

## Leichter leben und arbeiten ohne Krampfadern

*Vorboten wie Schmerzen in den Beinen oder Schwellungen können Hinweise auf Erkrankungen des Venensystems sein. Besonders betroffen sind Berufstätige, die lange sitzen oder stehen. Sie können mit einfachen Tricks ihren Arbeitsalltag venenfreundlich gestalten.*

Unsere Venen sind Schwerstarbeiter. Ihre Aufgabe, den Blutkreislauf entgegen der Schwerkraft von unten Richtung Herzen in Gang zu halten, wird von der Wadenmuskulatur unterstützt. Ist der Wadenmuskel nicht aktiv, wie beim Sitzen oder Stehen, versackt das Blut; so können Krampfadern entstehen. Schmerzen, geschwollene Beine, Spannungsgefühl, aber auch nächtliche Wadenkrämpfe können die Folge sein. Laut Bonner Venenstudie haben 90% der Erwachsenen Veränderungen an ihrem Venensystem, jede 5. Frau und jeder 6. Mann eine chronische Venenerkrankung. Dabei sind Krampfadern nach einer Studie der

Christian-Albrechts-Universität Kiel in nur 17,2% erblich bedingt. Das heißt, wir können mit gesunder Lebensweise, wie regelmäßige Bewegung und Vermeidung von Übergewicht, die Gesundheit unseres Venensystems positiv beeinflussen.

Venen-Gymnastik und Venen-Walking stärken gezielt die Beinmuskulatur und fördern den Blutfluss.

Im Grunde ist jede Bewegung nützlich, die die Fuß- und Wadenmuskeln fordert, sowohl im privaten wie beruflichen Alltag.

Berufstätige können schon mit einfachen Tricks mehr Bewegung in ihren Arbeitsalltag bringen: Telefon und Drucker sollten aus Greifnähe sein, so wird das lange Sitzen immer wieder automatisch unterbrochen. Aufzüge und Rolltreppen sollten tabu sein, Treppensteigen ist hervorragendes Venentraining.

Wenn langes Sitzen oder Stehen unvermeidbar ist, sind einfache Übungen nützlich.

### **Im Sitzen:**

Abwechselnd die rechte und die linke Ferse anheben und wieder absetzen. Auf die Zehenspitzen stehen und langsam den gesamten Fuß abrollen, um wieder auf der Ferse zum Stehen zu kommen.

**Im Stehen:**

Auf die Zehenspitzen  
stellen und die Fersen  
abwechselnd nach rechts  
und nach links absenken.  
Um das Gleichgewicht zu  
halten dürfen die Arme  
jeweils zur Gegenseite  
mitschwingen oder aber  
ruhen auf einer Stuhllehne.

Weitere Tipps gibt die  
Deutsche Venen-Liga im  
kostenlosen Ratgeber:  
Venen-Fit im Beruf oder der  
Venen-Fibel  
[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)