



Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?
Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 02674 / 1488 kostenlos bestellen.

Venengymnastik – für gesunde Venen



Laufen an der Wand

Rückenlage. Stellen Sie die Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90°. Ziehen Sie nun die Fußspitzen des einen Fußes kräftig an, und drücken die Ferse des anderen Fußes fest gegen die Wand. Nach ca. 10 Sekunden können Sie die Schienbeinmuskulatur entlasten, beide Zehenspitzen gegen die Wand drücken und anschließend die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

Abrollen

Diese Übung eignet sich besonders für Leute, die viel sitzen. Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie nun die Fersen so weit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab, und ziehen Sie dafür die Fußspitzen so weit wie möglich zu den Schienbeinen. Dies ist eine wunderbare Massage für die Füße und Kräftigung für die Waden.

Rückwärts Radfahren

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine in die Luft. Bewegen Sie die Beine, als würden Sie rückwärts radeln und machen Sie die Kreise möglichst groß.

Kurz und knapp – Tipps in der Übersicht

- Venenfreundlichen Sport treiben, wie Schwimmen oder Radfahren
- Wintersport treiben – besonders zu empfehlen: Ski-Langlauf
- Regelmäßige Spaziergänge an frischer Luft
- Abkühlung für überhitzte Beine schaffen (z. B. Abduschen oder barfuß im Schnee laufen)
- Gesund ernähren mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
- Übergewicht reduzieren oder vermeiden
- Regelmäßige Venengymnastik machen
- Bequeme Schuhe mit möglichst flachen Absätzen tragen, enge Stiefel meiden
- Nicht zu lange in überhitzten Räumen aufhalten
- Beine möglichst oft hoch legen
- Viel trinken
- nach einem Saunagang die Beine kühl abduschen
- Direkte Hitzequellen vermeiden



im Herbst und Winter

Venenleiden sind weit verbreitet.

90 Prozent der Bevölkerung in der Bundesrepublik haben Veränderungen der Venen.

Wesentliche Risikofaktoren sind neben der erblichen Vorbelastung, Bewegungsmangel und Übergewicht.

Eine Venenerkrankung kündigt sich oft durch „müde“ Beine, nächtliche Wadenkrämpfe, Schwellungen, Spannungsgefühle oder Kribbeln, Juckreiz, Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen an.

In diesen Fällen ist der Gang zum Venenspezialisten dringend zu empfehlen.

Eine bestehende Venenschwäche wird durch Wärmeeinwirkung verstärkt, denn Wärme erweitert die Venen. Demnach müssten im Herbst und Winter die Venenbeschwerden im Gegensatz zum Sommer eigentlich abnehmen. Doch ist das wirklich so?

Erfahrungsgemäß lassen die Beschwerden zwar nach, aber auch in der kühlen Zeit ist Vorsicht geboten.

Überheizte Räume, extreme Temperaturunterschiede, Bewegungsmangel und Gewichtszunahme sind Gift für die Venen.

Viele Tipps und Anregungen finden Sie auf den nächsten Seiten

– bleiben Sie fit!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.

VENEN-FIT

im Herbst und Winter

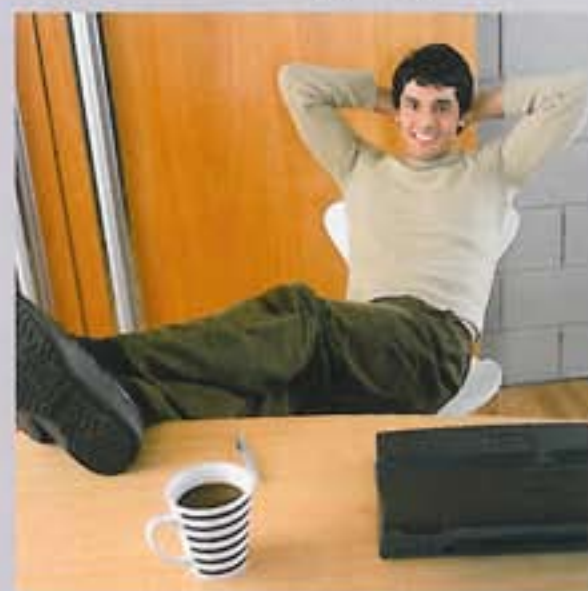
Bewegung statt Winterschlaf

Im Herbst und Winter sinkt die Lust, sich körperlich zu betätigen. Draußen ist es nass und kalt, drinnen warm und gemütlich. Die eigenen vier Wände werden weniger gern verlassen. Doch stundenlanges Sitzen in wohl geheizten Räumen lässt das Bindegewebe erschlaffen. Zudem sind die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt, und die regelmäßige Sport-Disziplin gerät ins Wanken. Die Gefahr, zum Couch-Potato zu werden, ist groß. **Die richtige Mischung aus An- und Entspannung macht's!**

Auch Herbst und Winter haben ihre „Bewegungsreize“. Eine der besten Freizeitbeschäftigungen zur Verbesserung der Venengesundheit ist in jeder Jahreszeit das Schwimmen. Weitere venenfreundliche Sportarten sind Walking, Laufen, Radfahren oder spezielle Venengymnastik.

