

## Arbeit im Stehen oder Sitzen: In der Pause die Beine hochlegen

Jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland arbeitet häufig im Stehen: Krankenschwestern, Friseure, Kellner oder Reinigungskräfte sitzen selten bei der Arbeit. In anderen Berufen wird lange gesessen. Die Folge sind abends oft geschwollene und schwere Beine.

„Wenig Bewegung und viel Stehen oder Sitzen sind die Hauptfeinde der Venen. Auch Übergewicht gehört dazu. Müde, schwere Beine, nächtliche Wadenkrämpfe oder Schwellungen sind Signale für ein beginnendes Venenleiden. Nun stellen Besenreiser und Krampfadern in der Regel keine lebensbedrohliche Erkrankung dar, sie können aber die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Hier sollte der Venenspezialist (Phlebologe) aufgesucht werden“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

Das Problem: Das Blut sackt beim Stehen oder

Sitzen in die Beine, und die Blutzirkulation kommt nicht richtig auf Trab. Doch Beschäftigte können gegensteuern:

**1. In der Mittagspause die Beine hochlegen:** Wer kann, sollte das tun, etwa die Beine auf einen Stuhl legen. So kann das Blut zurück aus den Beinen in den Körper fließen;

**2. Kleine Wege durchs Büro einbauen:** Um die Blutzirkulation anzuregen, am besten viele kleine Wege durch die Arbeitsstätte machen, also immer wieder ein paar Schritte gehen;

**3. Abwechselnd heiß und kalt duschen:** Wechselduschen haben einen Kneipp-Effekt und regen die Durchblutung an.

Die Broschüre VenenFit im Beruf mit vielen Tipps zur Vorbeugung kann kostenlos angefordert werden bei der Deutschen Venen-Liga e.V. über die gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335 oder über [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

Weitere Informationen:

2

Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfrei 0800 4443335, E-Mail: [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de), [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)