



DEUTSCHE VENEN-LIGA
www.venenliga.de

E.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335



Cindy Berger:
Schirmherrin
der Deutschen
Venen-Liga e.V.



Venen*Fibel*

Auf gesunden Beinen leichter durchs Leben!

Die Venen-Fibel mit Tipps und Anleitungen zur Vorbeugung gegen Krampfadern für zu Hause, im Beruf und Ihren Urlaub

Mit den Tipps und Anleitungen in unserer Venen-Fibel möchten wir Ihnen helfen, einer Venenerkrankung vorzubeugen bzw. das Fortschreiten einer Venenerkrankung zu verlangsamen.

Sie werden sehen, es macht Spaß, mit einfachen Maßnahmen vorzubeugen und das Alter spielt dabei keine Rolle. Denn für Prävention ist es nie zu früh und nie zu spät.

Sollten Sie bereits Beschwerden haben, wie müde, geschwollene Beine, Krampfadern oder Besenreiser, wenden Sie sich an einen erfahrenen Venenspezialisten (Phlebologen) oder direkt an eine Venenklinik. Dort können Sie sich unverbindlich beraten lassen. Je früher ein Venenleiden erkannt wird, um so geringer sind die Risiken. Tun Sie es – für sich.



A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Michael Wagner". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. med. Michael Wagner
Präsident

Allgemeine Venenübungen	04
Aufwärm- und Dehnungsübungen	05
Übungen im Sitzen	06
Übungen im Liegen	07
Übungen im Stehen	08
7 Goldene Regeln für gesunde Venen	09
Ernährungs-Tipps	10
Empfohlene Sportarten	11
Nordic Walking	12
Walking	13
Skilanglauf	15
Venen-Fit im Beruf	16
Venen-Fit in der Natur	19
Venen-Fit für Kinder und Jugendliche	20
Venen-Fit Generation 50 plus	21
Venen-Fit in der Schwangerschaft	22
Venen-Fit Naturheilverfahren	24
Venen-Fit auf der Reise	26
Venen-Fit im Auto	28
Venen-Fit im Flugzeug	29
Venentest	30

Deutsche Venen-Liga e.V.
www.venenliga.de

Gebührenfreie Venen-Hotline:
0800 4443335

Allgemeine Venenübungen

im Alltag, Freizeit und Beruf



Viele Menschen leiden in Deutschland vor allem aus beruflichen Gründen unter Bewegungsmangel und sind deshalb besonders gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken. Generell gilt zur Vermeidung von Venenleiden die Devise: „Viel laufen und gehen, wenig sitzen und stehen!“

Achten Sie auf ausreichend Bewegung! Mittagspause und Freizeit sollten intensiv genutzt werden, um die Muskelpumpe anzuregen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an. Einmal in der Stunde helfen ein paar Gymnastikübungen den Venen beim Rücktransport des Blutes. Das Tragen bequemer Kleidung muss eine Selbstverständlichkeit sein. Wer bereits Krampfadern hat, sollte nicht zu stolz sein, individuell angepasste Kompressionsstrümpfe zu tragen, die heutzutage praktisch nicht von blickdichten Nylonstrümpfen zu unterscheiden sind.

Aufwärm- und Dehnungsübungen

Abb. 1

Bevor Sie mit den folgenden Übungen beginnen, sollten Sie Ihre Muskulatur adäquat erwärmen, z.B. Laufen auf der Stelle.



Abb. 2

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand. Strecken Sie die Arme schulterbreit nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie das vordere Bein etwas und verlagern Sie Ihr Gewicht darauf. Dann strecken Sie das hintere Bein noch weiter zurück und stellen die Zehenspitzen auf. Jetzt senken Sie die Ferse des hinteren Beines langsam Richtung Boden. Die Dehnposition wie beschrieben halten, dann lockerlassen.



Übungen im Sitzen



Abb. 3

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Heben Sie nun den großen Ball (Noppenball) mit den Fußinnenkanten an. Der angehobene Ball soll jetzt zwischen den Füßen vor- und zurückrollen, indem Sie die Beine gegengleich nach vorn und hinten bewegen. Dabei Bauch und Beckenboden anspannen. Ihre Hände dürfen Sie dabei neben Ihrem Gesäß abstützen, um Ihren Oberkörper etwas nach hinten (Richtung Stuhllehne) neigen zu können. Die beanspruchte Bauch- und Oberschenkelmuskulatur sollten Sie nach einigen Sekunden entlasten, um anschließend mit der Übung fortzufahren.