Neben den klassischen venenfreundlichen Sportarten gibt es spezielle Wintersportarten, die gut dosiert eine Wohltat für die Venen sind. So kann Skilanglauf eine enorme Erleichterung mit sich bringen. Diese Sportart hält die Muskeln ständig in Bewegung, und die Muskelaktivität ist besonders ausgewogen.

Sollte mal keine Zeit für ein ausgedehntes Sportprogramm sein, können kleine Übungen im Alltag Wunder bewirken. Muss man beruflich oder in der Freizeit lange stehen, ist es förderlich, von einer auf die andere Stelle zu treten, sich auf die Fußspitzen zu stellen, oder einfach ein paar Schritte zu gehen. Im Gegenzug ist es für Menschen, die viel Sitzen müssen, gut, die Füße gelegentlich in der Luft zu kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd nach rechts und links zu bewegen. Auch sollten die Beine beim Sitzen nicht übereinandergeschlagen werden.



Zum Ausgleich für getane Arbeit kann es sich an den länger werdenden Abenden richtig gemütlich gemacht werden.

Ausstrecken und die Beine hochlegen ist für den Rückfluss des Blutes förderlich. Dabei ist es optimal, wenn der Oberkörper flach, aber etwas tiefer als die Beine liegt. Ein passendes Kissen kann hier sehr hilfreich sein.



Raus aus dem Alltag, rein in die Sonne

Der Trend geht immer mehr zum Herbst- oder Winter-Urlaub, der Kälte entfliehen, der Sonne entgegen. Auf der Reise gilt es, drauf zu achten, nicht zu lange sitzen oder stehen zu müssen. Abwechslung kann durch Pausen oder kleine Gymnastikübungen geschaffen werden. Es reicht schon, mit den Füßen auf und ab zu wippen oder mit den Zehen zu wackeln. Unterstützend können Kompressionsstrümpfe getragen werden, und trinken Sie genug! Weitere Tipps finden Sie im Venen-Fit Reise & Urlaub.

Wenn es mal zu heiß und mal zu kalt ist

Die kalte Jahreszeit birgt einige Tücken für geschwächte Venen. Die extreme Kälte bewirkt, dass Beine und Füße auskühlen, die Venenfunktion ist nicht mehr intakt, es droht eine Unterkühlung. Wird die Kälte dann mit extremer Wärme bekämpft, weiten sich die Venen und das Blut versackt in den Beinen. Empfehlenswert ist die goldene Mitte zwischen warm und kalt.

Dieser Wechsel zwischen warm und kalt kommt in abgeschwächter Form täglich vor. In geschlossenen Räumen, Wohnungen und Büros muss geheizt werden. **Diese trockene Wärme ist eine Gefahr, denn Hitze weitet die Venen.**

Ähnlich ist es mit dem Vollbad in der Badewanne, zu hohe Badetemperaturen sollten vermieden werden. Duschen ist in jedem Fall gesünder. Zudem besteht die Möglichkeit, die Durchblutung der Venen durch abschließende kühle „Wassergüsse“ zu steigern.



Auch bei der Kleidung gibt es einiges zu beachten: warme Kleidung, wie dicke Strümpfe und gefütterte Schuhe, aber auch lange warme Hosen, die die Kälte abweisen sollen, lassen durch die Erwärmung die Venenwände erschlaffen. Zu enge Jeans, Gürtel und Hüfthalter haben ebenfalls einen negativen Einfluss auf die Venen-Gesundheit. Stiefel sind chic, sollten aber nur in der Kälte getragen und im Büro durch leichtere Schuhe ausgewechselt werden, da sie oft einen Schnüreffekt hervorrufen. Kommen hohe Absätze dazu, ist auch der Rücktransport des Blutes in Richtung Herzen behindert.

Für geschwollene und überhitzte Beine sind abkühlende Maßnahmen ohnehin immer empfehlenswert.



Saunabesuche gelten als gesundheitsförderlich, weil sie das Immunsystem stärken. Für leidenschaftliche Saunagänger empfiehlt sich, die Beine anschließend zu kühlen. Selbst an kalten Wintertagen sollten die Beine nicht mit zu starker Wärme belastet werden. Wärmflaschen, Heizkissen und Heizstrahler sind für die Venengesundheit nicht empfehlenswert.



Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West
40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Geschäftsstelle Südwest
8280 Kreuzlingen / Schweiz • Brückenstraße 9
Tel: 0041 71 / 678 2272

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 0 86 82 / 75 31

Geschäftsstelle Nord
23564 Lübeck • St.-Jürgen-Ring 66
Tel: 04 51 / 5 02 72 15