

Venen*fibel*

AUF GESUNDEN BEINEN
LEICHTER DURCHS LEBEN!

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

www.venenliga.de



**TIPPS ZUR
VORBEUGUNG**





Venen *fibel*

CINDY BERGER (*Cindy & Bert*)

Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.

Mit den Tipps und Anleitungen in unserer Venen-Fibel möchten wir Ihnen helfen, einer Venenerkrankung vorzubeugen bzw. das Fortschreiten einer Venenerkrankung zu verlangsamen.

Sie werden sehen, es macht Spaß, mit einfachen Maßnahmen vorzubeugen und das Alter spielt dabei keine Rolle. Denn für Prävention ist es nie zu früh und nie zu spät.

Sollten Sie bereits Beschwerden haben, wie müde, geschwollene Beine, Krampfadern oder Besenreiser, wenden Sie sich an einen erfahrenen Venenspezialisten (*Phlebologen*) oder direkt an eine Venenklinik. Dort können Sie sich unverbindlich beraten lassen. Je früher ein Venenleiden erkannt wird, umso geringer sind die Risiken. Tun Sie es – für sich.



Dr. Michael Wagner

Dr. med. Michael Wagner
Präsident



ALLGEMEINE VENENÜBUNGEN	04
•Aufwärm- und Dehnungsübungen	06
•Übungen im Sitzen	07
•Übungen im Liegen	08
•Übungen im Stehen	09
7 Goldene Regeln für gesunde Venen	10
Ernährungs-Tipps	11
EMPFOHLENE SPORTARTEN	12
•Nordic Walking	14
•Venen Walking	15
•Skilanglauf	17
VENEN-FIT	18
•auf der Reise	20
... im Auto	22
... im Flugzeug	23
•im Beruf	24
•in der Schwangerschaft	28
•in der Schule	30
•für Senioren	32
•in der Natur	34
•Naturheilverfahren	36
VENENTEST	38

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

www.venenliga.de

ALLGEMEINE VENENÜBUNGEN

Viele Menschen leiden in Deutschland vor allem aus beruflichen Gründen unter Bewegungsmangel und sind deshalb besonders gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken.

Generell gilt zur Vermeidung von Venenleiden die Devise:

„Viel laufen und gehen,
wenig sitzen und stehen!“

Achten Sie auf ausreichend Bewegung! Mittagspause und Freizeit sollten intensiv genutzt werden, um die Muskelpumpe anzuregen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an.





Einmal in der Stunde helfen ein paar Gymnastikübungen den Venen beim Rücktransport des Blutes. Das Tragen bequemer Kleidung muss eine Selbstverständlichkeit sein. Wer bereits Krampfadern hat, sollte nicht zu stolz sein, individuell angepasste Kompressionsstrümpfe zu tragen, die heutzutage kaum von blickdichten Nylonstrümpfen zu unterscheiden sind.

- 1 Bevor Sie mit den folgenden Übungen beginnen, sollten Sie Ihre Muskulatur adäquat erwärmen, z. B. Laufen auf der Stelle.



- 2 Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand. Strecken Sie die Arme schulterbreit nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie das vordere Bein etwas und verlagern Sie Ihr Gewicht darauf. Dann strecken Sie das hintere Bein noch weiter zurück und stellen die Zehenspitzen auf. Jetzt senken Sie die Ferse des hinteren Beines langsam Richtung Boden. Die Dehnposition wie beschrieben halten, dann lockerlassen.

3 Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Heben Sie nun den großen Ball (Noppenball) mit den Fußinnenkanten an. Der angehobene Ball soll jetzt zwischen den Füßen vor- und zurückrollen, indem Sie die Beine gegengleich nach vorn und hinten bewegen. Dabei Bauch und Beckenboden anspannen. Ihre Hände dürfen Sie dabei neben Ihrem Gesäß abstützen, um Ihren Oberkörper etwas nach hinten (Richtung Stuhllehne) neigen zu können. Die beanspruchte Bauch- und Oberschenkelmuskulatur sollten Sie nach einigen Sekunden entlasten, um anschließend mit der Übung fortzufahren.

