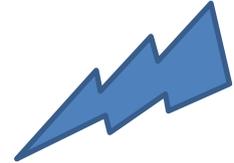


Bewegungsmangel und langes Sitzen – Ursache für Venenleiden. Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet unter Krampfadern. Neun von zehn Erwachsenen haben zumindest leichte Veränderungen der Beinvenen, meist sogenannte Besenreiser. Aber auch die Zahl der Jugendlichen, die Veränderungen an ihren Beinvenen aufweisen, hat in den letzten Jahren zugenommen.

Für die Prävention können Sie einiges tun, *dass tut den Venen gut...*



„Lieber Laufen und Bewegen als Sitzen und Stehen“ lautet eine wichtige Faustregel.

Sowohl zur Vorbeugung als auch zur begleitenden Behandlung bei Venenleiden gilt: Bewegung muss sein, denn sie trainiert die Wadenmuskulatur und unterstützt die Venenarbeit. Die Wadenmuskulatur arbeitet wie eine Saug- und Druckpumpe und unterstützt das Venensystem in seiner Aufgabe, das verbrauchte Blut zum Herzen zurück zu transportieren.

Morgengymnastik/Abendspaziergang

Starten Sie mit einem kleinen Venentraining in den Tag, zum Beispiel mit **Beinstrampeln** in Rückenlage („Radfahren in der Luft“) – zehnmal vorwärts und zehnmal rückwärts. Radeln Sie zum Einkaufen, machen Sie jeden Tag einen Spaziergang und schwingen Sie mal wieder das Tanzbein.

Wasser marsch

Kühles oder kaltes Wasser ist eine Wohltat für strapazierte Venen: Beenden Sie die tägliche Dusche mit einem kalten Guss oder machen Sie Wassertreten. Wechselduschen regen die Blutzirkulation an und trainieren die Venenwände und halten sie elastisch. Denn ähnlich wie ein Kompressionsstrumpf unterstützt der Wasserdruck die Venentätigkeit und verbessert so die Durchblutung. Vermeiden Sie starke Hitzeeinwirkung wie heiße Bäder, Sauna, langes in der Sonne «brutzeln».

Nicht in die Röhre gucken

Einen guten Blut- und Lymphfluss ermöglichen passende, nicht zu enge Kleidung, vor allem im Beckenbereich und an den Beinen. Sowie flache Schuhe aus weichen Materialien, bei denen der Fuß gut abrollen kann und die genug Spielraum für Zehen bieten.

Aktiv im Büro

Wer lange sitzen muss, sollte zwischendurch ein paar kleine Venenübungen auf dem Bürostuhl machen. Zum Beispiel: ein Bein strecken und den Fuß abwechselnd beugen und strecken. Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Im Sitzen oder Stehen die Beine kreisen lassen, von den Zehen auf die Fersen wippen, die Zehen nach innen krallen.



Druck machen

Stützstrümpfe leisten gute Dienste, um besser durch den Arbeitstag zu kommen. Sie sind aber auch sehr hilfreich, um eine längere Autofahrt oder Flugreise ohne geschwollene Beine zu überstehen. Sie üben von außen sanften Druck auf die Beinvenen aus und erleichtern ihnen dadurch die Arbeit.

Genug trinken

Mindestens 1,5 Liter sollten wir täglich trinken. Ausreichendes und regelmäßiges **Trinken** sorgt auch dafür, dass das Blut nicht verdickt und die Venen besser arbeiten können. Super Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Alkohol hingegen erweitert die Venen, dadurch wird die Belastung erhöht.

Butter bei die Fische

Eine weitere wichtige Säule der Venengesundheit ist die Ernährung. Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sollten mehrmals wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Der Verzehr von Knoblauch, Zwiebeln und Vitamin C hemmt zusätzlich die Blutgerinnung

Beine hoch

Eine einfache aber sehr wirkungsvolle Unterstützung der Venenarbeit ist es, wenn Sie die Beine am Abend oder zwischendurch hochzulegen. Das geht prima auf der Couch, aber auch auf der schattigen Gartenliege.



Weitere Informationen zur Prävention:
Venengymnastik Deutsche Gesellschaft für Phlebologie DGP –
Venenheilkunde (phlebology.de)
Deutsche Venen-Liga e.v. (venenliga.de)