



ERNÄHRUNG / ÜBERGEWICHT UND VENEN



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, seltener unter Venenerkrankungen leiden. Übergewicht und Fettleibigkeit fördern das Entstehen von Krampfadern.

Aber Achtung: Das Gewicht bei dem man am besten aussieht, entspricht nicht immer dem idealen Gewicht!

Folgende Produkte dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen:

- Gemüse, Obst
- Vollkornprodukte
- Kartoffeln (nicht fettig zubereitet wie Chips, Pommes frites etc.)
- Genügend Flüssigkeit

Wer Körperfett verringern möchte und seine Muskeln erhalten will, der sei vor Nulldiäten gewarnt. Verringern Sie Ihr Körperfett mit ausreichend Bewegung, anstatt mit Nulldiäten.

Ballaststoffreiche Ernährung mit genügend Flüssigkeitszufuhr führt zu einem regelmässigen und weichen Stuhlgang, denn lange Sitzungen und pressen erhöhen den Druck im Venensystem. Die Entstehung von Krampfadern und Hämorrhoiden können die Folgen sein.

Medikamente und Wirkstoffe

Aus der Natur bekannte Wirkstoffe zur Behandlung von Venenleiden sind Rosskastanienextrakte, Essenzen aus rotem Weinlaub, Mäusedornwurzel, Blüten des japanischen Schnurbaumes, Buchweizenkraut und Steinklee-
kraut. Präparate mit diesen Inhaltsstoffen sind nicht alle kassenpflichtig.

Venenklinik Bellevue

Brückenstrasse 9
CH-8280 Kreuzlingen
Tel. +41 (0)71 678 22 66
Fax +41 (0)71 678 22 67
info@venenklinik.ch
www.venenklinik.ch