



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

# VENEN - FIT

Im WINTER



## Bringen Sie Ihre Beine im Winter in Form

### Venen brauchen keinen Winterschlaf!

**Gerade in der kalten und trüben Jahreszeit geraten Venenprobleme bei vielen Menschen oftmals in Vergessenheit. Versteckt unter blickdichten Strumpfhosen oder langen Hosenbeinen verschwinden die unschönen Adern an den Beinen aus dem Blickfeld und zugleich aus dem Bewusstsein.**

Fast jeder kennt die leidigen Beschwerden von müden, schweren Beinen begleitet von Schwellungen und Kribbeln. Diese werden begünstigt durch mangelnde Bewegung,

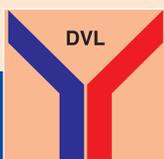
warme Heizungsluft und Gewichtszunahme. Das Blut zirkuliert nicht mehr richtig und Muskeln, Sehnen und Bänder werden schlapp. Aktive Muskelarbeit in den Beinen unterstützt die Venen bei der Aufgabe, das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen zurückzubefördern.

Nutzen Sie die kalte Jahreszeit und versuchen Sie sich in Wintersportarten wie Ski-Langlauf, Rodeln oder Schneeschuhwandern. So können Sie nicht nur die Zeit im Freien verbringen, sondern auch etwas für gesunde schöne Beine tun!

### 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](mailto:info@venenliga.de)**



# VENEN-FIT

## Fit durch Wintersport und wie Sie Ihre Venen



### **Tipp 1: Winter-Venen-Walking**

Das kräftigt nicht nur das Bindegewebe, sondern bringt die Wadenmuskelpumpe auf Trab, hält die Venen elastisch und entstaut die Beine. Nutzen Sie bewusst Unebenheiten oder auch den tieferen Schnee.

### **Tipp 2: Skilanglauf**

Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt und ist hervorragend für Herz-Kreislauf-Training und die Fettverbrennung geeignet. Beim Training wird die gesamte Muskulatur des Körpers durch ständige An- und Entspannung beansprucht.

### **Tipp 3: Rodeln**

Schlitten raus und los! Rodeln ist der Wintersport schlechthin. Kinder lieben es und die meisten Erwachsenen auch. Rodeln ist ideal, um an bewegungsarmen Tagen in freier Natur aktiv zu werden. Es hält die Venen fit – besonders, wenn man zu Fuß den Schlitten wieder den Berg hinaufziehen muss.

### **Tipp 4: Schneeschuhwandern**

Das gemäßigte Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und aktiviert durch gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur den Blutrückfluss zum Herzen. Idealer Sport für Menschen mit Venenproblemen.



## Knie-Guss:

## Die Gießfolge beginnt an der Rückseite der Beine.



### **Rechtes Bein:**

Von der Kleinzehenseite des Fußes wird der Wasserstrahl über die Außenseite der Wade aufsteigend bis kurz über die Kniekehle geführt. Hier einige Sekunden verweilen (dabei den Wasserstrahl nicht auf einen Punkt gerichtet lassen, sondern leicht bewegen), die Wasserplatte über die Wade laufen lassen und dann an der Innenseite des Unterschenkels wieder absteigen.

### **Linkes Bein:**

Es wird wie rechts, von der Kleinzehenseite ausgehend bis über die Kniekehle aufsteigend gegossen, hier wieder einige Sekunden verweilt, dann mit dem Wasserstrahl zur rechten Kniekehle überwechseln. Dort wird kurz verweilt und wieder zurück zur linken Kniekehle übergegangen. Dann über die Innenseite der Wade wieder absteigen.

## „Dann die Vorderseite des Beines wie folgt abgießen“

### **Rechtes Bein:**

Von der Außenseite des Fußes kommend am Unterschenkel seitlich aufsteigen bis oberhalb der Kniescheibe. Diese ein paar Mal umkreisen. Den Wasserstrahl über dem Schienbein einige Sekunden verweilen. Der Wasserstrahl soll nicht direkt über die Knochenkante des Schienbeines fließen, sondern mehr die Muskelpartien überspülen. Dann über die Innenseite des Unterschenkels wieder absteigen.

### **Linkes Bein:**

Zunächst den Guss wie rechts vornehmen. Nach Umkreisen der Kniescheibe kurz zur rechten Kniescheibe überwechseln. Dort kurz verweilen und dann den Wasserstrahl zurück zur linken Seite wechseln und mit dem Wasserstrahl innen absteigen. Zum Abschluss werden die rechte und die linke Fußsohle begossen.

