Machen Sie den Venentest!

Stellen Sie fest, ob Ihre Venen gefährdet sind	JA	NEIN
1. *Stehen oder sitzen Sie tagsüber viel?*	○	○
2. *Bewegen Sie sich wenig, treiben Sie kaum Sport?*	○	○
3. *Haben Sie Übergewicht?*	○	○
4. *Haben Ihre Familienangehörigen Probleme mit den Venen?*	○	○
5. *Haben Sie Kinder zur Welt gebracht?*	○	○
6. *Leiden Sie gelegentlich unter nächtlichen Wadenkrämpfen?*	○	○
7. *Spüren Sie manchmal Druck oder ziehende Schmerzen in den Beinen?*	○	○
8. *Kennen Sie das Gefühl, nach längerem Stehen «Blei in den Beinen» zu haben?*	○	○
9. *Sind Ihre Beine abends häufig geschwollen?*	○	○

Wen Sie die Mehrzahl mit «JA» beantwortet haben, sollten Sie etwas für Ihre Venen tun: Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was und wie Sie das tun können.