



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

VENEN-FIT



Auch Männer haben Krampfadern –

finden Sie sich nicht damit ab!

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass hauptsächlich Frauen von Venenerkrankungen betroffen sind. Weit gefehlt... Männer plagen sich im gleichen Maße mit Besenreisern, Krampfadern und schweren Beinen.

Die Ursachen liegen zum einen in einer venenunfreundlichen Lebensweise: Langes Stehen oder Sitzen, Bewegungsmangel, Übergewicht schwächen die Venen. Zum anderen kann eine genetische Veranlagung die Entstehung von Venenkrankheiten

fördern. Eine Studie besagt, dass Männer ein um fast 50 % höheres Risiko tragen, eine erneute Thrombose zu erleiden, als Frauen. Die Deutsche Venen-Liga appelliert somit an Männer, Venenleiden vorzubeugen, damit es erst gar nicht zu einer Venenthrombose kommt.

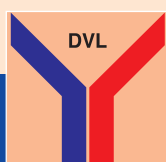
Die beste Vorsorge besteht darin, dass man sich regelmäßig bewegt und bei Krampfadern frühzeitig einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufsucht.

Ausgeprägte Krampfadern oder solche, die Beschwerden bereiten, sollten dringend behandelt werden.

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**



So halten Sie Ihre

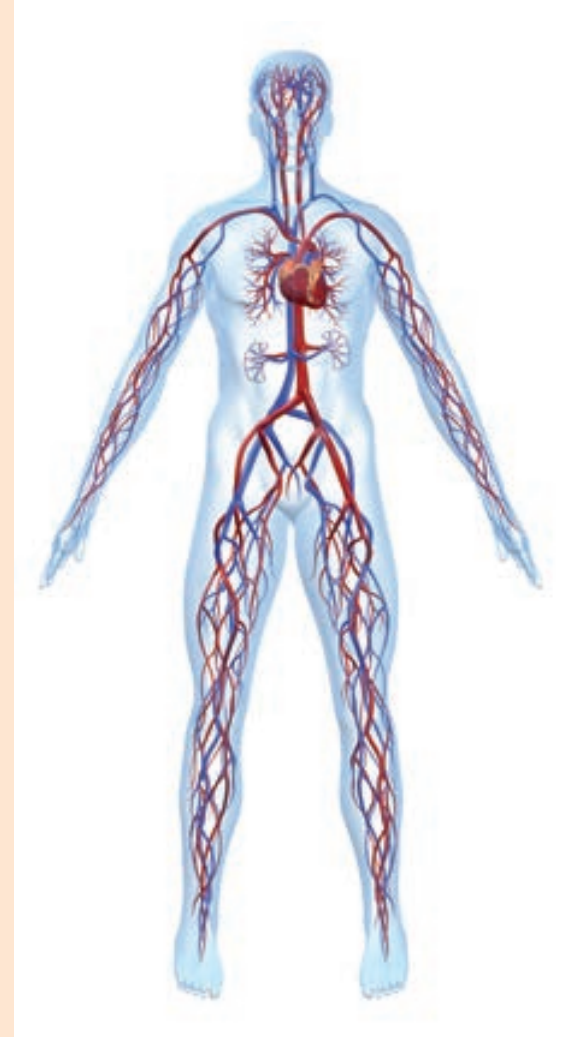
So entstehen Krampfadern

Aufgabe der Venen ist es, das Blut zum Herzen zu transportieren. Viele der größeren Venen sind mit so genannten Venenklappen ausgestattet. Deren Aufgabe besteht darin, zu verhindern, dass das Blut wieder in die Beine zurückfließt. Ist die Spannung in der Wand der Venen geschwächt, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Dies führt zu einer Strömungsumkehr, die Venen erweitern sich und in der Folge entsteht venöser Hochdruck.



In einer gesunden Vene (links) fließt das Blut herzwärts. In der Krampfader (rechts) schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, das Blut staut sich und dehnt die Vene, die sich dadurch immer mehr schlängelt.