Abb. 4

Bei dieser Übung sollten Sie eine entspannte Sitzposition einnehmen. Vor Ihnen auf dem Boden liegt ein doppeltes Zeitungsblatt. Dieses knüllen Sie nun mit beiden Füßen derart zusammen, dass es die Form eines Balles hat.



Abb. 5

„Entknüllen“ Sie jetzt den eben geformten Ball und versuchen Sie, das Papier glattzuzustreichen. Formen Sie anschließend erneut einen Ball.

Übungen im Liegen

Abb. 6

Rückenlage. Stellen Sie die Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90° . Ziehen Sie nun die Fußspitzen des einen Fußes kräftig an und drücken die Ferse des anderen Fußes fest gegen die Wand. Nach ca. 10 Sekunden können Sie die Schienbeinmuskulatur entlasten, beide Zehenspitzen gegen die Wand drücken und anschließend die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.



Abb. 7

Sie liegen ca. eine Unterschenkelhöhe von der Wand entfernt und rollen einen Ball (Noppenball) mit den Füßen abwechselnd an dieser hoch und herunter. Achten Sie dabei auf eine flüssige Atmung.



Abb. 8

Atmen Sie im Bauch ein und spannen dann während des Ausatmens die Beckenmuskulatur des Beckenbodens an, indem Sie die Füße kräftig gegen die Wand drücken und das Becken ein wenig anheben. Diese Spannung sollten Sie während der gesamten Ausatemphase anhalten. Ein Lockerlassen und entspanntes Ablegen des Beckens ist während der erneuten Einatmung möglich. Übung mehrfach wiederholen.



Übungen im Stehen



Abb. 9

Die nun folgende Übung ist der sogenannte „Storchengang“, der besonders effektiv für die Venen ist. Gehen Sie durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90° anheben. Dies kann auch auf der Stelle durchgeführt werden.

Variante: Noch wirkungsvoller ist, wenn Sie während des Schreitens die Ferse des Standbeines zum sogenannten „Relevé“ anheben – der „hohe Storchengang“.



Abb. 10

Für die Anspannung der Schienbeinmuskulatur sorgt folgende Übung. Stellen Sie sich auf die Fersen und versuchen nun, sich einige Meter nach vorn zu bewegen. Nach einer Entspannungspause „wandern“ Sie den Weg auf gleiche Weise wieder zurück. Die seitlich ausgestreckten Arme sollen Ihnen helfen, das Gleichgewicht zu halten.

Abb. 11

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den vorderen Teil eines vor Ihnen liegenden Tuches. Versuchen Sie jetzt das Tuch unter Ihre Füße zu ziehen, indem Sie die Zehen beider Füße krallen.



7 goldene Regeln für gesunde Venen

1. Die Beinmuskulatur in Bewegung halten: durch Gehen, Schwimmen, Gymnastik und Sport
2. Wo sich langes Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen
3. Beine häufig hoch lagern: im Sitzen und im Liegen
4. Beine regelmäßig kühl duschen: an den Füßen beginnend, bis zum Oberschenkel aufwärts
5. Übermäßige Wärme vermeiden: keine Sonnenbäder, keine tropische Hitze, keine Wärmflaschen
6. Übergewicht reduzieren: durch richtige, ballaststoffreiche Ernährung
7. Viel trinken, mindestens 2 Liter Wasser täglich

Was Sie sonst noch tun können:

Gesundes, flaches Schuhwerk tragen und so oft wie möglich barfuß gehen



Ernährungs-Tipps



Ernährungs-Tipps bei Venenerkrankungen

Eine der Ursachen, die das Auftreten und Fortschreiten von Venenerkrankungen begünstigt, ist das Übergewicht. Jedes Kilo mehr ist eine zusätzliche Belastung für die Beine. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen wird mit steigender Körpermasse und vermehrter Fettansammlung im Bauchraum immer mühsamer. Wer weniger Gewicht auf die Waage bringt, ist im Alltag beweglicher und gerade regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung beugen der Venenschwäche vor. Empfohlen wird eine langsame Gewichtsreduktion mit einer kalorienreduzierten und ausgewogenen Mischkost. Dazu gehört natürlich viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Süßes.



