

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. Für die DKV-Studie wurden 3201 Personen über 18 Jahren zu fünf Gesundheitsfaktoren befragt: Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Umgang mit Stress.

Stundenlanges Sitzen führt u. a. zur Rückbildung der Muskeln, sowie zur Schwächung des Herzkreislaufs und des Autoimmunsystems. Rheuma und Arthrose sind Folgeerkrankungen. 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. Sie besteht seit 30 Jahren und gehört zu den größten Patientenvereinigungen in Deutschland.

Der Studie zufolge bewegen sich 46 Prozent der Menschen in Deutschland zu wenig. Die Wissenschaftler empfehlen mehr Aktivitäten. „Das empfehlen wir auch“, sagt Dr. Wagner und gibt Tipps für den Alltag:

- Viel zu Fuß gehen
- Beim Sitzen möglichst die Beine hochlegen
- Konsequenter Treppen steigen
- 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 und Reisestrümpfe tragen
- Bei stehenden Berufen Kompressionsstrümpfe (Klasse I) tragen.

Weitere

Informati

onen:

Deutsch

e

Venen-Li

ga e.V.,

Sonnens

traße 6,

56864

Bad

Bertrich www.venenliga.de

, info@venenliga.de, Tel.

02674 1448