

VENEN-FIT



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

Sommer, Sonne, schöne Beine

Der Startschuss ist gefallen! Der Sommer naht. Jetzt ist Bewegung gefragt!

Für Menschen, die bereits mit einer Venenschwäche, wie zum Beispiel Besenreiser, zu kämpfen haben, ist Sport ein wichtiges Mittel für gesunde Venen.

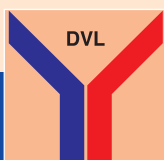
Zu besonders venenfreundlichen und gesundheitsfördernden Sportarten gehören zum Beispiel Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren sowie Laufen und Walken. Ebenfalls geeignet sind Golfen und Tanzen.

Verschiedene Gymnastik- und Haltungsübungen können helfen, die Venen zu trainieren, um Beschwerden sowohl vorzubeugen, als auch zu lindern (zum Beispiel geschwollene Beine). Im Idealfall sollte täglich spezielle Venengymnastik betrieben werden. Und keine Angst: Training muss keine Tortur sein. Im Gegenteil! Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Anregungen, die Spaß machen und fit halten zugleich. Nutzen Sie zum Beispiel auch Ihren Sommerurlaub oder Ihren Garten, um sich und Ihre Venen zu stärken.

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 4443335
(gebührenfrei) oder
bestellen Sie per E-mail
unter info@venenliga.de**



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V. • www.venenliga.de
Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

VENEN-FIT
PRAXISTIPPS zum **Sammeln**

VENEN - FIT

Folgende Sportarten sind gut für die Venen und machen zudem Spaß:



Radfahren



Schwimmen



Golfen



Venengymnastik



Nordic Walking

Sommer, Sonne, Spaß und Sport – Venengymnastik am Sandstrand

Verbringen Sie Ihren Sommerurlaub an einem Sandstrand, so sollten Sie die Gelegenheit nutzen, um Ihre Venen mit einer Wellnesseinheit zu erfreuen. Denn nur das Gehen im Sand oder auf kleinsten Untergrund ist Balsam für Ihre Beinmuskulatur. Probieren Sie einen Spaziergang am Ufer durch knöchelhohes Wasser. Sie werden spüren, wie gut es Ihnen tut.

Der Venen-Spiegel gibt Ihnen noch einige Übungsanregungen mit auf den Weg. Viel Spaß dabei!

Strandübung 1



Nach dem Sonnenbad auf einer gemütlichen Liege, funktionieren Sie diese (oder einen Stuhl) als Übungsgerät um. Setzen Sie sich hin und krallen Sie die Zehen in den Sand, um diesen zu greifen. Lösen Sie die Spannung. Versuchen Sie in einer Variation, so viel Sand wie möglich „aufzuschaukeln“. Lassen Sie ihn wieder fallen. Diese Übung können Sie auch im Stehen ausüben.

Strandübung 2

Bleiben Sie auf dem Liegestuhl sitzen. Heben Sie den rechten Fuß an, um gleichzeitig den linken Fuß in den Boden zu krallen. Versuchen Sie den Fuß noch weiter anzuheben und graben Sie währenddessen immer tiefer.



Strandübung 3

Eine Übung zum Abschluss, bevor Sie ihren Sitzplatz verlassen: Schieben Sie mit Ihrer Fußinnenseite einen kleinen Sandhügel zusammen. Anschließend heben Sie die Außenkanten an und schieben den Hügel nach außen.



Strandübung 4

Stellen Sie sich gerade auf, vorzugsweise in nassem Sand. Ihr Gewicht wird nur von einem Bein getragen. Das andere lässt Ihren Fuß Figuren in den Sand malen (zum Beispiel Achter-Kreise, Zickzacklinien). Anschließend die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf • Große Ortstraße 85
Tel: 04751 908908

Geschäftsstelle West

40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

durch Bewegung

Barfußpfade – Balsam für die Venen



Barfußlaufen kräftigt und sensibilisiert die Füße und dadurch auch die Venen. Draußen im Grünen oder im eigenen Garten finden Sie viele schöne Dinge, die sich für einen eigenen Barfußpfad eignen. Dazu gehören Kieselsteinchen, Laub, Stroh, Kastanien, Baumrinde, Moos und Sand, den Sie auch in Ihrem Urlaub finden können. Legen Sie einige dieser Materialien zum Beispiel auf einem Gartenvlies aus und laufen Sie langsam darüber. Greifen Sie mit den Zehen zu und lösen den Griff wieder.

