

VENEN-FIT

Cindy Berger:
Schirmherrin
der Deutschen
Venen-Liga e.V.

Venengymnastik in der Schule

Schon in der Pubertät geht es los: Das Leiden mit den Beinen ...

**Besenreiser, Krampfadern,
Schmerzen und Schwellungen
in den Beinen treten nur im
Alter auf? Welch ein Irrtum!**

Zwar verstärken sich Erscheinungen für die Entstehung von Venenleiden mit zunehmendem Alter, aber ihre Grundlagen werden häufig schon in der Pubertät gelegt. Nicht selten klagen daher bereits Jugendliche über Schwellungen oder blau-rote Verästelungen an

den Beinen, ein deutlicher Hinweis auf eine beginnende Venenschwäche.

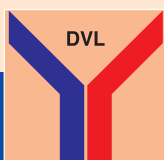
Ursache dafür können erbliche Veranlagung, fehlende Bewegung, langes Sitzen in der Schule, stehende Tätigkeiten oder Übergewicht sein.

Durch geeignete Präventionsmaßnahmen sollte man früh dafür sorgen, einer raschen Entwicklung des Venenleidens vorzubeugen.

Die Venen-Fibel - Tipps zur Vorbeugung

Jetzt kostenlos bestellen!!!
Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße 6
56864 Bad Bertrich

**Rufen Sie uns an
0800 - 444 333 5
(gebührenfrei) oder
bestellen Sie per E-mail
unter info@venenliga.de**



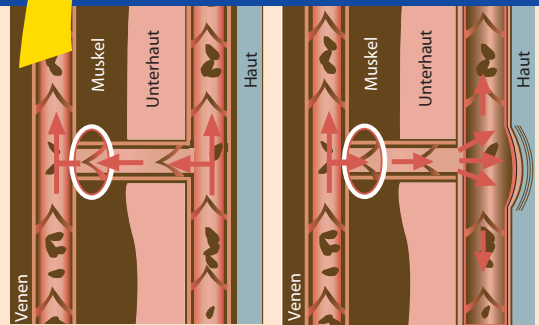
DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V. • www.venenliga.de
Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 / 444 333 5

VENEN-FIT
PRAXISTIPPS zum Sammeln

VENEN - FIT

Fast jeder kennt sie: die unschönen Besenreiser.

Schaut man in einschlägige Modezeitschriften, sieht man zwar nur perfekte Beine, allerdings leiden bereits schon viele Kinder und Jugendliche darunter. Als Besenreiser bezeichnet man kleine rote oder blaue Äderchen an den Beinen. Häufig sind sie ein erstes Anzeichen für eine Venenschwäche.



Kranke Venen
Defekte Venenklappen (Kreis) können das Blut (Pfeile) nicht zurückhalten. Es sackt wieder nach unten, staut sich – eine Krampfader entsteht.

Gesunde Venen
Die Grafik links zeigt, wie die Venen das Blut zum Herzen transportieren und die Venenklappen (Kreis) den Rückfluss verhindern. Das tiefe Venensystem wird von Muskeln umschlossen, unter der Haut liegen die oberflächlichen Venen.

Ursache für ein beginnendes Venenleiden können Übergewicht und Bewegungsmangel sein.

Langes Sitzen in der Schule oder vor dem Computer belasten das Venensystem. Das Blut versackt in den Beinen, Besenreiser oder Krampfadern entstehen. Kombiniert mit Übergewicht und Bewegungsmangel ist das gesunde Venensystem komplett überlastet.

Laut einer Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts, Berlin, sind 15% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig. 6,3% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren leiden sogar unter Adipositas (= Fettleibigkeit).



Kinder essen falsch

Zum gesunden Essen gehören mehrere ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Experten fordern, Gesundheit in Schulfächern wie Biologie, Sozialkunde und Deutsch abzudecken.

Tipp: Pausenbrötchen

Für 1 Kind:

1 Vollkornbrötchen, 2 Salatblätter (z.B. Eisbergsalat oder Lollo bianco), 2 Scheiben Salatgurke, 2 Streifen Paprika, 1 Scheibe Käse (z.B. Gouda oder Butterkäse), nach Bedarf etwas Butter oder Margarine

Zubereitung: Salat, Gurke und Paprika waschen. Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Bedarf mit Butter oder Margarine bestreichen. Nun das Brötchen mit Käse, Salat, Gurke und Paprika belegen und zuklappen.

Pro Portion: etwa 265 Kilokalorien, 12 g Fett, 13 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate

Frühstückstipp: Frucht-Müsli

Für 1 Kind:

2 EL zarte Vollkorn-Haferflocken, 2 EL Vollkorn-Weizenflakes, 1/2 Birne, 40 g Weintrauben, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt

Zubereitung: Die Birne waschen und klein schneiden. Trauben eventuell halbieren. Mit Haferflocken und Flakes anrichten. Joghurt mit Zimt verrühren, unter die übrigen Zutaten mischen.

Pro Portion: etwa 225 Kilokalorien, 4 g Fett, 9 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate

Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V.,
www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West
40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

in der Schule

Bewegung und Sport sind gut für die Seele – sorgen Sie täglich für mehr Schwung!