Auf die Dauer kommt es dann zu venösen Stauungen und einer Schwellung des Gewebes. Die Venen krümmen sich schlangenförmig und so entstehen Krampfadern. Diese sind nicht nur ein „Schönheitsfehler“, sondern können in der Folge zu schweren Erkrankungen führen.



Verschiedene Faktoren begünstigen die Auslösung von Krampfadern:

- Bewegungsmangel führt zu einer geringen Aktivierung der Muskelpumpen.
- Ständiges Herunterhängen der Beine, beispielsweise bei stehenden oder sitzenden Berufen, lässt in Folge der Schwerkraft kontinuierlichen hydrostatischen Druck auftreten, der dem Blutfluss in Richtung Herzen entgegenwirkt.
- Ebenso behindert eng anliegende Kleidung, die die Beine abschnürt (z.B. enger Sockenbund), den venösen Blutstrom.
- Übergewicht und schlechte Ernährung.

Achten Sie auf erste Anzeichen:

- Nach längerem Stehen und am Abend sind die Beine schwer und müde. (Ziehende Schmerzen in den Beinen). Ein Gefühl der Spannung, Druck oder Hitze, breitet sich an den Füßen und Knöcheln aus.
- Es treten nächtliche Wadenkrämpfe auf.
- Der Knöchelumfang nimmt zum Abend hin zu. Ebenso kann es im Wadenbereich sein.
- Die Haut über der betroffenen Region kann jucken oder farblich verändert sein. (Rötung, Blaufärbung)
- Besenreiser (bzw. Krampfadern) breiten sich über den Ober- und/oder Unterschenkel immer weiter aus.

VENEN - FIT

Vorbeugung im Beruf und Alltag

Da die Ursache für Krampfadern häufig eine angeborene Bindegewebsschwäche ist, kann ihre Entstehung meist nicht vollständig verhindert werden. Allerdings ist es möglich, durch das Vermeiden von Risikofaktoren das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern und die Beschwerden zu lindern.

Körperliche Bewegung fördert den Abtransport des Blutes aus den Venen. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, sondern um mäßige und angepasste Bewegung. Die kann schon im Alltag erzielt werden, indem man auf die komfortablen Bewegungshilfen wie Auto, öffentliche Verkehrsmittel oder Aufzug verzichtet.



Gezielte Venengymnastik bringt Ihren Körper in Schwung. Einfache Übungen sind problemlos zu erlernen und können auch schnell mal zwischendurch neben Schreibtisch und Bürostuhl durchgeführt werden:

- Auf-der-Stelle-Gehen
- Abrollen der Füße von den Fersen in den Zehenstand und zurück
- abwechselndes Gehen auf den Fersen und dem Fußballen
- Greifen und Hochheben von leichten Gegenständen (z.B. Taschentuch, Stift) mit den Zehen
- Kniebeugen (soweit die Kniegelenke es zulassen)
- Barfuß gehen (kräftigt die Fußmuskeln und steigert die Effektivität der Beinbewegungen erheblich)

Generell gilt zur Vermeidung von Venenleiden die Devise: „Viel laufen und gehen, wenig sitzen und stehen!“



Im Bestfall sollten Sie 60 Prozent der Arbeit im Sitzen, 30 im Stehen und 10 im Gehen ausführen.

Gespräche ruhig mal im Stehen führen und Brainstormings im Gehen erledigen.

Kann eine sitzende Tätigkeit nicht unterbrochen werden, sollten wenigstens die Beine so oft wie möglich hoch gelagert werden, um den Einfluss der Schwerkraft zu verringern und den Blutfluss in den Beinvenen zu begünstigen.



Machen Sie auf Ihren Geschäftsreisen öfter mal Pausen und bewegen Ihre Beine.

