

Venen *fit*

VENEN-FIT
MIT HUND

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

INFORMATIONEN zum Sammeln



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

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

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

Venen *fit* mit Hund



Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel und sind deshalb gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken. Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin.

„VIEL LAUFEN UND GEHEN,
WENIG SITZEN UND STEHEN“
LAUTET DIE DEVISE

Und warum das nicht mit unseren tierischen Begleitern?

Der Hund gilt auf der ganzen Welt als eines der beliebtesten Haustiere. Kaum ein anderes Tier vermag im Menschen ein derartiges Gefühl von inniger Verbindung und leidenschaftlicher Zuneigung auszulösen wie ein Hund. Es gibt wohl kaum eine größere Motivation sich zu bewegen, als mit unseren vierbeinigen Freunden. Wir bieten Ihnen hier einige Tipps um Ihre Venen fit zu halten und gleichzeitig Ihren Hund mit ins Training einzubauen.



Gemeinsame Sportarten

für ein Training von Zwei- und Vierbeinern

Geeignete Sportarten sind unter anderem Wandern, Walken und Radfahren. Der Schwerpunkt sollte im Bereich der Ausdauer liegen. Diese Sportarten sind auch eine tolle Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Hund fit zu werden und zu bleiben.

Häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen. Durch ein gezieltes Fitnessprogramm mit Hund kann die Vitalität gesteigert werden. Wichtige Voraussetzung ist, dass Ihr Hund einen gewissen Grundgehorsam besitzt. Des Weiteren darf die Leine beim Hund nicht zu kurz oder zu lang sein.





Vor dem Trainingsbeginn sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen. Außerdem sollten Sie das Training individuell auf Ihren Hund anpassen. Welpen werden zum Beispiel sehr schnell müde, schließlich prasseln laufend neue Eindrücke auf sie ein. Hier kann es schon nach wenigen Minuten für den Tag genug gewesen sein. Mit einem erwachsenen und erfahrenen Hund können und sollten Sie deutlich länger üben.

Wichtig ist, dass die Übungen nicht in Drill ausarten, sondern immer wieder von Pausen und Spieleinheiten unterbrochen werden. Das ist nicht nur für den Hund gut, sondern auch für den Menschen.

Tun Sie sich mit anderen Haltern und Hunden zusammen und trainieren Sie gemeinsam. Das ist ein Riesenspaß, auch für Interessierte, die keinen eigenen Hund besitzen (die Hunde sollten sich hierfür allerdings untereinander verstehen). **Ihre Venen und Ihr Hund werden es Ihnen danken!**



Kleine Übungen

für die Venen

- Zehenspitzenengang
- Fersengang
- Knie beim Gehen im Wechsel rechts und links hochziehen
- Fersen im Wechsel rechts und links Richtung Gesäß nach oben ziehen
- Ausfallschritte rechts links im Wechsel nach vorne



**LEINEN LOS FÜR DIE
VENENGESUNDHEIT!**

Venen-Walking MIT HUND



**GEMEINSAME
BEWEGUNG
VERBINDET!**

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.



TECHNIK

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. Ihr Hund sollte dabei mit fleißigem Tempo mithalten.



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

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