4 Bei dieser Übung sollten Sie eine entspannte Sitzposition einnehmen. Vor Ihnen auf dem Boden liegt ein doppeltes Zeitungsblatt. Dieses knüllen Sie nun mit beiden Füßen derart zusammen, dass es die Form eines Balles hat.

5 „Entknüllen“ Sie jetzt den eben geformten Ball und versuchen Sie, das Papier glattzustreichen. Formen Sie anschließend erneut einen Ball.

3

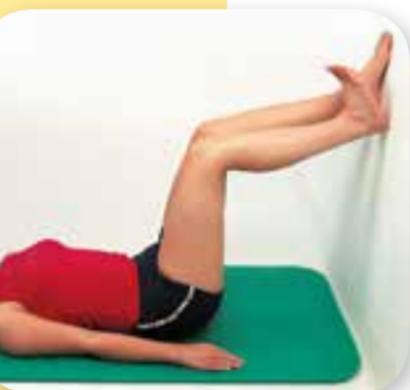


4



5

6



6 Rückenlage. Stellen Sie die Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90° . Ziehen Sie nun die Fußspitzen des einen Fußes kräftig an und drücken die Ferse des anderen Fußes fest gegen die Wand. Nach ca. 10 Sekunden können Sie die Schienbeinmuskulatur entlasten, beide Zehenspitzen gegen die Wand drücken und anschließend die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

7



7 Sie liegen ca. eine Unterschenkel­länge von der Wand entfernt und rollen einen Ball (Noppenball) mit den Füßen abwechselnd an dieser hoch und herunter. Achten Sie dabei auf eine flüssige Atmung.

8



8 Atmen Sie im Bauch ein und spannen dann während des Ausatmens die Beckenmuskulatur des Beckenbodens an, indem Sie die Füße kräftig gegen die Wand drücken und das Becken ein wenig anheben. Diese Spannung sollten Sie während der gesamten Ausatmungsphase anhalten. Ein Lockerlassen und entspanntes Ablegen des Beckens ist während der erneuten Einatmung möglich. Übung mehrfach wiederholen.

8

9 Die nun folgende Übung ist der sogenannte „Storchengang“, der besonders effektiv für die Venen ist. Gehen Sie durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90° anheben. Dies kann auch auf der Stelle durchgeführt werden. Variante: Noch wirkungsvoller ist, wenn Sie während des Schreitens die Ferse des Standbeines zum sogenannten „Relevé“ anheben – der „hohe Storchengang“.



9

10 Für die Anspannung der Schienbeinmuskulatur sorgt folgende Übung. Stellen Sie sich auf die Fersen und versuchen nun, sich einige Meter nach vorn zu bewegen. Nach einer Entspannungspause „wandern“ Sie den Weg auf gleiche Weise wieder zurück. Die seitlich ausgestreckten Arme sollen Ihnen helfen, das Gleichgewicht zu halten.



10

11 Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den vorderen Teil eines vor Ihnen liegenden Tuches. Versuchen Sie jetzt, das Tuch unter Ihre Füße zu ziehen, indem Sie die Zehen beider Füße krallen.



11

7 Goldene Regeln für gesunde Venen

1. Die Beinmuskulatur in Bewegung halten: durch Gehen, Schwimmen, Gymnastik und Sport
2. Wo sich langes Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen
3. Beine häufig hochlagern: im Sitzen und im Liegen
4. Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen beginnend bis zum Oberschenkel aufwärts
5. Übermäßige Wärme vermeiden: keine Sonnenbäder, keine tropische Hitze, keine Wärmflaschen
6. Übergewicht reduzieren: durch richtige, ballaststoffreiche Ernährung
7. Viel trinken, mindestens 2 Liter Wasser täglich

Was Sie sonst noch tun können:

Gesundes, flaches Schuhwerk tragen und so oft wie möglich barfuß gehen





Eine der Ursachen, die das Auftreten und Fortschreiten von Venenerkrankungen begünstigt,

ist das Übergewicht. Jedes Kilo mehr ist eine zusätzliche Belastung für die Beine. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen wird mit steigender Körpermasse und vermehrter Fettansammlung im Bauchraum immer mühsamer.