Interessante Fakten:

Thrombosegefahr für Vielflieger

„Häufiges Fliegen auf langen Strecken erhöht das Risiko für schwere Thrombosen um mehr als das dreifache“*

* Quelle: Deutsche Ärzte Zeitung vom 25.09.2007

Das Thromboserisiko ist nicht nur auf Flugreisen, sondern auch bei Busreisen erhöht.*

* Quelle: Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf

Im Sommer steigt das Thromboserisiko – Achten Sie bei Hitze also auf Ihre Beine. Heiße Temperaturen erweitern die Venen. Dadurch können Beschwerden entstehen oder sich verschlimmern. Aufgrund von Wasseransammlungen im Gewebe schwellen die Unterschenkel an und die Thrombosegefahr steigt.

Viele Vorteile für die Krampfader-OP im Sommer

Die narbenfreie Sommertherapie kann ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Der Eingriff hinterlässt nur Mini-Einstiche, die in der Regel weitgehend narbenfrei verheilen. Die Patienten können sofort nach dem Eingriff nach Hause fahren.

Gesunde Ernährung schützt vor Thrombose. Amerikanische Studie mit spektakulären Ergebnissen: „Wer viel Obst und Gemüse und regelmäßig Fisch isst, mindert sein Thromboserisiko deutlich.“



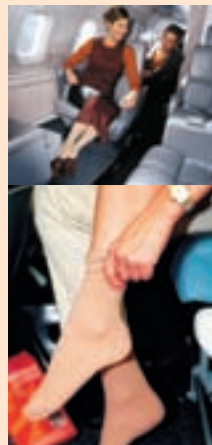
Reisetipps für gesunde Venen

Tipp 1: Planen Sie Ihre Reisekleidung. Gürtel, Hosen und Rockbund sollen nicht einschüren. Tragen Sie bequeme Schuhe.

Tipp 2: Bewegen Sie Ihre Beine sooft wie möglich (kreisen, auf- und abwippen mit den Zehen). Strecken Sie Ihre Beine ab und zu richtig aus.

Tipp 3: Machen Sie bei Autofahrten öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, wo man die Beine bequem ausstrecken und ab und zu aufstehen und umhergehen kann.

Tipp 4: Trinken Sie ausreichend Mineralwasser. Verzichten Sie auf Kaffee, entwässernde Tees und alkoholische Getränke.



Pflegetipps für gesunde Venen

Tipp 1: Pflanzliche Präparate können Wasseransammlungen in den Beinen, Schwellungen und Schweregefühl verringern.

Tipp 2: Tägliches kaltes Abduschen stärkt die Spannkraft der Venen.

Tipp 3: Vermeiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.



Strandwalken

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 06021 303190

Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 08682 7531



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 02674 1448 kostenlos bestellen.

Wie walke ich richtig? Nicht Gehen, nicht Laufen, sondern Walken

Der neue Gesundheitssport wird immer beliebter. Das Walking dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden.



Besonders günstig wirkt sich das Walken auf das Venensystem aus, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser. Beim Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.

*Für unterschiedliche Fitnessniveaus gibt es drei Stufen:
Stufe 1: 110 Schritte/Minute für Anfänger
Stufe 2: 122 Schritte/Minute für Fortgeschrittene
Stufe 3: 134 Schritte/Minute für gut Trainierte*

Der Vorteil des Walkens: Ohne großen Aufwand an Zeit und Ausrüstung kann man alleine Walken, mehr Spaß und Motivation bringt das Walken allerdings in der Gruppe.

Der Armschwung wird aktiv ausgeführt.

Arme leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper deutlich mitschwingen lassen. Die Arme schwingen gegengleich mit, also rechter Arm/linker Fuß und linker Arm/rechter Fuß.

Die Fußspitze zuerst nach oben ziehen, mit der Ferse aufsetzen und bewusst den ganzen Fuß von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen.

Walker gehen etwas schneller als normal, locker und unverkrampft. Die Hände werden locker als Hohlfaust gehalten.

Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet. Walker schauen nicht auf den Boden.

Ruhig ein- und ausatmen. Möglichst durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen (Luft ausblasen).



Mit der richtigen Ernährung zum gesunden Körper

Frühjahr und Sommer bieten sich geradezu an, ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren und damit auch die Venen zu entlasten, denn **jedes Kilo zu viel behindert den Bluttransport**. Salate, Obst, Gemüse und Vollwertkost schmecken frisch besonders gut und sind jetzt in einer großen Auswahl zu bekommen. **Besonders wichtig ist auch, genug zu trinken.** Im Sommer benötigt der Körper mehr Flüssigkeit, da viel wieder „ausgeschwitzt“ wird. Zwei bis drei Liter Wasser oder Tee sollten es täglich schon sein.

