

## **Langes Sitzen schadet der Gesundheit – und den Beinen**

**Bad Bertrich.** Die Deutschen sitzen im Schnitt 7,5 Stunden am Tag und gefährden dadurch ihre Gesundheit. So lautet das Ergebnis des aktuellen DKV-Reports „Wie gesund lebt Deutschland“. Für die Studie wurden 3201 Personen über 18 Jahren zu fünf Gesundheitsfaktoren befragt: Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Umgang mit Stress.

Stundenlanges Sitzen führe u. a. zur Rückbildung der Muskeln, sowie zur Schwächung des Herzkreislaufs und des Autoimmunsystems. Rheuma und Arthrose seien Folgeerkrankungen, sagen die Forscher.

Langes Sitzen oder Stehen belastet auch die Venen: „Das Blut steht und versackt - vor allem in schon veränderten Venen. Laufen ist die beste natürliche Unterstützung für die Beinvenen, denn die angespannten Muskeln üben auf die Venen Druck aus, ihr Durchmesser wird deshalb kleiner und das Blut kann nicht in den

Venen versacken. Auch Liegen entlastet die Venen der Beine, so dass das Blut leichter zum Herzen transportiert werden kann", sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e. V.

Der Studie zufolge bewegten sich 46 Prozent der Menschen zu wenig. Die Wissenschaftler empfehlen, aktiver zu werden. „Das empfehlen wir auch", sagt Dr. Wagner und gibt Venen-Tipps für den Alltag:

- Viel zu Fuß gehen
- Beim Sitzen Beine hochlegen
- Konsequent Treppensteigen
- Kneipp-Anwendungen (Wassertreten oder Beine kalt abduschen)
- Bei längerem Sitzen: Füße nach außen und innen kreisen lassen, Zehen beugen und strecken, und die Füße von den Zehen auf die Ferse abrollen
- Im Stehen: Öfter mal ein paar Sekunden auf Zehenspitzen balancieren, dann Fersen wieder absetzen
- Sport treiben – z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren
- Auf längeren Reisen viel trinken, immer wieder Venengymnastik machen und Reisetripfpe tragen
- Bei stehenden Berufen Kompressionsstrümpfe

tragen.

Grundsätzlich sollte sich jeder gesundheitsbewusst an die 3-S / 3-L-Regel halten:

**S**itzen und **S**tehen  
ist **S**chlecht - **L**ieber **L**iegen und **L**aufen.

Die Venen-Fibel mit Tipps und Anleitungen gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. 02674 1448, gebührenfrei 0800 4443335.

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail: [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de), [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)