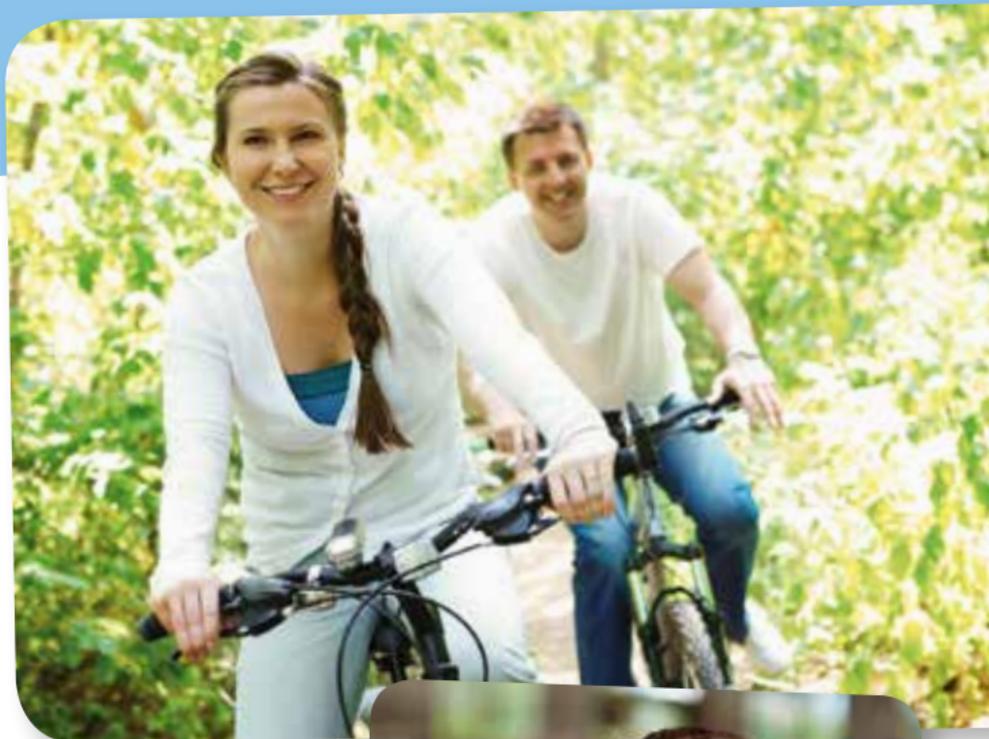
Wer weniger Gewicht auf die Waage bringt, ist im Alltag beweglicher und gerade regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung beugen der Venenschwäche vor. Empfohlen wird eine langsame Gewichtsreduktion mit einer kalorienreduzierten und ausgewogenen Mischkost. Dazu gehört natürlich viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Süßes.

EMPFOHLENE SPORTARTEN



„Bewegung ist
die wichtigste
Venenmedizin“

– sowohl zur Vorbeugung von Venenleiden als auch zur Therapie. Denn häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen. Durch ein gezieltes Sport- und Fitnessprogramm können Venenprobleme gelindert und die Vitalität gesteigert werden.



Geeignete Sportarten sind unter anderem Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und Beimgymnastik. Der Schwerpunkt sollte im Bereich der Ausdauer liegen.

Unsere Beispiele mit gezielten Anleitungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Vor dem Trainingsbeginn

sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen.



Nordic Walking

Der neue Trendsport für Jedermann. Das Walken mit Stöcken soll alle Muskelgruppen stärken, das Herz-Kreislauf-System stabilisieren, Kondition und Fitness verbessern, jede Menge Kalorien verbrennen – und das bei geringer Belastung.

Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.

Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Das Venen 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 Venen Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.



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. Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet.



Skilanglauf gehört zu den klassischen Ausdauersportarten, die durch Winterluft und Winterlandschaft zum besonderen Erlebnis werden.

