

# Venenfreundliche Sportarten



Die Entstehung von Besenreisern und Krampfadern lässt sich nicht verhindern, wobei Besenreiser lediglich ein rein optisches Makel darstellen. Krampfadern hingegen weisen auf Erkrankungen wie Venenentzündungen oder Thrombosen hin. In Deutschland sind rund **22 Millionen Menschen betroffen**, davon sind schätzungsweise aber nur 10% ausreichend gut versorgt. **Oftmals fehlen am Anfang einer Venenerkrankung auch eindeutige Symptome**, sie entsteht schleichend. Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel und Unterschenkel, Wadenkrämpfe und Juckreiz an den Unterschenkeln sollten

nicht unbeachtet bleiben und sicherheitshalber von einem Phlebologen gecheckt werden.

Auch wenn die Veranlagung zu Venenerkrankungen oft vererbt wird, die Krankheit selbst kann es nicht. Sind die Krampfadern aber erst einmal entstanden, bilden sie sich nicht mehr zurück. **Das beste Mittel gegen sie ist daher Vorbeugung.**

Bewegung heißt das Zauberwort um die Muskelpumpen in Gang zu setzen, die Durchblutung zu fördern und das Bindegewebe zu festigen damit sich die Venen nicht so leicht weiten können. Es ist jedoch nicht notwendig zum Leistungssportler zu werden,

**der Alltag bietet viel Raum für Bewegung und Zeit um einfache Übungen an den unterschiedlichsten Orten durchzuführen.** Der Weg zur Arbeit kann mit dem Fahrrad zurückgelegt, die Treppen statt den Aufzug genommen oder bei der Arbeit Fußgymnastik eingebaut werden. Das ist im Stehen oder auch im Sitzen möglich, z. B. aus dem Zehenstand beginnend bis zur Ferse langsam abrollen (10x) oder die Füße wahlweise in beide Richtungen kreisen (5 min.)

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



# VENEN - FIT

Venenfreundliche Sportarten erkennt man an **rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsabläufen**, die die Wadenmuskulatur beanspruchen.



## Generell gilt:

- Bei allen sportlichen Aktivitäten sollte die **Pulsfrequenz nicht höher als 220 minus Lebensalter** steigen (bei älteren Menschen und solchen mit Bluthochdruck nur 50 % dieses Maximalwertes).
- Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich regelmäßig bei ihrem Arzt über die **individuelle Belastungsgrenze** informieren.
- Besteht bereits eine Venenerkrankung, für die **medizinisch Kompressionsstrümpfe** getragen werden müssen, sind diese **auch beim Sport zu tragen!** Die einzige Ausnahme ist Wassersport wie Schwimmen oder Aqua-Gymnastik.
- Vor jeder sportlichen Aktivität **mit Lockerungsübungen aufwärmen**, so kommt der Kreislauf in Schwung und die Verletzungsgefahr ist wesentlich geringer!
- Abschließend **nach dem Sport einige Dehnungsübungen** machen.

## Wassersport

Für Venenranke ist Schwimmen wohl die gesündeste Sportart, denn der Wasserdruck wirkt komprimierend auf die Venen und ist in der Wirkung ähnlich dem Kompressionsstrumpf. Hinzu kommt, dass beim Schwimmen fast alle Körperteile gefördert werden. So können auch übergewichtige Menschen mit Gelenkproblemen diesen Sport ausüben.

Mögliche Varianten sind Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen. Die positive Wirkung des Wassers lässt sich auch bei Aqua-Jogging und -Gymnastik nutzen.



## Tanzen

Tanzen macht Spaß, die rhythmischen Bewegungen lockern den ganzen Körper und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Menschen jeder Altersklasse betreiben diesen „Sport“ schon wegen dem Spaß. Ob Standardtänze oder „Free-Style“, solange Sprünge oder akrobatische Einlagen vermieden werden, freuen sich besonders die Venen über die Tanzbewegungen, durch die die Wadenmuskulatur beansprucht und gefestigt wird. Das ist wichtig für die Arbeit der Venen.

**Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., [www.venenliga.de](http://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



# Venenfreundliche Sportarten

## Wandern

Als Freizeitaktivität ist Wandern eine der beliebtesten Sportarten. Es werden keine besonderen Fähigkeiten benötigt und er ist als Gruppen- oder Einzelaktivität überall durchführbar. Passt man die Route auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer an, ist Wandern eine Aktivität für jedermann. Zu beachten sind hierbei die Dauer bzw. Länge, Anstieg und Rastmöglichkeit der Wanderstrecke. Der Grad der Anstrengung sollte so gewählt sein, dass man sich während der Wanderung ohne Atemprobleme unterhalten kann.

Wanderungen aktivieren die Venen-Muskel-Pumpe und verringern so den Fortschritt von Krampfadern, bzw. beugen deren Bildung vor. Hinzu kommt die Erholung an der frischen Luft und das Naturerlebnis.



## Radfahren

Beim Radfahren werden die Beine entlastet. Es empfiehlt sich eine ebene Strecke zu wählen oder bei steilem Aufstieg in einen niedrigeren Gang zu schalten, bzw. abzusteigen und zu schieben. Zusätzlich ist die Haltung hier besonders wichtig: mit den Fußballen in die Pedale treten und den Oberkörper aufrecht halten um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich entgegen zu wirken.



## (Nordic-)Walking

(Nordic-)Walking ist selbst für eher unsportliche geeignet und beugt Venenerkrankungen vor. Die Wadenmuskulatur wird aktiv und der Rückfluss des Blutes vom Herzen wird angeregt. Der Bewegungsablauf ist beim Walken besonders wichtig: Der Oberkörper sollte aufrecht, der Blick nach vorne, das Kinn leicht nach unten und der Nacken lang sein. Die Schultern müssen leicht zurück und der Brustkorb gehoben werden, Po und Bauch leicht anspannen. Ist diese Grundposition eingenommen, müssen während des Walking die Ellenbogen nah am Körper sein und die Füße von der Ferse bis zum Ballen ganz abgerollt werden. Die Knie locker lassen. Die Schritte sollten der normalen Schrittlänge beim Gehen entsprechen und die Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Beim Nordic-Walking ist diese Stockhaltung einzunehmen: der Griff sitzt sicher in der Hand, der Ellenbogen ist nur leicht gebeugt und die Hand ist nicht höher als der Bauchnabel. Der Stockeinsatz erfolgt in der Mitte der Schrittlänge.



Oberkörper aufrecht halten



Füße abrollen, normale Schrittlänge beibehalten



Den Stockgriff sicher in der Hand halten

## 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



### Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de) können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 0 26 74 / 14 88 kostenlos bestellen.

## Venengymnastik

Mit spezieller Gymnastik für Ihre Venen können Venenbeschwerden effektiv vorgebeugt oder bereits bestehende Erkrankungen gelindert werden. Diese Übungen sollten in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, optimal sind ein paar Minuten täglich. Die Übungen können sogar zwischendurch im Büro eingebaut werden. Dabei sollten am Besten keine Socken getragen werden, falls das aber nicht möglich ist, dürfen die Socken zumindest keine engen Sockenbündchen haben, um den Blutfluss nicht zu hindern. Die Übungen sollten ca. 10 mal wiederholt werden.



### „Wand-Stand“

Rückenlage. Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90°. Atmen Sie im Bauch ein und spannen dann während des Ausatmens die Beckenmuskulatur des Beckenbodens an, indem Sie die Füße kräftig gegen die Wand drücken und das Becken ein wenig anheben. Diese Spannung während der Ausatemphase anhalten. Beim Einatmen locker lassen und das Becken entspannt ablegen.



### „Ball-Roller“

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und rollen mit der ganzen Fußsohle einen Ball oder etwas Ähnliches vor und zurück oder nach rechts und links.

### Und das mögen die Venen nicht so gern ...

Alle Sportarten in denen **stauende oder stoppende Bewegungen**, sowie **übermäßige Kraftanstrengungen** erforderlich sind sollten vermieden werden. Aber auch **zu langes Sitzen** ist beim Sport durch die abgelenkten und angewinkelten Beine schädlich, da der Venenrückfluss behindert wird.

### Zu diesen Sportarten gehören:

Tennis

Squash

Kraftsport im Fitnessstudio

Fußball

Handball

Kanu fahren

Rudern

Autosport