### **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

# im Winter

## bestens in Form bringen



Beachten Sie auch im Winter die goldene 3L-3S-Regel:  
**L**ieber **L**aufen und **L**iegen, **S**tatt **S**itzen und **S**tehen.

## Winterkicks:

### Barfuß durch den Schnee

Schneegehen wird als eine Form der Alternativen Medizin angesehen und fördert im Winter die körperliche Stärkung und Abhärtung. Gegangen werden sollte dabei im „Storchengang“, also mit möglichst hohen Schritten, barfuß durch Neuschnee.



### Abreiben der Beine im Schnee

Eine Wohltat kann das Abreiben der Beine mit einer Handvoll Schnee sein. Der Temperaturunterschied wirkt erfrischend und puscht die Venenfunktion.

### Wechselduschen

Die einfachste Art, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Duschen Sie zuerst 2-3 Minuten warm und gehen dann zu kaltem Wasser über. Führen Sie den Duschstrahl vom rechten Fuß aufwärts bis zum Po, dann vom linken Fuß aufwärts.

### Schwimmen

Der Besuch im Hallenbad ist für die Venen auch im Winter gesund. Sogar von einem Besuch im Thermalbad ist nicht generell abzuraten. Aufgrund des warmen Wassers (meist ca. 32° C) sollten Menschen mit massiv ausgeprägtem Venenleiden oder diejenigen, die zu Venenentzündungen neigen, hierzu einen Venenspezialisten befragen.

### Saunieren

Saunieren ist nicht schädlich, sofern der Arzt keine Einwände hat. Die Dauer des Saunagangs sollte immer dem eigenen Befinden angepasst werden. Nach dem Saunagang sollten Sie vor allem die Beine kalt abduschen (siehe hierzu „Knie-Guss“) und die Beine in der verlängerten Ruhephase hochlagern.

### INFO

Kälte führt zu einer Reduzierung des Gefäßquerschnittes. So kann die Venenklappenfunktion verbessert und somit die Blutflussgeschwindigkeit beschleunigt werden. Dies kann letztendlich zu einer Linderung der Beschwerden führen.

### INFO

Französische Forscher haben festgestellt, dass auch die winterliche Kälte in Verbindung mit schlechter Durchblutung und Bewegungsmangel zu Thrombosen führen kann.

### Kompressionsstrümpfe

Das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen ist eine Hilfe für Menschen, die viel stehen oder sitzen müssen. Sie sind die Basistherapie bei Venenleiden oder werden schon vorbeugend getragen. Müde Beine entspannen, Schwellungen verschwinden und das Wohlbefinden steigt.



**Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?**  
Im Internet unter [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de) können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 0 26 74 1448 kostenlos bestellen.



## Pflege tipps für Winterbeine

**Es ist draußen kalt, nass und einfach grässlich? Die kalten Wochen des Jahres könnten herrlich sein, wenn uns nicht die typischen Wehwehchen plagen würden. Was Sie tun können, damit Ihnen jetzt nichts die gute Laune verdirbt...**

Die wichtigste Pflegeregul für den Winter lautet: **Geben Sie Ihrer Haut genügend Feuchtigkeit!** Eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme mit natürlichen Wirkstoffen bietet Ihnen den erforderlichen Schutz vor kalter Luft im Freien und trockener Heizungsluft. Besonders empfindliche Haut, wie Schienbeine, sind im Winter meist noch trockener als sonst – tragen Sie am besten mehrmals täglich eine intensive Feuchtigkeitscreme – sanft von unten nach oben – auf.

Besonders während der Wintermonate benötigt Ihre Haut wichtige Nährstoffe, um ihre natürliche Frische zu bewahren, gut auszusehen und sich gut anzufühlen. Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten**. Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Tee, um die Feuchtigkeit Ihres Körpers wieder aufzufüllen. Denn: Natürliche Schönheit kommt von innen!



Es gibt nichts Schöneres, als einen **erholsamen, pflegenden Wellness-Tag** zu Hause. Holen Sie sich Duftkerzen hervor, legen Sie sich Ihre Lieblingsmusik auf und los geht's ins warme Badewasser. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht zu lange baden und das Wasser nicht zu heiß ist. An den übrigen Tagen sollten Sie sich lieber für eine kurze Dusche entscheiden.

Ebenso erfrischend wirken **Fußbäder** mit Kräutern. Verwöhnen Sie Ihre Beine hinterher mit **kühlenden Gels** oder Lotionen. Balsame aus Roskastanie und rotem Weinlaub stärken Ihr Bindegewebe und die Venenwände.