Die rhythmische Körperbewegung bewirkt, dass Reize auf den ganzen Körper ausgeübt werden, die für die Ernährung unserer Körperzellen, Muskeln, des Bindegewebes und der Gelenkknorpel von großer Bedeutung sind.



Wer regelmäßig Langlauf macht, entfettet seinen Körper und senkt aktiv den Cholesterinspiegel. Die Gefahr von Venenerkrankungen wird dadurch stark vermindert.

Ein anderer Vorteil ist, dass auch ungeübte Läufer sich kaum überfordern. Im Gegensatz zum Joggen ist die Tempobelastung ungleich geringer, Herz-Kreislauf-Belastungsspitzen werden weitgehend vermieden.

Schöne Beine bitte!

Venenleiden können jeden treffen. Besonders gefährdet sind Menschen mit familiärer Vorbelastung, mit sitzender oder stehender Tätigkeit und Schwangere. Grundsätzlich ist niemand vor Venenerkrankungen sicher. Um die Venen fit zu halten, kann man im Vorfeld einiges tun.

Vor allem in der warmen Jahreszeit leiden viele Menschen unter schweren und schmerzenden Beinen. Dies ist zumeist ein Indiz für die Überbelastung der Beinvenen, die täglich eine wahre Schwerarbeit leisten, da sie wider den physikalischen Gesetzen das Blut von unten nach oben transportieren müssen.

„Venen fit halten,
Krampfadern vorbeugen.“

Pausenlos wird der Organismus versorgt und verbrauchtes Blut zurück zum Herzen gepumpt. Der Weg aus den Beinen ist dabei der längste. Deshalb hilft jede Bewegung, die den Blut-Rückfluss unterstützt. Bauen Sie ein paar Übungen in Ihren Alltag ein, um die Venen täglich bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

A woman with long dark hair, wearing a grey tank top, is lying on her back on a white surface. Her legs are raised straight up towards the top of the frame, and her feet are together. Her hands are resting on her thighs, with fingers spread. She has a bright smile and is looking towards the camera. The background is a solid light blue at the top and white below.

Ob auf Reisen, im Beruf, in der Schwangerschaft oder dem Alter entsprechend – es gibt viele Maßnahmen, die die Durchblutung fördern. Wir sagen Ihnen, was schöne und gesunde Beine brauchen – welche Übungen passend zu Ihrer Lebenssituation angemessen sind.



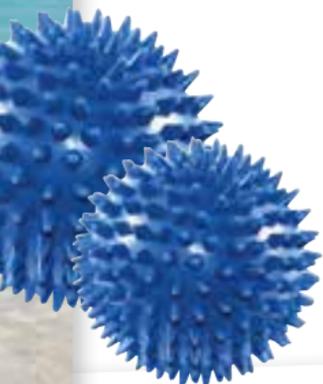
Sommer, Sonne, Urlaubszeit.

Wir wollen, dass Sie sicher reisen und auch gesund ankommen. Unser Venen-Fit-Ratgeber gibt Ihnen jede Menge Tipps, wie man sich vor und während der Reise richtig verhält – egal ob im Flugzeug, Reisebus oder PKW.

Von der Volkskrankheit Venenleiden sind in Deutschland rund 22 Millionen Menschen betroffen.

Gerade im Flugzeug kommen zu der eingeschränkten Bewegungsfreiheit der niedrige Luftdruck und die verringerte Luftfeuchtigkeit als weitere Risikofaktoren hinzu. Durch langes Sitzen staut sich das Blut in den Beinen und im schlimmsten Fall kann es zu einer lebensgefährlichen Thrombose kommen. Dem entgegenzuwirken ist ganz leicht:

Einfache Venen-Gymnastik, viel Trinken und das Tragen medizinischer Strümpfe, hilft das Thrombose-Risiko erheblich zu minimieren.



Sollte sich bei einem Venen-Check bei einem Venenspezialisten (Phlebologe) schon vor der Reise herausstellen, dass die Durchblutung der Venen, also der Blutrückfluss zum Herzen, gestört ist, kann man Vorsichtsmaßnahmen vor und während der Reise treffen.

