

Venen *fit* REISE

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



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.

Cindy Berger
CINDY BERGER (Cindy & Bert)

Schirmherrin der
Deutschen Venen-Liga e.V.

90 Prozent der erwachsenen Durchschnittsbevölkerung haben Veränderungen an ihrem Venensystem. Fast ein Viertel aller Deutschen zwischen 18 und 79 Jahren (23 Prozent) haben Krampfadern. 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. Mediziner sprechen von einer tiefen Beinvenenthrombose, Journalisten von einer Reisetrombose oder – weitaus populärer – vom Touristenklassen-Syndrom.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.
www.venenliga.de

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

Venen *fit* Venengymnastik



IM AUTO

Venen *fit*

Übung 1

Setzen Sie sich mit dem Gesäß ganz zurück und halten Sie den Rücken gerade. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Legen Sie beide Hände an die Innenseiten der Knie und drücken Sie auf die Knie. Die Knie kräftig gegen den Widerstand der Hände nach innen drücken, ohne dass sich diese nach innen bewegen. Diesen Druck dann 6-10 Sekunden halten und mehrmals wiederholen.

Übung 2

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.

Übung 3

Der kleine Igelball sollte bei Ihren Reisen immer dabei sein. Diese Übung barfuß ausüben. Legen Sie den Igelball abwechselnd unter die linke und rechte Fußsohle und kreisen Sie mit dem Fuß immer wieder darüber, vor und zurück.

Übung 4

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.



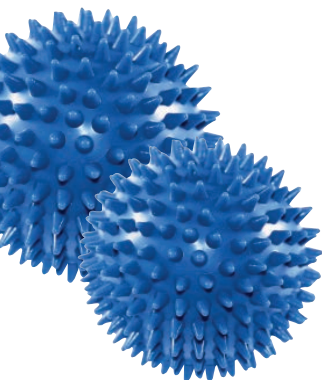
Übung 5

Stellen Sie sich auf die Vorderfüße und halten Sie die Fersen in der Luft. Dann stemmen Sie sich einige Male auf die Zehenspitzen und senken die Fersen wieder ab. Halten Sie sich dabei am Auto fest.

Übung 6

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.





Emboliegefahr

Sobald Sie während oder auch noch Tage nach einem längeren Flug folgende Beschwerden spüren, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen:

- plötzliche Brustschmerzen und Atemnot
- Husten, der nicht auf eine Erkältung zurückgeht, oft mit blutigem Auswurf
- Beklemmungsgefühle bis hin zu panischer Angst
- Schweißausbrüche
- plötzlich auftretende Blässe
- überhöhter Puls (*Tachykardie*)
- Blaurotfärbung von Lippen und Fingernägeln als Zeichen von Sauerstoffmangel (*Zyanose*)
- Ohnmacht

Übung

Diese effektive Übung für zwischendurch ist im Sitzen und auf kleinstem Platz sehr gut möglich – sowohl mit als auch ohne Schuhe.

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.



Venenfat

IM FLUGZEUG



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)

TIPPS

- Als Frühbucher haben Sie gute Chancen, einen Sitzplatz am Gang oder an den Ausgängen zu reservieren. Hier haben Sie viel Bewegungsfreiheit für Ihre Beine.
- Wenn Sie während des Fluges schlafen wollen, sollten Beine und Unterkörper der Länge nach entspannt sein und möglichst nicht abknicken.

Bei langem Sitzen und langem Stehen sind Knie- und Leistenbereich eingeknickt und verlangsamen den Blutrückfluss zum Herzen. Bei niedriger Luftfeuchtigkeit verliert der Körper Flüssigkeit, dadurch kann es zu einer Verdickung des Blutes kommen. Wer etwas für seine Venen-Gesundheit tun will, sollte darauf achten, den richtigen Strumpf zu tragen: Venenkrankte ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe, Venengesunde speziell für Langstreckenflüge klinisch getestete Reisekniestrümpfe.



Venenfat

IM BUS ODER ZUG



Das Thromboserisiko ist nicht nur auf Flugreisen, sondern auch bei Busreisen erhöht. (Quelle: Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf.)

Ein negativer Faktor während einer Bus- bzw. Zugfahrt ist das lange und beengte Sitzen.

TIPPS

- Um Probleme zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht übereinander schlagen.
- Außerdem empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und im Gang auf und ab zu gehen.

TIPPS für gesunde Venen

1 Venen-Check

Lassen Sie frühzeitig Ihr Venensystem bei einem Venenspezialisten (Phlebologen) mit Ultraschall untersuchen. Hier werden Sie individuell beraten, welche Vorsichtsmaßnahmen für die Reise getroffen werden sollten. Bei erhöhtem Thromboserisiko kann die Blutgerinnungsneigung mit Medikamenten vermindert werden. Deren Einsatz und die Dosierung muss der Arzt entscheiden, möglichst einige Tage vor Reisebeginn. Eventuell genügt auch eine Spritze mit dem Gerinnungshemmer Heparin unmittelbar vor Reisebeginn. Anschriften von Venenspezialisten gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e.V.

2 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.

3 Bewegung

Machen Sie bei der Autofahrt öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, wo man die Beine bequem ausstrecken kann. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen. Nicht die Beine übereinander schlagen. Außerdem empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und im Gang auf und ab zu gehen.

4 Bequeme Kleidung

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

5 Kompressionsstrümpfe

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

6 3L-3S – Regel

Generell gilt: **L**ieber **L**aufen und **L**iegen
– **S**tatt **S**itzen und **S**tehen.



Venen-Check

>> Spezielles Angebot für Unternehmen

Die Spezialisten der Deutschen Venen-Liga checken die Venen Ihrer Vielflieger im Betrieb, geben Tipps zur Thromboseprävention und klären auf.

Kontakt

Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
Christina Dreis
56864 Bad Bertrich · Sonnenstraße 6
Telefon: 02674 1448
E-Mail: christina.dreis@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

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

