

# Venen *fast* IN DER SCHULE

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



**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!**



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

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.

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

Adressen von Venenspezialisten gibt es hier:



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

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

# Venen *fat* in der Schule

Nach einer Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) und des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF) ist das Thromboserisiko bei Einnahme der Pille in Kombination mit Rauchen und Übergewicht deutlich erhöht.



## Fast jeder kennt sie: **BESENREISER**

Schaut man in einschlägige Modezeitschriften, sieht man zwar nur perfekte Beine, allerdings leiden bereits viele Kinder und Jugendliche an Besenreisern. Als solche bezeichnet man kleine rote oder blaue Äderchen an den Beinen. Bei ihnen handelt es sich erstmal um ein rein kosmetisches Problem. Häufig sind sie aber ein erstes Anzeichen für eine Venenschwäche. Hat das ein Venenspezialist festgestellt, übernimmt die Krankenkasse auch die Behandlung.

### **Behandlungsmethoden:**

**Lasertherapie | Radiowellentherapie |  
Miniverödung**

## Ursache für ein beginnendes Venenleiden können Übergewicht und Bewegungsmangel sein.

Langes Sitzen in der Schule oder vor dem Computer belasten das Venensystem. Das Blut versackt in den Beinen, Besenreiser oder Krampfadern entstehen. Kombiniert mit Übergewicht und Bewegungsmangel ist das gesunde Venensystem komplett überlastet.

Laut einer Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts, Berlin, sind 15% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig. 6,3% der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren leiden sogar unter Adipositas (= Fettleibigkeit).



Willi die Vene



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Venen*fat*

Zum gesunden Essen gehören mehrere ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Experten fordern, Gesundheit in Schulfächern wie Biologie, Sozialkunde und Deutsch abzudecken.

## GESUND & LECKER

### Frucht-Müsli

Eine halbe Birne waschen und klein schneiden. 40 g Weintrauben eventuell halbieren. Mit 2 EL zarten Vollkorn-Haferflocken und 2 EL Vollkorn-Weizenflakes anrichten. 150 g fettarmer Naturjoghurt mit 1 Prise Zimt verrühren, unter die übrigen Zutaten mischen.

ca. 225 Kilokalorien, 4 g Fett, 9 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate

### Pausenbrötchen

2 Salatblätter, 2 Scheiben Salatgurke und 2 Streifen Paprika waschen. 1 Vollkornbrötchen aufschneiden und nach Bedarf mit Butter oder Margarine bestreichen. Nun das Brötchen mit 1 Scheibe Käse, Salat, Gurke und Paprika belegen und zuklappen.

ca. 265 Kilokalorien, 12 g Fett, 13 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate





Auch während des Unterrichts können Kinder und Jugendliche ganz aktiv etwas für ihre Venen-Gesundheit tun – und das ohne den Unterricht zu stören.

# GANZ schön FIT

Regelmäßige sportliche Aktivitäten machen leistungsfähiger und sind gut für die Venen. Man wird belastbarer, sowohl körperlich als auch geistig. So klappt es auch besser mit der Konzentration in der Schule. Schenken Sie Ihren Kindern Hüpfseil, Gummiband und Straßenkreide. Ist Ihr Kind noch jünger oder der Weg gefährlich, dann begleiten Sie Ihr Kind. Aber auch während des Unterrichts können Kinder und Jugendliche ganz aktiv etwas für ihre Venen-Gesundheit tun – und das ohne den Unterricht zu stören.

**Zwei Venengymnastik-Übungen mit großer Wirkung:**

## Übung 1

Bewege beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel.



1

## Übung 2

Nun beide Füße gleichzeitig in den Fersen-, dann in den Zehenstand bewegen. Im raschen Wechsel ausführen.



2

Venenfit

BEWEGUNG IST WICHTIG



## Mobile Kids

Testen Sie mit Ihrem Kind in Probetrainingsstunden verschiedene Sportarten, denn nur was Spaß macht, hat auf Dauer Chancen!

**Hier ein paar Anregungen:**

### Ausdauertraining

z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inlineskaten

### Musikorientierter Sport

z.B. Eislaufen, Tanzen, Hip-Hop, Rope Skipping

### Action, Abenteuer und Natur

z.B. Kanufahren, Klettern, Reiten, Skifahren

### Mannschaftssport

z.B. Basketball, Fußball, Handball, Volleyball



Die Beinmuskulatur, die sogenannte Wadenmuskelpumpe, unterstützt den Bluttransport aus den Venen entgegen der Schwerkraft.

# TIPPS

## Schulausflüge mit dem Reisebus

**Bewegung** 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** Bequeme und luftige Kleidung tragen (keinen engen Gürtel und einschnürende Falten), wichtig sind bequeme Schuhe.

**Kompressionsstrümpfe** auf langen Fahrten tragen. Sie unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.

**Leichte Kost** 24 Stunden vor der Abreise und während der Reise auf schwere Kost verzichten. Am Besten schon einige Zeit vor der Reise für eine geregelte Verdauung sorgen.

**Viel Trinken** Optimal sind Mineralwasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees.

# VENENTEST

Teens und Twens



- ➔ Haben Deine / Ihre Eltern oder Geschwister Krampfadern?  ja  nein
- ➔ Sitzt Du / Sitzen Sie überwiegend länger als vier Stunden täglich?  ja  nein
- ➔ Treibst Du / Treiben Sie unregelmäßig, wenig oder keinen Sport?  ja  nein
- ➔ Fühlen sich Deine / Ihre Beine manchmal müde oder schwer an?  ja  nein
- ➔ Sind Deine / Ihre Füße manchmal geschwollen?  ja  nein
- ➔ Hast Du / Haben Sie Besenreiser (rote bzw. blaue Mini-Äderchen) an den Beinen?  ja  nein
- ➔ Hast Du / Haben Sie (auch nur leichtes) Übergewicht?  ja  nein
- ➔ Ernährst Du dich / Ernähren Sie sich häufig mit Fast Food?  ja  nein

Sind mehr als 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte bei Beschwerden ein Venenspezialist (Phlebologe) aufgesucht werden. Die Spezialisten haben heute moderne und sehr schonende Therapieangebote für junge Menschen. Je früher behandelt wird, desto einfacher ist die Therapie.

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.

**Tipps und Anregungen hierzu finden Sie in unserem Flyer „Venen-Fit im Beruf“.**

## Sie können uns buchen



### VENENMOBIL

- DIE MOBILE VENENSTATION DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

### >> Ihr Partner zur Früherkennung und Vorbeugung

- Wir kommen mit unserem Venenmobil in Ihre Schule
- Untersuchungen dauern 10 Minuten pro Person
- Jeder Teilnehmer erhält einen Venenpass und einen ausführlichen Befund

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

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