So beugen Sie vor

Bewegung » Machen Sie bei der Autofahrt öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz im Gang reservieren, wo man die Beine bequem ausstrecken kann. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen. Nicht die Beine übereinander schlagen.

Bequeme Kleidung » Tragen Sie während der Reise bequeme und luftige Kleidung (keinen engen Gürtel und einschnürende Falten), wichtig sind bequeme Schuhe.

Verzicht auf Alkohol » Verzichten Sie auf Alkohol, stattdessen viel Mineralwasser und Saftschorle trinken.

Kompressionsstrümpfe » Tragen Sie auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.

Leichte Kost » Nehmen Sie innerhalb 24 Stunden vor der Abreise und während der Reise nur leichte Kost zu sich. Sorgen Sie am Besten schon einige Zeit vor der Reise für eine geregelte Verdauung.



Übungen

- 1 Stellen Sie sich vor das Auto. Die Arme weit nach oben heben und die Fingerspitzen ganz ausstrecken. Gleichzeitig heben Sie sich in den Zehenstand. Atmen Sie in dieser Streckhaltung ein, dann die Fersen senken und die Arme nach unten führen, dabei ausatmen.
- 2 Stützen Sie sich mit beiden Händen am Auto ab. Stellen Sie ein Bein etwas zurück (Schrittstellung). Beugen Sie beide Beine leicht und halten Sie Fersenkontakt. Einige Male die Knie beugen und strecken. Beachten Sie die Dehnung der Wade. Beinstellung wechseln und Übung wiederholen.



- 3 Stellen Sie sich an die Stoßstange Ihres Autos. Heben Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen mit der Fußspitze auf die Stoßstange.



TIPP 1

Planen Sie Ihre Reisekleidung: Gürtel, Hosen- oder Rockbund sollen nicht einschnüren. Tragen Sie bequeme Schuhe. Als Frühbucher haben Sie gute Chancen, einen Sitzplatz am Gang oder an den Ausgängen zu reservieren. Hier haben Sie viel Bewegungsfreiheit für Ihre Beine.

TIPP 2

Bewegen Sie Ihre Beine so oft wie möglich (kreisen, auf- und abwippen mit den Zehen). Strecken Sie Ihre Beine ab und zu richtig aus. Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander. Stehen Sie ab und zu auf und gehen umher. Trinken Sie viel Mineralwasser.

TIPP 3

Wer etwas für seine Venen-Gesundheit tun will, sollte darauf achten, den richtigen Strumpf zu tragen. Ihr Venenspezialist (Phlebologe) berät Sie.

Übungen

- 1 Bewegen Sie beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel.
- 2 Nun beide Füße gleichzeitig in den Fersen-, dann in den Zehenstand bewegen. Im raschen Wechsel ausführen.





Risikogruppe: Stehende Berufe

Der größte Risikofaktor in Bezug auf eine Venenerkrankung ist ein stehender Beruf. Im Stehen wird die Muskelpumpe nicht aktiviert. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen ist aber maßgeblich davon abhängig.



TIPP 1 Richtiges Stehen

Tragen Sie – wenn möglich – bequeme flache Schuhe und vermeiden Sie, zu lange auf einer Stelle zu stehen. Ob zusätzlich Kompressionsstrümpfe sinnvoll sind, sollte mit dem Venenspezialisten (Phlebologen) besprochen werden.



TIPP 2 Relaxen

In den Arbeitspausen möglichst die Beine hochlegen. Gehen Sie zügig 10 bis 15 Minuten.

Übungen

- 1 Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie anschließend über den gesamten Fuß ab, um auf der Ferse zum Stehen zu kommen. Nach mehrmaliger Wiederholung (3 x 10 Wiederholungen) den gesamten Fuß entspannt wieder aufsetzen.
- 2 Gehen Sie auf der Stelle, indem Sie abwechselnd die rechte und die linke Ferse anheben und wieder abstellen. Auf ein kräftiges Drücken in den hohen Zehenstand ist zu achten, um die Unterschenkelmuskulatur zu aktivieren (3 x 10 Wiederholungen).





