen ideal im Sommer“, sagt die Medizinerin.
- Greifen Sie auf Extrakte aus dem Roten Weinlaub zurück – sie lindern die Beschwerden und halten die Venen gesund.



KÜHLE TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Wie Sie den Sommer genießen können, auch wenn die Hitze Ihnen zu schaffen macht, verraten wir Ihnen hier:



Eistee selbst gemacht

Gekaufter Eistee enthält meist viel zu viel Zucker und ist deshalb als Durstlöcher nicht geeignet. Machen Sie deshalb Ihren Eistee selbst. Das ist ganz einfach! Außerdem ist selbstgemachter Eistee nicht nur für Diabetikerinnen und Diabetiker geeignet, Sie können darüber hinaus kreativ sein und mit verschiedenen Geschmacksrichtungen experimentieren.



Rezept

- 1 ½ l Wasser
- 4 Säckchen Schwarztee
- 5 EL Pfirsichsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- Honig oder Sirup

Thermalwasserspray

Wenn die Hitze schier unerträglich scheint oder Sie von schmerzdem Sonnenbrand geplagt werden, dann haben wir einen besonderen Tipp für Sie: Mit dem Thermalwasserspray können Sie sich zwischendurch die nötige Abkühlung verschaffen.



Für müde Beine und gegen Sonnenbrand.

Er ist einfach handzuhaben und gut zu verwahren. Der Thermalwasserspray wirkt hautberuhigend und erfrischend bei Sonnenbrand und kühlt und erfrischt müde Beine. Bewahren Sie den Spray für noch intensivere Kühlwirkung im Kühlschrank auf!



Pfefferminz Roll-On

Ein Pfefferminz Roll-On sollten Sie an heißen Tagen immer mit dabei haben. Es passt in jede Tasche und kann Ihnen als Notfall-Kit erhitzte Momente erleichtern. Die Pfefferminze kühlt von innen und außen und gehört deshalb im Sommer zu den wichtigsten Kräutern.

Der Pfefferminz Roll-On belebt den Kreislauf, kühlt und erfrischt und ist erstes Mittel bei Kopfschmerzen.



Phytotinctura Selection

mit Hopfen und Salbei-Tropfen.



NEU: Klorane Deo Spray

OHNE Aluminium und Parabene. Die Inhaltsstoffe der weißen Malve wirken lindernd.

Der Spray ist für empfindliche Haut konzipiert. Auch die Anwendung an Füßen ist möglich.

Deo Spray

aus unserer hauseigenen Kosmetikserie.



Aus der Hausapotheke nicht wegzudenken und äußerst wirksam ist der **Salbeitee**.



Das Team der team santé apotheke hausmannstätten ist für Sie da!



*Mag. pharm.
Felizitas Dörfler-Pöttler
Apothekenleiterin*



*Mag. pharm.
Gerald Paschek
Apotheker*



*Mag. pharm.
Eva Wolkerstorfer
Apothekerin*



*Mag. pharm. Elke
Aschbacher-Weinhandl
Apothekerin*



*Mag. pharm.
Beatrix Berghold
Apothekerin*



*Claudia Rasborcan
pharm.-kfm. Assistentin*



*Mag. pharm.
Ulrike Schutting
Apothekerin*



*Mag. pharm.
Dr. Elfriede Liebich
Apothekerin*



*Petra Wolf
pharm.-kfm. Assistentin*



*Sylvia Moder
pharm.-kfm. Assistentin*



*Florian Pechmann
pharm.-kfm. Assistent*



*Anna Harrer
Hygiene und Gartenpflege*

team santé
apotheke hausmannstätten

8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St. Peter Straße 6, Tel +43 (0) 3135 47511 0
apothekehausmannstaetten8071@teamsante.at,
www.apotheke-hausmannstaetten.at

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: team santé apotheke hausmannstätten, 8071 Hausmannstätten, St. Peter Straße 6, AUSTRIA, Redaktion: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler, Druck: Printed in Austria. Agentur: KUDLICH-DESIGN Wien, www.kudlich-design.at. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von team santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler. Grundlegende Richtung (Blattlinie): die 4- bis 6-mal jährlich erscheinende Zeitung der team santé apotheke hausmannstätten versteht sich als unterhaltsames, informelles Medium für alle an der Gesundheit Interessierten.