

**Thema:** **Einmal leichte Beine, bitte! So bringen Sie Ihre Venen in Schwung**

**Beitrag:** 1:47 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Sie kommen nach einem langen Arbeitstag nach Hause und stellen fest, dass Ihre Beine müde und geschwollen sind. Damit sind Sie nicht allein - so geht es rund 20 Millionen Deutschen, egal ob alt oder jung, Mann oder Frau. Warum das so ist und was man dagegen tun kann, weiß Oliver Heinze zum Deutschen Venentag (26.04.).

**Sprecher:** *Geschwollene Beine sind meistens Symptome einer sogenannten Venenschwäche. Hier funktionieren die Venenklappen nicht mehr richtig, die das Blut aus den Beinen in Richtung Herz transportieren. Venenschwäche ist vererbbar und tritt oft auf, wenn man lange sitzt oder steht. Übergewicht verstärkt die Beschwerden. Was man dagegen tun kann, erklärt Venenexperte Dr. Josef Stutz.*

**O-Ton 1 (Dr. Josef Stutz, 0:24 Min.):** „Im Vordergrund steht natürlich die Bewegung. Oder aber im Berufsalltag einfach eine Venengymnastik durchzuführen. Das würde zum Beispiel bedeuten, dass man die Sprunggelenke bewegt, dass man ein paar Schritte macht, einfach zum Kopierer geht und sich dann erst wieder hinsetzt. Oder, dass man die Beine hochlegt. Daneben sollte natürlich viel getrunken werden. Wenn das alles nicht ausreicht, dann sollten eben Kompressionsstrümpfe zusätzlich getragen werden.“

**Sprecher:** *Diese Strümpfe unterstützen das Venensystem, indem sie, vom Knöchel aufwärts, sanft Druck ausüben. Und ganz nebenbei formen Sie die Beine. Aber wie sieht es mit der Optik aus?*

**O-Ton 2 (Dr. Josef Stutz, 0:23 Min.):** „Das hat sich dramatisch geändert. Ein moderner Kompressionsstrumpf ist von einem hochqualitativen Nylonstrumpf nicht mehr zu unterscheiden. Die gibt es wirklich in ganz, ganz vielen, teilweise auch verrückten, Trendfarben. Und für anspruchsvolle Kompressionsstrumpfträgerinnen gibt es so Swarovski-Elemente, die einfach das Ganze nochmal für den besonderen Anlass demonstrieren. Hier trifft quasi Klassik auf Kompression.“

**Sprecher:** *Die Strümpfe von Herstellern wie medi gibt es im Sanitätsfachhandel und für jeden Bedarf.*

**O-Ton 3 (Dr. Josef Stutz, 0:22 Min.):** „...unabhängig davon, ob Sie als Manager den zum Anzug tragen müssen oder ob Sie als Handwerker einen speziellen Strumpf brauchen. Heutzutage nutzen auch zunehmend Sportler die Kompressionsstrümpfe, weil sie eben die Leistungsfähigkeit und die Regenerationsfähigkeit unterstützen. Und gerade für lange Reisen, Urlaub oder Berufsreisen, ist der Kompressionsstrumpf ein ideale Begleiter.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie jetzt mehr über Venen, Beingesundheit und moderne Kompressionsstrümpfe erfahren möchten, haben wir für Sie den passenden Surftipp. Unter [www.ifeelbetter.com](http://www.ifeelbetter.com) finden Sie alles Wissenswerte rund um fittere Beine. Einfach mal reinklicken.

**Thema:** Einmal leichte Beine, bitte! So bringen Sie Ihre Venen in Schwung

**Interview:** 2:54 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Sie kommen nach einem langen Arbeitstag nach Hause und stellen fest, dass Ihre Beine müde und geschwollen sind. Damit sind Sie nicht allein - so geht es rund 20 Millionen Deutschen, egal ob alt oder jung, Mann oder Frau. Warum das so ist und was man dagegen tun kann, erklärt uns zum Deutschen Venentag (26.04.) jetzt der Venenexperte Dr. Josef Stutz (aus Schwarzenbach am Wald), hallo.