Risikogruppe: Sitzende Berufe

Sollten Sie beruflich viel sitzen müssen, achten Sie darauf, schon während der Arbeitszeit durch gezielte Gymnastikübungen den Venen beim Rücktransport des Blutes zu helfen, denn bei einer statischen Sitzposition können die Venen im Knie- und Beckenbereich abgeknickt werden und der Rückfluss des Blutes zum Herzen wird behindert. Auch Mittagspause und Freizeit sollten intensiv genutzt werden, um mittels Übungen die Muskelpumpe der Beine anzuregen.



TIPP 1 Richtiges Sitzen

Füße flach nebeneinander auf den Boden stellen. Die Beine nicht übereinander schlagen. Keine engen Hosen, Strümpfe oder Gürtel tragen.

TIPP 2 Venenwippe

Wenn die Venen schlapp machen. Ein gutes Training ermöglicht auch die Venenwippe: Durch das Wippen der Füße kommt es zu einer regelmäßigen Kontraktion der Wadenmuskulatur und einer vorteilhaften Pressung der Venen. Das Blut wird so leicht durch die Venen zurückgeführt – die Versackung des Blutes wird verhindert!



Risikogruppe: Kniende Berufe

Risikoberufe sind ebenfalls solche, die in einer häufig anhaltenden Hockstellung oder im Knien ausgeübt werden.

TIPP Stehen Sie möglichst oft auf und bewegen sich.

Nutzen Sie auch kurze Pausen und laufen umher.

Übungen

- 1 Strecken Sie die Arme nach oben und gehen Sie in den Zehenstand. Atmen Sie in dieser Streckhaltung ein, dann die Fersen senken und die Arme nach unten führen, dabei ausatmen (3 x 5 Wiederholungen).
- 2 Heben Sie sich auf die Zehenspitzen und halten sie die Position eine Weile. Dann rollen Sie langsam auf die Fußsohle ab. Anschließend heben sie die Vorderfüße so weit wie möglich an. Danach die Füße wieder aufsetzen (3 x 5 Wiederholungen).



Werdende Mütter haben ein höheres Thrombose-Risiko!

Beinbeschwerden sind für werdende Mütter kein Fremdwort, denn der Körper einer schwangeren Frau ist sehr speziellen Belastungen ausgesetzt.

Um gesundheitlichen Risiken und Beschwerden entgegenzuwirken, sollten Schwangere unbedingt frühzeitig mit der speziellen Venengymnastik beginnen.

Regelmäßige Gymnastik trainiert und kräftigt die Beine, u.a. die Wadenmuskulatur. Dadurch wird die Blutzirkulation angeregt und dem schwächer werdenden Bindegewebe entgegengewirkt. Gleichzeitig wird der gesamte Stoffwechsel, das Herzkreislaufsystem von Mutter und Kind und der Bewegungsapparat der Mutter angeregt, was sich positiv auf das gesamte Befinden auswirkt!

Bitte sprechen Sie vor den Übungen mit Ihrem Arzt!



1 **Übungen** **„Kreisende Füße“**

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.



1

2 **„Der Fußroller“**

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie die Fersen soweit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen soweit es geht zum Schienbein.



2

3 **Wassergymnastik!**

Das wirkt wahre Wunder für den gesamten Körper. Im Wasser trägt man nur einen Bruchteil seines Körpergewichts mit sich herum. Eine Wohltat für Muskeln und Knochen. Gehen Sie mit Armeinsatz durchs flachere Wasser, ziehen Sie dabei mal die Knie zum Bauch oder die Fersen zum Gesäß!



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 nicht selten klagen bereits Kinder und Jugendliche über Schwellungen oder blau-rote Verästelungen an den Beinen.

