

Bewegungstipps für die Reise

Die Weihnachtstage stehen vor der Tür. Viele Familien fahren in die Winterferien, andere begeben sich auf die Reise zu ihren Verwandten – sie alle wissen nicht, dass schon auf kurzen Strecken die Gefahr einer Reise-Thrombose besteht. Venenspezialist und Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V. Dr. Michael Wagner gibt einige Tipps für die Reise.

Mit dem Auto:

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. Beinsetzung Wechseln und Übung wiederholen.

Mit dem Flugzeug:

Diese effektive Übung für zwischendurch ist im Sitzen und auf kleinstem Platz sehr gut möglich – sowohl mit als auch ohne Schuhe. Bewegen Sie beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel. Dann beide Füße

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

Mit Bus und Bahn:

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

Weitere
Tipps
zum
mobilen
Venentraining
finden
Sie

unter www.venenliga.de.
[Die Broschüre Venen-Fit
Reise können Sie hier
kostenlos herunterladen.](#)

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, www.venenliga.de