**Begrüßung** „Ja hallo!“

### **1. Doktor Stutz, wie kommt es zu diesen geschwollenen Beinen?**

**O-Ton 1 (Dr. Josef Stutz, 0:33 Min.):** „Die Ursache ist häufig eine Venenschwäche. Symptome treten besonders dann auf, wenn die Patienten lange sitzen, lange Zeit stehen müssen, zum Beispiel Frisöre. Dann funktionieren eben die Venenklappen nicht mehr ausreichend und das Blut wird dann nicht mehr ausreichend in Richtung Herz transportiert. Das führt zu der Ausdehnung der Venen und der Venenklappen. Das Venenleiden ist insgesamt in unserer Bevölkerung weit verbreitet. Zusätzlich wird es auch noch verschlechtert durch Übergewicht. Die Venenwandschwäche als solche ist vererbt, tritt bei Männern und Frauen auf und kann aber in jedem Alter auftreten.“

### **2. Was kann man dagegen tun?**

**O-Ton 2 (Dr. Josef Stutz, 0:33 Min.):** „Im Vordergrund steht natürlich die Bewegung – Spaziergehen, Nordic Walking, Radfahren, Langlaufen – Dinge dieser Art. Oder aber im Berufsalltag einfach eine Venengymnastik durchzuführen. Das würde zum Beispiel bedeuten, dass man die Sprunggelenke bewegt, dass man ein paar Schritte macht, einfach zum Kopierer geht und sich dann erst wieder hinsetzt. Oder, dass, wann immer die Chance besteht, dass man die Beine hochlegt. Daneben sollte natürlich viel getrunken werden. Wenn das alles nicht ausreicht, dann sollten eben Kompressionsstrümpfe zusätzlich getragen werden. Die helfen dem Venensystem zusätzlich.“

### **3. Wie wirken Kompressionsstrümpfe?**

**O-Ton 3 (Dr. Josef Stutz, 0:23 Min.):** „Der Kompressionsstrumpf wirkt über einen Druckverlauf, der vom Knöchel hin zum Oberschenkel immer geringer wird. Damit unterstützt er das Venensystem, indem er den Rücktransport zum Herz erleichtert und damit einfach die Schwellneigung, die im Laufe des Tages entstehen könnte, verhindert. Daneben kommt eben auch zum Tragen, dass der Kompressionsstrumpf eine formende Wirkung auf das Bein hat.“

### **4. Kompressionsstrümpfe hatten lange ein leicht angestaubtes Image. Das hat sich in den letzten Jahren geändert, oder?**

**O-Ton 4 (Dr. Josef Stutz, 0:31 Min.):** „Das hat sich dramatisch geändert. Allein schon, wenn man die Wortwahl...Früher haben die Patienten immer Gummistrümpfe dazu gesagt oder Stützstrümpfe. Das hat sich komplett verändert. Ein moderner Kompressionsstrumpf ist von einem hochqualitativen Nylonstrumpf nicht mehr zu unterscheiden. Die gibt es wirklich in ganz, ganz vielen, teilweise auch verrückten, Trendfarben. Und für anspruchsvolle Kompressionsstrumpfrägerinnen gibt es so Swarovski-Elemente, die einfach das Ganze nochmal für den besonderen Anlass demonstrieren. Hier trifft quasi Klassik auf Kompression.“

## 5. Wann raten Sie dazu, Kompressionsstrümpfe zu tragen?

**O-Ton 5 (Dr. Josef Stutz, 0:38 Min.):** „Zunächst einmal, wenn eine Venenschwäche schon diagnostiziert wurde, dann rate ich zu einem medizinischen Kompressionsstrumpf. Den Kompressionsstrumpf können Sie in einem Sanitätsfachhandel bekommen. Dort gibt es eben verschiedene Kompressionsklassen und Varianten – eben auf jeden Bedarf zugeschnitten, unabhängig davon, ob Sie als Manager den zum Anzug tragen müssen oder ob Sie als Handwerker einen speziellen Strumpf brauchen. Heutzutage nutzen auch zunehmend Sportler die Kompressionsstrümpfe, weil sie eben die Leistungsfähigkeit und die Regenerationsfähigkeit unterstützen. Und gerade für lange Reisen, Urlaub oder Berufsreisen, ist der Kompressionsstrumpf ein ideale Begleiter.“

***Dr. Josef Stutz über fittere Beine dank Kompressionstrümpfen. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Ja vielen Dank, auf Wiederhören!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie jetzt mehr über Venen, Beingesundheit und moderne Kompressionsstrümpfe erfahren möchten, haben wir für Sie den passenden Surftipp. Unter [www.ifeelbetter.com](http://www.ifeelbetter.com) finden Sie alles Wissenswerte rund um fittere Beine. Einfach mal reinklicken.