

Gesunde Beine – Mit Bewegung gegen Krampfadern

Venenerkrankungen werden gerne Volkskrankheit genannt. Und in der Tat: Rund 90 Prozent aller Deutschen haben Veränderungen an ihren Venen. Wer kranken Venen vorbeugen möchte, sollte sich regelmäßig bewegen.

Denn Bewegung hilft, dass das [Blut](#) aus den [Venen](#) gut abfließt. Dies gilt besonders, wenn man aus beruflichen Gründen viel sitzen oder stehen muss. Dann sollte man in der Freizeit für ausreichend [Bewegung](#) sorgen. „Allgemein gilt der Grundsatz: Viel laufen und gehen, wenig sitzen und stehen“, sagt Petra Hager-Häusler, Geschäftsführerin der Deutschen Venen-Liga e. V. (DVL), einer der größten Patientenorganisationen für Venenkrankheiten Deutschlands.

Schlagerstar Cindy Berger (Cindy & Bert) ist seit vielen Jahren Schirmherrin der DVL und begleitet die bundesweite Informations- und Aufklärungsarbeit des gemeinnützigen Vereins mit großem Engagement. Sie hat nützliche Tipps parat. „Bereits ein paar Minuten Gymnastik täglich können Krampfadern vorbeugen oder Beschwerden lindern. Gönnen Sie Ihren Venen täglich ein bisschen Zeit:“

- Gehen Sie Schwimmen. Der Wasserdruck wirkt wie ein natürlicher Kompressionsstrumpf und unterstützt die Venen.
- Gehen Sie viel Spazieren oder Walken. Das unterstützt die Wadenmuskelpumpe und den Blutrückfluss.
- Beim langen Sitzen Füße nach links und rechts kreisen, Zehenspitzen nach oben und unten dehnen.
- Beim langen Stehen so oft wie möglich in den Zehenstand gehen und auf die Fersen abrollen.

Weitere
Tipps gibt
es in der
kostenlos
en
„Venen-
Fibel“ der

Deutsche
n
Venen-Li
ga e.V.,
Hauptges
chäftsstel
le,
Sonnenst
raße 6,
56864
Bad
Bertrich,
Tel. +49
2674
1448,
Gebühre
nfreie
Venen-H
otline
0800
4443335,
www.venenliga.de