

Checkliste

Wie fit sind Ihre Venen?

Warum ein Venenfunktionstest sinnvoll sein kann:

Viele Menschen haben erste Anzeichen einer Venenschwäche, ohne sie richtig einzuordnen. Ein Venenfunktionstest kann frühzeitig Hinweise auf Durchblutungs- oder Venenprobleme liefern – oft noch bevor stärkere Beschwerden entstehen. Früh erkannt, lassen sich Beschwerden häufig gut behandeln oder lindern.

Die nebenstehende Checkliste kann Ihnen helfen, typische Beschwerden und Risikofaktoren zu erkennen.

Wichtig!

Diese Checkliste ersetzt keine medizinische Diagnose. Sie dient als Orientierung und kann helfen zu entscheiden, ob ein Venenfunktionstest empfehlenswert wäre.

Tipps für gesunde Venen

- + viel Bewegung im Alltag
- + langes Sitzen und Stehen regelmäßig unterbrechen
- + Beine öfter hochlegen
- + ausreichend trinken
- + Kompressionsversorgung bei Bedarf nutzen



In unseren Fachgeschäften bieten wir Ihnen Service rund um die Venengesundheit:

- ✓ Venenaktionstage mit Venen-Check
- ✓ Umfassende Beratung und Versorgung im Bereich der Kompressionstherapie

www.rmcstolze.de/kontakt

Testen Sie Ihre Venen

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

Gut zu wissen:

Treffen ein oder mehrere Punkte dieser Checkliste auf Sie zu, ist es sinnvoll, die Venenfunktion ärztlich prüfen zu lassen. Gern beraten wir Sie zum Thema Venengesundheit und Kompressionstherapie.

Beschwerden im Alltag

- ☐ meine Beine fühlen sich häufig schwer oder müde an
- ☐ ich habe abends geschwollene Knöchel oder Unterschenkel
- ☐ ich verspüre Spannungsgefühle in den Beinen
- ☐ ich habe sichtbare Besenreiser oder Krampfadern
- ☐ bei Hitze oder langem Stehen / Sitzen verschlimmern sich meine Beschwerden
- ☐ hochlegen der Beine bringt Erleichterung

Sichtbare Veränderungen

- ☐ meine Haut an den Beinen wirkt verändert oder verfärbt
- ☐ ich habe geschwollene Venen oder knotige Krampfadern
- ☐ an den Knöcheln entstehen Druckstellen durch Schwellungen
- ☐ ich bemerke häufiger Wasseransammlungen in den Beinen

Persönliche Risikofaktoren

- ☐ in meiner Familie gibt es Venenerkrankungen
- ☐ ich sitze oder stehe beruflich viele Stunden täglich
- ☐ ich bewege mich im Alltag eher wenig
- ☐ ich bin über 50 Jahre alt
- ☐ ich bin oder war schwanger
- ☐ ich nehme Hormonpräparate wie die Pille ein
- ☐ ich bin übergewichtig
- ☐ ich rauche

Wir sind die Experten in der Region.