



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.

Der neue Venen-Spiegel ist da!

Die Herbst-/Winterausgabe des Venen-Spiegels ist erschienen. Zu den Schwerpunkten gehört diesmal „Venenfit mit Hund“, herausgegeben wird der Venen-Spiegel von der Deutschen Venen-Liga e.V. (DVL).

Venentraining kann richtig Spaß machen – zum Beispiel lässt sich das leichte Training zusammen mit dem Vierbeiner durchführen. Wer beim Spazierengehen zum Beispiel abwechselnd einmal den Zehenspitzen- und den Fersengang ausprobiert, aktiviert die Beinmuskeln besonders. Und das tut den Venen gut: Durch den Muskeldruck auf die Venen wird das Blut besser zurück Richtung Herz transportiert.

Auf mehr als 30 Seiten gibt es im neuen Venen-Spiegel Informationen zu Venengesundheit, Tipps zur Vorbeugung von Krampfadern und Wissenswertes zu Diagnose- und Behandlungsmethoden defekter Venen. Weitere Themen sind unter anderem „Individuelle Venentherapie“, „Kompressionstherapie auf langen Reisen“ und Tipps gegen trockene Haut im Winter. Das Magazin steht online auf der DVL-Homepage <https://venenliga.de/> zum Download bereit.

Eine Krampfader ist eine defekte Vene, die das Blut nicht mehr ordnungsgemäß zurück Richtung Herz transportieren kann. Das Blut staut sich. Erste Anzeichen eines Venendefekts können zum Beispiel geschwollene, müde oder schwere Beine sein.

Die DVL verfolgt seit mehr als 30 Jahren das Ziel, über Venenleiden aufzuklären, sie zu verhindern und betroffene Patienten qualifizierten Versorgungsstrukturen zuzuführen. Tatsächlich leiden 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an Veränderungen des Venensystems.

Besuchen Sie uns auch auf:

Facebook: www.facebook.com/DeutscheVenenLiga/

Instagram: [deutsche_venenliga_e.v](https://www.instagram.com/deutsche_venenliga_e.v)

Über diese Plattformen leisten wir noch schneller Aufklärungsarbeit über die Volkskrankheit Venenleiden.

Mehr zum Thema Venengesundheit, Diagnose- und Behandlungsmethoden gibt es auf der DVL-Homepage www.venenliga.de.

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle

Sonnenstraße 6

56864 Bad Bertrich

Tel.: +49 2674 1448

Gebührenfreie Venenhotline: 0800 4443335