Im Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, um die Beine bequem ausstrecken zu können. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen. Nicht die Beine übereinander schalgen. Tragen Sie während Ihrer Reise bequeme Kleidung (keine einengenden Gürtel und einschnürende Falten), wichtig sind bequeme Schuhe.



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.

Venenfreundliche Sportarten

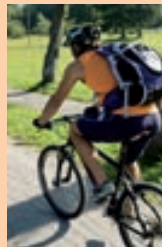
Für die Freizeit sind besonders Ausdauersportarten zu empfehlen. Diese erkennt man an rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsabläufen, die die Wadenmuskulatur beanspruchen.

- Bei allen sportlichen Aktivitäten sollte die Pulsfrequenz nicht höher als 220 minus Lebensalter steigen (bei älteren Menschen und solchen mit Bluthochdruck nur 50 Prozent dieses Maximalwertes).
- Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich regelmäßig bei ihrem Arzt über die individuelle Belastungsgrenze informieren.
- Besteht bereits eine Venenerkrankung, für die medizinische Kompressionsstrümpfe getragen werden müssen, sind diese auch beim Sport zu tragen! Die einzige Ausnahme ist Wassersport, wie Schwimmen oder Aqua-Gymnastik.
- Vor jeder sportlichen Aktivität mit Lockerungsübungen aufwärmen, so kommt der Kreislauf in Schwung und die Verletzungsgefahr ist wesentlich geringer!
- Abschließend nach dem Sport einige Dehnungsübungen machen.



Tanzen

Tanzen macht Spaß, die rhythmischen Bewegungen lockern den ganzen Körper, und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Ob Standardtänze oder Free-Style, solange Sprünge oder akrobatische Einlagen vermieden werden, freuen sich besonders die Venen über die Tanzbewegungen, durch die die Wadenmuskulatur beansprucht und gefestigt wird.



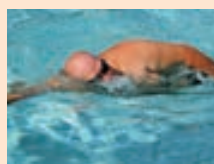
Radfahren

Beim Radfahren werden die Beine entlastet. Es empfiehlt sich, eine ebene Strecke zu wählen oder bei steilem Aufstieg in einen niedrigeren Gang zu schalten bzw. abzusteigen und zu schieben. Zusätzlich ist die Haltung hier besonders wichtig: mit den Fußballen in die Pedale treten und den Oberkörper aufrecht halten, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich entgegen zu wirken.



Wandern

Als Freizeitaktivität ist Wandern eine der beliebtesten Sportarten. Zu beachten sind hierbei die Dauer, Anstieg und Rastmöglichkeit der Wanderstrecke. Der Grad der Anstrengung sollte so gewählt sein, dass man sich während der Wanderung ohne Atemprobleme unterhalten kann. Wanderungen aktivieren die Venen-Muskel-Pumpe und verringern so den Fortschritt von Krampfadern bzw. beugen deren Bildung vor.



Wassersport

Für Venenranke ist Schwimmen wohl die gesündeste Sportart, denn der Wasserdruck wirkt komprimierend auf die Venen und ist in der Wirkung ähnlich dem Kompressionsstrumpf. Hinzu kommt, dass beim Schwimmen fast alle Körperteile gefördert werden. So können auch übergewichtige Menschen mit Gelenkproblemen diesen Sport ausüben. Die positive Wirkung des Wassers lässt sich auch bei Aqua-Jogging und -Gymnastik nutzen.

Krafttraining

Gerätetraining im Kraftausdauerbereich kann die Funktion der defekten Venen durch Stärkung der Muskelpumpe verbessern und unterstützen. Ein Muskelzuwachs hat außerdem den angenehmen Nebeneffekt, dass der Energiebedarf des Körpers gesteigert wird. Somit können Körperfett und Körpergewicht reduziert und langfristig gehalten werden. Bei der Wahl des geeigneten Fitness-Studios ist zu beachten, dass dort ausdrücklich gesundheitsorientiertes Fitnessstraining durchgeführt wird. Und das am besten mit zertifizierten Venentrainern.

