

# Venen *fit* SOMMER

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

INFORMATIONEN zum Sammeln



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 zugleich fit halten.

Gönnen Sie Ihren Venen täglich ein wenig Zeit – Ihre Venen danken es Ihnen!



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)



CINDY BERGER (Cindy & Bert)  
Schirmherrin der  
Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335 [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

# Venen für SOMMER,

SOMMER, SONNE, SPASS UND SPORT –  
VENENGYMNASTIK AM SANDSTRAND

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

RADFAHREN



SCHWIMMEN



GOLFEN



VENENGYMNASTIK



WALKING



## 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.



# SONNE, SCHÖNE BEINE



## 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.

**DER ERSTE VENENPFAD® EUROPAS** – Ein Ort für seelisches und körperliches Wohlbefinden. Im Landschaftstherapeutischen Park Bad Bertrich. Der Park besteht aus sieben Themengärten, von denen jeder eine ganz eigene Zielsetzung hat: beleben, beruhigen oder entspannen. Der erste Venenpfad Europas hilft, Venenbeschwerden zu lindern und vorzubeugen. An acht Stationen mitten in der grünen Natur des Römerkessels können Interessierte verschiedene Übungen absolvieren, die die Venengesundheit unterstützen.

## 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

### Besenreiser vor dem Sommer behandeln

Störende Besenreiser – meist ein kosmetisches Problem – jetzt per Verödung behandeln lassen und im Sommer wieder "Bein zeigen"

**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.

**TIPP 5: Kompressionsstrümpfe** Tragen Sie auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.



## 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.



## VENENGYMNASTIK FÜR ZU HAUSE

Vor dem Trainingsbeginn sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen. Mit spezieller Gymnastik für Ihre Venen können Venenbeschwerden effektiv vorgebeugt werden. Diese Übungen sollten in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, optimal sind mindestens 15 Minuten täglich.

### ÜBUNG 1 BEINPUMPE

Stehen Sie aufrecht im freien Raum oder zur Wand, so dass Sie sich ungefähr in Brusthöhe mit den Händen abstützen können. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und setzen Sie die Ferse wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.

### ÜBUNG 2 KREISE

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte) 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.

### ÜBUNG 3 STRECKEN UND ANZIEHEN

Liegend oder sitzend ziehen Sie die Fußspitze abwechselnd soweit wie möglich zum Schienbein an und strecken sie wieder aus.

### ÜBUNG 4 ISELBALLMASSAGE

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.

### ÜBUNG 5 AUFRÄUMEN

Heben Sie mit den nackten Füßen Gegenstände (Noppenball, Bleistift, Seil, Socke, Tuch) vom Boden auf und legen Sie sie wieder ab.

## WIE WALLE ICH RICHTIG? NICHT GEHEN, NICHT LAUFEN, SONDERN WALKEN

Walking dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Deutschlandweit finden Sie in vielen Regionen Gesundheitspfade wie z.B. den Venenpfad.

**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 mit schwingen 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).

Anschriften von spezialisierten Arztpraxen und Venenkliniken erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.:

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

## Deutsche Venen-Liga e.V.

### Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich  
Sonnenstraße 6  
Tel: 02674 1448

### Geschäftsstelle West

40721 Hilden  
Hagelkreuzstraße 37  
Tel: 02103 242691

### Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg  
Bustellstraße 5  
Tel: 06021 4522596

Gebührenfreie Venen-Hotline:  
**0800 4443335**

[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

### Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf  
Große Ortstraße 85  
Tel: 04751 908908

### Geschäftsstelle Mitte-Ost

97769 Bad Brückenau  
Bahnhofstraße 16  
Tel: 09741 910916

### Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen  
Abtsee 33  
Tel: 08682 7531