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

Bei Ultraschall-Doppler-Untersuchungen wurde festgestellt, dass viele der zwölf- bis vierzehnjährigen Kinder eine beginnende Venenschwäche aufweisen. Bei den sechzehn- bis achtzehnjährigen Jugendlichen ist die Zahl der Betroffenen sogar noch höher.

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 in der Freizeit geachtet werden.



Kinder und Jugendliche sollten bei beginnenden Beschwerden oder Auffälligkeiten ihre Venen von einem Venenspezialisten checken lassen.

TIPP
Mit dem Fahrrad
zur Schule!

Mehr Vitalität in der zweiten Lebenshälfte

Fast jeder erwachsene Deutsche hat bereits Veränderungen am Venensystem. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der Betroffenen mit Venenerkrankungen noch zu. Krankhafte Veränderungen der Venen entwickeln sich, ähnlich wie die der Arterien meist im mittleren bis höheren Lebensalter und zeigen einen mit zunehmendem Lebensalter fortschreitenden Verlauf.

Vorbeugende Maßnahmen

- Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen.
- Legen Sie, wann immer möglich, die Beine hoch.
- Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- Gesundes, flaches Schuhwerk und so oft wie möglich barfuß gehen, sind eine gute Vorbeugung.
- Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.

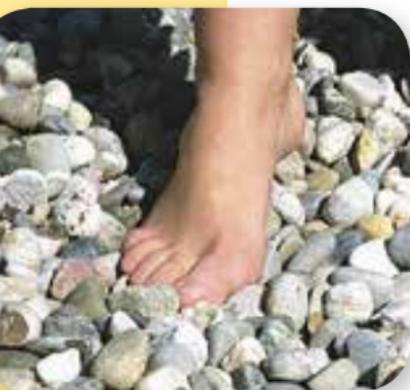
56,4 Prozent der Deutschen haben typische Beschwerden wie Schweregefühl der Beine und Schwellungen oder Schmerzen beim Stehen. Im Laufe des Lebens nehmen die Beschwerden weiter zu. In der Gruppe der 70 bis 79-jährigen sind bereits 74 Prozent betroffen. Daher können Venenleiden als altersabhängige Krankheit bezeichnet werden, deren Entstehung bzw. Fortschreiten jedoch durch Anti-Aging-Strategien beeinflussbar ist. Anti-Aging-Medizin ist ein anderes Wort für „präventive Medizin“.



„Vorbeugen.
Lindern.
Heilen.“

Mit modernen und absolut schonenden Behandlungstechniken kann gerade älteren Menschen leicht geholfen werden. Durch gezielte sportliche Aktivität und einen gesunden Lebensstil werden Risiken verringert und Beschwerden gemildert.

2



Übungen

- 1 Eine Übung für draußen im Garten oder auf der Wiese: Versuchen Sie, mit den Füßen Gras, Löwenzahn und Ähnliches abzurupfen.
- 2 Gehen Sie so oft wie möglich barfuß. Lassen Sie die Natur an Ihre Füße. Ob auf Steinen zu laufen, im Wald, im Sand oder auf der Wiese, Ihre Füße werden es Ihnen danken.

3 Im Urlaub bewegt man sich mehr als zu Hause. Machen Sie lange Spaziergänge oder joggen Sie am Strand. Das kräftigt die Wadenmuskulatur und sorgt für gute Durchblutung.

4 Wassertreten in der freien Natur: Waten Sie wie ein Storch durch das kalte Wasser. Dies führt zu einer Verbesserung der Durchblutung und zusätzlich wird die Wadenmuskelpumpe trainiert.



3





Die Natur hilft bei Venenerkrankungen

Seit vielen Jahrhunderten hat die Naturheilkunde in der Medizin ihren festen Platz – auch in der modernen Venenbehandlung. Es gibt verschiedene Therapieformen, die eine phlebologische Basisbehandlung ergänzen können. Phytotherapie ist die Behandlung mit Arzneimitteln, die ausschließlich aus Pflanzen, Pflanzenteilen oder Pflanzeninhaltsstoffen besteht. Diese Therapie hat ihren Ursprung in der Kräutermedizin der frühen Jahrhunderte.

