

Bewegung ist die beste (Venen)-Medizin

Bad Bertrich. Laufen ist ein Multitalent: Es hält fit und gesund und macht auch noch glücklich. Der Bewegungstrend in Deutschland geht allerdings in die gegensätzliche Richtung: 42 Prozent der Erwachsenen mit hohem Einkommen sind mittlerweile Bewegungsmuffel (weltweit 37 Prozent) und hier besonders Frauen. Das geht aus einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hervor. Die Zahlen beruhen auf Ergebnissen aus 2016.

Bewegungsmangel ist mitverantwortlich für Zivilisationskrankheiten wie [Diabetes](#),

[Herz-Kreislauf-Krankheiten](#) und bestimmte Krebserkrankungen.

Wohingegen Laufen auch eine gute Prophylaxe für Venenerkrankungen ist. Es ist kein Zufall, dass sich die Deutsche Venen-Liga e.V. (DVL), eine der großen Patientenvereinigungen in Deutschland, seit 30 Jahren für gesunde Beine stark macht und auf Bewegung setzt. „Wer eine

Venenschwäche hat, sollte in keinem Alter auf Bewegung verzichten“, sagt Venenexperte Dr. Michael Wagner, DVL-Präsident.

Wichtig sei eine gleichmäßige und rhythmische Bewegung der Beine, denn dadurch werden schwache Venen unterstützt, also z. B. Wandern, Walking oder Langlauf. Sportarten, die die Beinmuskeln beanspruchen, fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen und eignen sich zur Vorbeugung von Krampfadern. Darum: Bewegung für die Beine ist nicht nur für die Venen, sondern für den gesamten Organismus, unerlässlich. Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf im Winter sind ideale Sportarten, um die Venen und den gesamten Organismus gut durch jede Jahreszeit zu bringen.

Nach Ansicht der WHO ist körperlich ausreichend aktiv, wer sich pro Woche zweieinhalb Stunden bewegt oder 75 Minuten Sport treibt. Für die [Gesundheit](#) optimal wären allerdings mindestens fünf Stunden Bewegung pro Woche oder zweieinhalb Stunden Sport.

Weitere
Informati
onen
und
Anschritt
en von
Phlebolo
gen
bundes
weit:
Deutsch
e
Venen-L
iga e.V.,
Hauptge
schäftss
telle,
Sonnen
straße
6, 56864
Bad
Bertrich,
gebühre
nfreie
Hotline
0800
4443335
, E-Mail info@venenliga.de
, www.venenliga.de.