

So bleiben die Beine am Arbeitsplatz fit Deutsche Venen-Liga e.V. rät Berufstätigen zur Vorsorge

Viele Menschen verbringen einen Großteil Ihres Tages am Arbeitsplatz. Dabei ist zum Beispiel für Verkäuferinnen, Friseure oder Bürokräfte langes Stehen oder Sitzen selbstverständlich. Doch Vorsicht, beim Sitzen und Stehen tun sich die Venen schwer, das Blut entgegen der Schwerkraft Richtung Herz zu transportieren. Geschwollene Beine, Besenreiser und Krampfadern können die Folgen sein.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Treppen steigen statt Aufzug fahren. In der Mittagspause Spaziergang machen.

RICHTIGES SITZEN

Füße nicht baumeln lassen, sondern flach nebeneinander auf den Boden stellen. Ist der Stuhl zu hoch, eine Fußstütze verwenden. Die Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen. Keine engen Hosen, Strümpfe oder Gürtel tragen. Möglichst oft die Stellung

der Füße und Beine wechseln und immer wieder mit den Füßen kreisen oder wippen, auf der Stelle trippeln und Zehen beugen. Zum Telefonieren aufstehen, persönlich beim Kollegen vorbeigehen und nicht anrufen, zur Abwechslung an einem Stehpult arbeiten, Kurzbesprechungen im Stehen abhalten.

RICHTIGES STEHEN

Wer bei der Arbeit lange stehen muss, sollte bequeme flache Schuhe tragen. Wenn möglich beim Stehen aufstützen oder anlehnen. Ob Kompressionsstrümpfe sinnvoll sind, sollte mit einem Arzt (Phlebologen) besprochen werden. In den Arbeitspausen möglichst Beine hochlegen. Zwischendurch sind kleine Übungen hilfreich: Flach auf beide Füße stellen, auf Zehenspitzen stehen und wieder zurück (10 x), Knie langsam beugen und strecken (10 x).

VOR UND NACH DER ARBEIT

Die Venen brauchen ein Ausgleichsprogramm: Besser mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, als mit dem Auto. Viel bewegen in der Freizeit, möglichst Ausdauersport wie (Nordic-) Walking oder Schwimmen. Schließen Sie die warme Dusche am Morgen mit einem kalten Bein-Guss ab.

Dazu am linken Knöchel
beginnen, den Wasserstrahl
langsam über das
Schienbein bis zum Knie
lenken. Zehn Mal
wiederholen und zum
rechten Bein wechseln.

Bei Beschwerden, wie
schmerzende oder
geschwollene Beine,
unbedingt zum
Venenspezialisten
(Phlebologen) gehen.
Adressen bundesweit gibt
es bei der Deutschen
Venen-Liga e.V.,
Hauptgeschäftsstelle,
Sonnenstr. 6, 56864 Bad
Bertrich, Tel. 02674 1448.