

## Es gibt Sportarten, die Krampfadern lindern können

### Deutsche Venen-Liga e.V. rät Berufstätigen zur Vorsorge

Wer eine Venenschwäche hat, muss zu keiner Jahreszeit auf Sport verzichten. Zu empfehlen sind alle Laufsportarten, ebenso Radfahren, Schwimmen, Tanzen und Skilanglauf. Wichtig ist dabei die gleichmäßige und rhythmische Bewegung der Beine, denn dadurch werden auch schwache Venen unterstützt. „Auch Walking oder Nordic Walking werden von Venenexperten besonders empfohlen, weil dabei große Muskelteile aktiv sind und zusätzlich das Herz-Kreislauf-System trainiert wird“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V. Denn Sportarten, die die Beinmuskeln beanspruchen, fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen und eignen sich zur Vorbeugung von Krampfadern.

#### Besonders geeignete Sportarten:

- Schwimmen – ist nicht nur für Venenranke gesund: Der Druck des Wassers entlastet

Beine und Venen.  
Außerdem wirken sich die Muskeltätigkeit und das eher kühle Wasser positiv auf Venen aus. Denn bei Kälte ziehen sich die Venen zusammen.

- Walken – strammes Laufen ist ideal wie für Menschen mit Krampfadern und lindert die Beschwerden.
- Radfahren – führt zu einer Entstauung der Beine, wichtig sind ebene Strecken, Pedaltreten mit dem Fußballen und ein gerader Oberkörper, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich zu vermeiden.
- Skilanglauf
- Tanzen, vor allem Standardtänze wie Walzer, Tango und Slow Fox, eignen sich durch die fließenden Bewegungen.

„Wir empfehlen die 3-L und 3-S-Regel: Lieber Laufen und Liegen - Statt Sitzen und Stehen“, so Dr. Wagner.

Unsere  
Venen-Fi  
bel mit  
vielen  
Tipps  
zur  
Vorbeug  
ung und  
weitere

Infos  
können  
kostenlo  
s  
angeford  
ert  
werden  
bei der  
Deutsch  
en  
Venen-Li  
ga e.V.  
über die  
gebühre  
nfreie  
Venen-H  
otline:  
0800  
4443335  
oder  
über [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)  
, [info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)