Regelmäßige sportliche Aktivitäten machen leistungsfähiger und sind gut für die Venen. Man wird belastbarer, sowohl körperlich als auch geistig. So klappt es besser mit der Konzentration in der Schule. Schenken Sie Ihren Kindern Hüpfseil, Gummiband und Straßenkreide. Ist Ihr Kind noch jünger oder der Weg gefährlich, dann begleiten Sie Ihr Kind. Aber auch während des Unterrichts können Kinder und Jugendliche ganz aktiv etwas für ihre Gesundheit tun – und das ohne den Unterricht zu stören.

Hier drei kleine Venengymnastik-Übungen mit großer Wirkung:

- Füße kreisen nach links und nach rechts
- Zehen beider Füße krallen, anhalten und wieder lösen
- Fußspitzen kräftig anziehen, anhalten und wieder lösen
alles etwa 10 Mal wiederholen



Mobile Kids

Testen Sie mit Ihrem Kind in Probetrainingsstunden verschiedene Sportarten, denn nur was Spaß macht, hat auf Dauer Chancen! Anregungen finden Sie in unseren Infokästen:

- Stress, Angst und Aggressionen werden abgebaut
- Stimmung und Wohlbefinden steigen
- gute Laune macht sich breit
- durch sportlichen Erfolg steigt das Selbstbewusstsein
- der Stoffwechsel kommt in Schwung und der Körper wird gut durchblutet
- die Beinmuskulatur, die sogenannte Wadenmuskelpumpe, unterstützt den Bluttransport aus den Venen entgegen der Schwerkraft

Mannschaftssport

z.B. Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

Musikorientierter Sport

z.B. Eislaufen, Jazzdance, Dancefloor, Tanzen, Hip-Hop, Rope Skipping

Ausdauersport

z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inlineskaten

Ausdauertraining

Optimales Herz-Kreislauf-Training
Ideal als Trainingsgrundlage für alle anderen Sportarten
Verbraucht viele Kalorien

Erlebnis-, Fun- und Natursport

z.B. Kanufahren, Klettern, Reiten, Skifahren

Action, Abenteuer + Natur

Braucht relativ viel Zeit und eine gute Grundausstattung
Gutes Koordinations- und Konditionstraining



Quelle: „Rundum fit – mit Sport und Ernährung“, Heft des aid Infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e. V. (verändert)

Geschäftsstelle Südwest

8280 Kreuzlingen / Schweiz • Brückenstraße 9
Tel: 0041-71 / 678 2272

Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 0 86 82 / 75 31

Geschäftsstelle Nord

23564 Lübeck • St.Jürgen-Ring 66
Tel: 04 51 / 5 02 72 15



Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?
 Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 0 26 74 / 14 48 kostenlos bestellen.

Die richtige Berufswahl

Steht die Berufswahl noch nicht fest, sollten Jugendliche mit familiärer Vorbelastung oder bestehenden Krampfadern an ihre Venen denken. Stehende oder sitzende Berufe sind dabei besonders ungünstig. Ist der Traumberuf schon gefunden und

besteht vornehmlich aus sitzender oder stehender Tätigkeit, sollte auf viel Bewegung geachtet werden.

Tipps und Anregungen hierzu finden Sie in unserer Informationsbroschüre „Venen-Fit im Beruf“.



Venentest für Teens und Twens



- | | | |
|--|--------------------------|----------------------------|
| Haben Deine / Ihre Eltern oder Geschwister Krampfadern? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Sitzt Du / sitzen Sie überwiegend länger als vier Stunden täglich? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Treibst Du / treiben Sie unregelmäßig, wenig oder keinen Sport? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Fühlen sich Deine / Ihre Beine manchmal müde und schwer an? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Sind Deine / Ihre Füße manchmal geschwollen? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Hast Du / Haben Sie Besenreiser (rote bzw. blaue Mini-Äderchen) an den Beinen? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Hast Du / Haben Sie (auch nur leichtes) Übergewicht? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |
| Ernährst Du Dich / ernähren Sie sich häufig von Fast Food? | <input type="radio"/> Ja | <input type="radio"/> Nein |

Auswertung:

Weniger wie 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet?

Du gehörst / Sie gehören nicht zu einer besonderen Risikogruppe für Venenpatienten. Sollten dennoch Beschwerden vorliegen, empfiehlt die Deutsche Venen-Liga e.V., frühzeitig einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen.

3 Fragen oder mehr mit „Ja“ beantwortet?

Du solltest / Sie sollten bei Beschwerden einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufsuchen. Die Spezialisten haben heute moderne und sehr schonende Therapieangebote für junge Menschen. Je früher behandelt wird, desto einfacher ist die Therapie.

Kinder und Jugendliche sollten bei beginnenden Beschwerden oder Auffälligkeiten ihre Venen von einem Facharzt (Phlebologen) checken lassen.

Bundesweite Kampagnen und kostenlose Aktionen sollen die Bevölkerung aufklären und informieren. Mit dem Venenmobil fährt die Deutsche Venen-Liga in Betriebe, Schulen und Behörden und checkt die Venen vor Ort mit Ultraschall- und Infrarotlichttechnik. Das Präventions-Screening benötigt 10 Minuten pro Person und ist ein voller Erfolg im betrieblichen und schulischen Gesundheitsmanagement.

Adressen von Venenspezialisten und ausführliches Info-Material:
Deutsche Venen-Liga e.V. Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6,
56864 Bad Bertrich, Tel. 02674 1448, gebührenfrei 0800 4443335,
eMail: info@venenliga.de, www.venenliga.de