Bewährte Venenmittel

Eine der bekanntesten Phytotherapeutika ist die Rosskastanie. Ihre Wirkstoffe stabilisieren das Venengerüst, wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, gewebeentwässernd und schwellungshemmend. Aber auch Buchweizen, Steinklee-Extrakte, Mäusedorn, Kuhschelle und die virginische Zaubernuss können die Gefäße gegen Wasseraustritt „abdichten“. Die Präparate gibt es als Kapseln oder Dragees, in Salben, als Tee und als Tinktur.



Die Kneipp-Therapie

Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, das nahezu alle Grundlagen der Naturheilkunde umfasst. Bei einer Kneipp-Kur werden systematisch Wärme und Kälte eingesetzt. Ebenso Licht, Luft und Wasser. Neben Bewegung, Entspannung und einer natürlichen Ernährung spielt auch eine strenge Lebensordnung eine besondere Rolle.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die chinesischen Heilverfahren bekommen auch in unseren Breitengraden einen immer höher werdenden Stellenwert. Denn ihre Heilungsmethoden gelten nicht nur als sanft, sie beteiligen den Patienten auch stärker am Genesungsprozess.

Der Blutegel

wird schon seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken verwendet. Der Blutverlust durch das Saugen der Blutegel und die verlängerte Nachblutung entsprechen einem sehr sanften und langsamen Aderlass mit Abnahme der Blutkörperchen, Eiweißverlust und lokaler Entstauung. Der Blutverlust wird durch Flüssigkeit ersetzt, wodurch es zu einer deutlichen Blutverdünnung und damit zu einer Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes in den Endstrombahnen kommt.



1. Sind Sie älter als 50 Jahre? ja nein
2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten? ja nein
3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften? ja nein
4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit? ja nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? ja nein
6. Treiben Sie wenig Sport? ja nein
7. Haben Sie abends müde, schwere Beine? ja nein
8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine? ja nein
9. Haben Sie Besenreiser? ja nein

Sind mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie bei Beschwerden Kontakt mit der Deutschen Venen-Liga aufnehmen.

MOSEL-EIFEL-KLINIK

Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen
Kurfürstenstraße 40 | 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 9400 | www.venen.de



KLINIK IM PARK

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
Hagelkreuzstraße 37 | 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960 | www.klinik-im-park.de



HOFGARTENKLINIK

Gefäßchirurgie und Phlebologie
Schwerpunkt Venenerkrankungen
Hofgartenstraße 6 | 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 303186 | www.hofgartenklinik.de



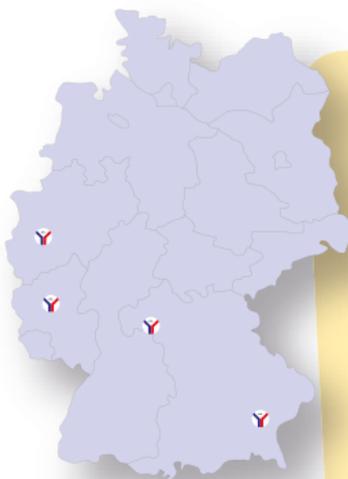
SCHLOSSKLINIK ABTSEE

Fachklinik für Venenerkrankungen,
venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen
Abtsee 31 | 83410 Laufen
Telefon: 08682 917156 | www.schlossklinik-abtsee.de



GESCHÄFTSSTELLEN

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.



HAUPTGESCHÄFTSSTELLE | Sonnenstraße 6 | **56864 Bad Bertrich**
Tel. 02674 1448 | info@venenliga.de | www.venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE WEST | Hagelkreuzstraße 37 | **40721 Hilden**
Tel. 02103 242691 | info-west@venenliga.de | www.venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE MITTE | Bustellstraße 5 | **63739 Aschaffenburg**
Tel. 06021 4522596 | info-mitte@venenliga.de | www.venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE SÜD | Abtsee 33 | **83410 Laufen**
Tel. 08682 7531 | info-sued@venenliga.de | www.venenliga.de