

## **Langes Sitzen schadet: Bringen Sie die Beine auf Trab**

**Bad Bertrich.** Die Deutschen sitzen im Schnitt 7,5 Stunden am Tag und gefährden dadurch ihre Gesundheit. So lautet das Ergebnis des Reports „Wie gesund lebt Deutschland“. Für die Studie wurden 3201 Personen über 18 Jahren zu fünf Gesundheitsfaktoren befragt: Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Umgang mit Stress.

Stundenlanges Sitzen führt u. a. zur Rückbildung der Muskeln, sowie zur Schwächung des Herzkreislaufs und des Autoimmunsystems. Rheuma und Arthrose sind Folgeerkrankungen. Langes Sitzen oder Stehen belastet auch die Venen: „Das Blut steht und versackt - vor allem in schon veränderten Venen. Laufen ist die beste natürliche Unterstützung für die Beinvenen, denn die angespannten Muskeln üben auf die Venen Druck aus, ihr Durchmesser wird deshalb kleiner und das Blut kann nicht in den Venen versacken. Auch Liegen entlastet die Venen der Beine, so dass das Blut leichter zum Herzen transportiert werden kann“,

sagt Dr. Michael Wagner,  
Präsident der Deutschen  
Venen-Liga e. V.

Der Studie zufolge bewegt  
sich fast jeder zweite  
Deutsche zu wenig. Die  
Wissenschaftler empfehlen  
mehr Aktivitäten. „Das  
empfehlen wir auch“, sagt  
Dr. Wagner und gibt Tipps  
für den Alltag:

- Viel zu Fuß gehen
- Beim Sitzen Beine hochlegen
- Konsequenz Treppen steigen
- Kneipp-Anwendungen (Wassertreten oder Beine kalt abduschen)
- Bei längerem Sitzen: Füße nach außen und innen kreisen lassen, Zehen beugen und strecken, und die Füße von den Zehen auf die Ferse abrollen
- Im Stehen: Öfter mal ein paar Sekunden auf Zehenspitzen balancieren, dann Fersen wieder absetzen
- Sport treiben – z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren
- Auf längeren Reisen viel trinken und Reistrümpfe tragen
- Bei stehenden Berufen Kompressionsstrümpfe (Klasse I) tragen.

Grundsätzlich sollte sich  
jeder an die 3-S / 3-L-Regel  
halten:  
Sitzen und Stehen ist

Schlecht - Lieber Liegen  
und laufen.  
Tipps  
erhalten  
Sie bei  
der  
Deutsch  
en  
Venen-L  
iga e.V.  
über die  
gebühre  
nfreie  
Venen-  
Hotline  
0800  
444333  
5 oder  
E-Mail: [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)