

# Venen

# fit

PURE BALANCE

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, SCHÖNE BEINE

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



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

Oftmals fehlen am Anfang einer Venenerkrankung eindeutige Symptome. Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel, Wadenkrämpfe und

**CINDY BERGER**  
(Cindy & Bert)

Schirmherrin der  
Deutschen Venen-Liga e.V.

Juckreiz an den Unterschenkeln sollten nicht unbeachtet bleiben und sicherheitshalber von einem Phlebologen (Venen-spezialisten) gecheckt werden. Sind die Krampfaderen aber erst einmal entstanden, bilden sie sich nicht mehr zurück. Das beste Mittel gegen sie ist daher Vorbeugung. Bewegung heißt das Zauberwort um die Muskelpumpen in Gang zu setzen, die Durchblutung zu fördern und das Bindegewebe zu festigen, damit sich die Venen nicht so leicht weiten können. Es ist jedoch nicht notwendig zum Leistungssportler zu werden, auch der Alltag bietet viel Raum für Bewegung, um einfache Übungen an den unterschiedlichsten Orten durchzuführen. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann man ebenfalls täglich einer Venenschwäche vorbeugen.



DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.  
[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

# Venen *fat* Pure Balance



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.



### BEWEGUNG

IST DIE WICHTIGSTE VENENMEDIZIN

Venen *fat*



#### 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.

#### Skilanglauf,

gehört zu den klassischen Ausdauersportarten, die durch Winterluft und Winterlandschaft zum besonderen Erlebnis werden. Wer regelmäßig Langlauf macht, entfettet seinen Körper und senkt aktiv den Cholesterinspiegel. Die Gefahr von Venenerkrankungen wird dadurch vermindert.

Geeignete Sportarten sind ebenfalls

WANDERN | SCHWIMMEN | RADFAHREN | BEINGYMNASTIK

Der Schwerpunkt sollte im Bereich der Ausdauer liegen.





### 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. Die Übungen können sogar zwischendurch im Büro eingebaut werden. Es sollten keine Socken getragen werden oder sie sollten zumindest keine engen Sockenbündchen haben, um den Blutfluss nicht zu hindern.



SPEZIELLE

VENEN-GYMNASTIK

Venex<sup>act</sup>

#### 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 IGELBALLMASSAGE

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

#### Übung 5 RADFAHREN

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte). Legen Sie die Arme neben den Rumpf und fahren mit den Beinen in der Luft Fahrrad.

#### Übung 6 AUFRÄUMEN

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





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



Buchen Sie Ihren  
**PERSÖNLICHEN  
VENENTRAINER**

Weitere Infos erhalten  
Sie unter 02674 1448

## EINE WEITERE URSACHE

die das Auftreten und Fortschreiten von Venenerkrankungen begünstigt

## IST ÜBERGEWICHT



ERNÄHRUNGSTIPPS  
BEI VENENERKRANKUNGEN

Venenfit

## DO'S & DON'TS

**Spargel, Zitrusfrüchte und Petersilie wirken entwässernd** und sind gut für die Venen.

**Vitamin C hat viele Funktionen.** Es hilft dem Körper gegen Infekte und stärkt das Bindegewebe.

**Eine ausreichende Nährstoffversorgung** kann die altersbedingten Organveränderungen und somit viele Krankheiten bremsen. Getreide, Brot, Beilagen, Obst und Gemüse haben eine hohe Nährstoffdichte.

**Kräftig zugreifen dürfen Sie auch bei Gemüse und Obst** – am besten 5-mal täglich – roh, gekocht oder als Saft.

**Fettarme Milch und Milchprodukte** können bis zu 3-mal täglich verzehrt werden.

**Ballaststoffe füllen Magen und Darm, aktivieren die Darmtätigkeit und beugen Verstopfungen vor.** Diese sollte gerade bei Venenleiden vermieden werden, da sich dabei ein enormer Druck im Unterbauch und Beckenbereich aufbaut, der den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen behindert.

**Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit sollten täglich aufgenommen werden.** Geeignet sind Mineral- oder Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetees oder Fruchtschorlen. Auch Suppen und Brühe können einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten.

**Sparsam sollten Sie dagegen mit Fleisch, Wurst, Eiern, Streichfett und Süßigkeiten umgehen.** Achten Sie auf „versteckte“ Fette. Bereiten Sie Ihre Gerichte fettarm und schonend zu.



### Grundsätzlich sollte Nahrung

- ✓ Verdauungsvorgänge fördern
- ✓ Widerstandskräfte stärken
- ✓ Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stärken
- ✓ Qualitativ hochwertig sein

## 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

**Geschäftsstelle Süd**  
83410 Laufen  
Abtsee 33  
Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**  
**www.venenliga.de**

