



## Müden Füßen und Beinen keine Chance geben

*Mit Bewegung, Entspannung und Pflege vorbeugen*

(Mynewsdesk) Wer kennt das nicht? Nach einem langen Tag sind die Füße und Beine schlapp und müde. Jeder Schritt fällt schwer. Müde und geschwollene Beine sind häufig erste Anzeichen für ein Venenleiden – eine Krankheit, die durch mangelnde Bewegung begünstigt wird.

\* Das Leben in unserer zivilisierten Gesellschaft ist heute deutlich bewegungsärmer als früher. Das Auto hat die Füße als Fortbewegungsmittel abgelöst und auch in vielen beruflichen Tätigkeiten dominiert das Sitzen. Zeitmangel oder der innere Schweinehund halten uns häufig davon ab, diesen Bewegungsmangel im Alltag durch Sport oder andere Aktivitäten auszugleichen.

\* Geschwollene Beine, Besenreiser, Krampfadern, dicke Knöchel und Co sind erste Anzeichen eines Venenleidens, von dem in Deutschland rund 20 Millionen Menschen betroffen sind. Die Venen spielen im Blutkreislauf eine wichtige Rolle, indem sie das "verbrauchte" Blut zum Herzen transportieren. Muskeln pumpen das Blut dorthin und Venenklappen, die wie Ventile wirken, verhindern das Absacken des Blutes in den Beinen. Bei einer Venenschwäche können die Venen das Blut nicht mehr richtig gegen die Schwerkraft nach oben transportieren.

\* Langes Sitzen oder Stehen schwächt die Wadenmuskulatur. Diese brauchen wir nicht nur zur Fortbewegung, sondern auch für eine optimale Blutzirkulation. Ist diese Funktion gestört, kann sich das Blut in den Beinen stauen und ein Venenleiden begünstigen. Schwere Füße und Beine sind die Folge. Aber auch weitere Faktoren wie zum Beispiel eine Bindegewebsschwäche, Übergewicht oder physiologische Veränderungen spielen eine Rolle. In der Schwangerschaft etwa ist das Risiko für Venenleiden besonders hoch, da die Hormone dafür sorgen, dass sich die Gefäße erweitern. Der wachsende Fötus und das um circa 20 Prozent erhöhte Blutvolumen sorgen für einen zusätzlichen Druck auf die Gefäße.

\* Für Betroffene gibt es eine einfache Möglichkeit, um die Venen fit und die Blutzirkulation in Gang zu halten: Bewegung. Dabei müssen es nicht immer intensive Trainingseinheiten sein. Kleine Bewegungseinheiten lassen sich auch hervorragend in den Alltag integrieren. Fahrrad statt Auto, Treppen statt Fahrstuhl, zum Kollegen laufen, statt zum Hörer zu greifen – es gibt viele Möglichkeiten, die Blutzirkulation in Schwung zu bringen. Lange Sitz- und Stehzeiten von über einer Stunde sind grundsätzlich zu vermeiden. Um die Beine zu beleben, sollten sich Betroffene stattdessen alle 20 Minuten die Beine vertreten.

\* Massagen können darüber hinaus helfen, müde Füße und Beine wieder munter zu machen. Aber auch die richtige Pflege der Füße und Beine kann dem Schweregefühl entgegenwirken. Ein guter Muntermacher für müden Beine ist ein Extrakt aus der Rotalge *Palmaria Palmata* (z.B. in GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Lotion: 125 ml; UVP: 10,65 Euro; erhältlich in Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten). Dieser natürliche Inhaltsstoff erhält seine aktivierende Wirkung, indem er die Mikrozirkulation in den äußeren Blutgefäßen verbessert. So haben schwere Beine keine Chance mehr.

\* Tipps bei müden Füßen und Beinen: (1) Viel Bewegung ist wichtig, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Beinmuskeln zu trainieren. Das beugt schweren Beinen vor. Es eignen sich Sportarten wie Wandern, Joggen oder Radfahren. (2) Achten Sie immer auf passendes Schuhwerk. (3) Wenn Sie lange sitzen müssen, kann eine Fußgymnastik helfen. Greifen Sie dazu mit den Zehen nach Gegenständen oder rollen Sie die Füße in alle Richtungen über einen Igelball. (4) Wer eine sitzende Tätigkeit ausübt, sollte möglichst alle 20 Minuten aufstehen und für etwa eine halbe Minute im Zimmer umhergehen. Das löst Gefäßkrämpfe und wirkt belebend. (5) Pflegen Sie Ihre Füße und Beine regelmäßig mit vitalisierenden, durchblutungsfördernden Cremes. (6) Gönnen Sie Beinen und Füßen eine Massage. Verwenden Sie dazu Cremes mit einer reichhaltigen Rezeptur. (7) Wechselduschen am Morgen regt den Kreislauf an. (8) Pflegesprays mit ätherischen Ölen aus Rosmarin, Lavendel und Latschenkiefersorgen unterwegs für einen Frischekick und bringen müde Beine schnell wieder auf Trab. (9) Lotionen mit Algenextrakten wie zum Beispiel die GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Lotion verschaffen einen erfrischenden Feuchtigkeitskick gegen müde und schwere Beine.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/u4i6fm>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/kosmetik/mueden-fuessen-und-beinen-keine-chance-geben-31077>

=== Eine Abwechslung aus Bewegung und Entspannung sowie die richtige Pflege verhindern müde Füße und Beine (Bild) ===

Eine Abwechslung aus Bewegung und Entspannung sowie die richtige Pflege verhindern müde Füße und Beine

Shortlink:

<http://shortpr.com/mjoaa7>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/eine-abwechslung-aus-bewegung-und-entspannung-sowie-die-richtige-pflege-verhindern-muede-fuesse-und-beine>

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

## Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

## **Firmenkontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[shortpr.com/u4i6fm](https://shortpr.com/u4i6fm)  
[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.