

Venentest

Beginnen Sie die „Rundreise“ über unsere Venenseiten mit unserem Venentest:

Pluspunkte	Punkte	Risikopunkte	Punkte
Betätigen Sie sich körperlich?		Sind Sie männlich?	0 Punkte
mehr als 2x / pro Woche (30–60 Min. mindestens)	4 Punkte	Sind Sie weiblich?	2 Punkte
1–2x / pro Woche für 30–60 Min.	2 Punkte	Haben Sie Kinder?	
weniger als 1x pro Woche	0 Punkte	ja	3 Punkte
Treiben Sie regelmäßig Sport?		nein	0 Punkte
Wenn ja, welche Sportart?		Verhüten Sie mit der Pille?	
Wandern	5 Punkte	ja	2 Punkte
Schwimmen	5 Punkte	nein	0 Punkte
Skilanglauf	4 Punkte	Tragen Sie gerne Schuhe mit Absätzen, die höher sind als 5 Zentimeter?	
Aerobic	2 Punkte	ja, fast täglich	4 Punkte
Radfahren	5 Punkte	höchstens 1x die Woche	2 Punkte
Tanzen	3 Punkte	nein, praktisch nie	0 Punkte
Golf	4 Punkte	In Ihrer Familie sind Venenleiden...	
Reiten	1 Punkt	unbekannt	0 Punkte
Joggen	4 Punkte	schon vorgekommen	2 Punkte
Wie viele Wegstrecken legen Sie in der Woche zurück?		die Regel	4 Punkte
mehr als 6 Kilometer	2 Punkte	Sind Sie übergewichtig?	
zwischen 2–6 Kilometer	1 Punkt	nein	0 Punkte
weniger als 2 Kilometer	0 Punkte	ja, etwas	2 Punkte
Wechseln Sie beim Arbeiten zwischen Stehen, Sitzen und Gehen ab?		ja, mein Körpergewicht liegt mehr als zehn Kilogramm über dem Normalgewicht	4 Punkte
ja	4 Punkte	Wie lange müssen Sie jeden Tag stehen?	
ja, aber leider ist es kaum möglich	2 Punkte	weniger als 2 Stunden	0 Punkte
nein	0 Punkte	zwischen 2 und 4 Stunden	2 Punkte
Duschen Sie Ihre Venen kalt ab?		mehr als 4 Stunden	4 Punkte
ja, regelmäßig	4 Punkte	Ist es Ihnen am Arbeitsplatz zu warm?	
nein	0 Punkte	nein	0 Punkte
Machen Sie Fußgymnastik, wenn Sie länger sitzen müssen?		manchmal schon	2 Punkte
ja, häufig	4 Punkte	fast immer	4 Punkte
manchmal	2 Punkte		
nein	0 Punkte		

Insgesamt habe ich ____ Pluspunkte und ____ Risikopunkte gesammelt.

Und nun zur Auswertung: Welcher Venentyp sind Sie?

**Vergleichen Sie Ihre Punkte
mit der Tabelle:**

Pluspunkte	Risikopunkte	Typ
über 15	0 bis 6	Typ A
über 15	7 bis 16	Typ B
über 15	über 16	Typ B
8 bis 15	0 bis 6	Typ A
8 bis 15	7 bis 16	Typ C
8 bis 15	über 16	Typ D
0 bis 8	0 bis 6	Typ A
0 bis 8	7 bis 16	Typ D
0 bis 8	über 16	Typ D

Typ A:

Sie haben ein geringes Venenrisiko. Wenn Sie weiterhin eifrig Pluspunkte sammeln und viel für Ihre Venen tun, wird das auch so bleiben.

Typ B:

Sie haben ein leicht erhöhtes Venenrisiko. In der Regel kann man dies aber mit einem „venenfreundlichen“ Verhalten ausgleichen. Sie sollten Ihre Beine regelmäßig beobachten und bei Veränderungen einen Arzt um Rat fragen. Hilfreich können auch Mittel aus der Apotheke sein, die die Venentätigkeit unterstützen.

Typ C:

Ihr Risiko ist bereits mäßig erhöht. Sie sollten sich „venenfreundlicher“ verhalten, ansonsten wird die Gefahr eines Krampfaderleidens hoch. Wir empfehlen Ihnen dringend eine regelmäßige Kontrolle Ihrer Beine. Versuchen Sie, durch entsprechendes Verhalten ein Typ B zu werden.

Typ D:

Ihr Venenrisiko ist leider sehr hoch. Mit diesem Risikoprofil und Ihrer Lebensweise ist ein Krampfaderleiden vorprogrammiert. Sie sollten unbedingt versuchen, mehr Pluspunkte zu sammeln. Möglicherweise wäre eine Vorsorgeuntersuchung beim Arzt ratsam. Eventuell ist es bereits an der Zeit, mit einer Kompressionsstrumpf-Therapie zu beginnen. Wahrscheinlich sind viele unserer folgenden Seiten für Sie interessant.