Empfohlene Sportarten

Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin

– sowohl zur Vorbeugung von Venenleiden, als auch zur Therapie. Denn häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen. Durch ein gezieltes Sport- und Fitnessprogramm können Venenprobleme gelindert werden und die Vitalität gesteigert werden. Geeignete Sportarten für Senioren sind solche mit geringen Impulsbelastungen wie Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und gezielte Beingymnastik. Dabei sollte der Schwerpunkt im Bereich der Ausdauer liegen. Sportlich aktive Menschen haben eine höhere Lebenserwartung und ein gesunder Lebensstil verringert Risikofaktoren, Krankheiten und Beschwerden.



Nordic Walking



© medi_bayreuth

Vor dem Trainingsbeginn

sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen.

Nordic Walking

Der neue Trendsport für Jedermann. Das Walken mit Stöcken soll alle Muskelgruppen stärken, das Herz-Kreislauf-System stabilisieren, Kondition und Fitness verbessern, jede Menge Kalorien verbrennen – und das bei geringer Belastung.



© medi_bayreuth

Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.

Walking

Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Das Walking

dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Besonders günstig wirkt sich das Walken auf das Venensystem aus, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser. Beim Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.

Der Armschwung wird aktiv ausgeführt. Arme leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper deutlich mitschwingen lassen. Die Arme schwingen gegengleich mit, also rechter Arm/linker Fuß und linker Arm/rechter Fuß.



Walking



Die Fußspitze zuerst nach oben ziehen, mit der Ferse aufsetzen und bewusst den ganzen Fuß von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen.

Walker gehen etwas schneller als normal, locker und unverkrampft.

Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet.



Skilanglauf

Skilanglauf gehört zu den klassischen Ausdauersportarten, die durch Winterluft und Winterlandschaft zum besonderen Erlebnis werden.

Dieser Sport ist optimal für die Gelenke. Die rhythmische Körperbewegung bewirkt, dass Reize auf den ganzen Körper ausgeübt werden, die für die Ernährung unserer Körperzellen, Muskeln, des Bindegewebes und der Gelenkknorpel von großer Bedeutung sind.

Wer regelmäßig Langlauf macht, entfettet seinen Körper und senkt aktiv den Cholesterinspiegel. Die Gefahr von Venenerkrankungen wird dadurch stark vermindert.

Ein anderer Vorteil ist, dass auch ungeübte Läufer sich kaum überfordern. Im Gegensatz zum Joggen ist die Tempobelastung ungleich geringer, Herz-Kreislauf-Belastungsspitzen werden weitgehend vermieden.



Venen-Fit im Beruf



Risikogruppe: Stehende Berufe

Der größte Risikofaktor in Bezug auf eine Venenerkrankung ist ein stehender Beruf. Im Stehen wird die Muskelpumpe nicht aktiviert. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen ist aber maßgeblich davon abhängig.



Gehen Sie auf der Stelle.

Sie sollten dabei abwechselnd die rechte und linke Ferse anheben und wieder abstellen. Auf ein kräftiges Drücken in den hohen Zehenstand ist zu achten, um die Unterschenkelmuskulatur entsprechend zu belasten.

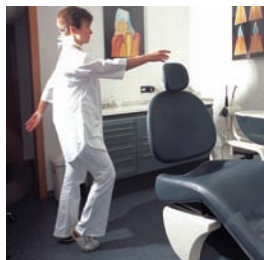
Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Rollen Sie anschließend über den gesamten Fuß ab, um auf der Ferse zum Stehen zu kommen. Nach mehrmaliger Wiederholung sollten Sie den gesamten Fuß entspannt wieder aufsetzen.



Folgende Übung beansprucht die Wadenmuskulatur,

erfordert aber auch einen gewissen Gleichgewichtssinn. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie dann die Fersen abwechselnd nach rechts und links. Die Arme dürfen dabei gegengleich mitschwingen oder entspannt auf einer Stuhllehne ruhen (letzteres hilft, das Gleichgewicht zu halten).



Venen-Fit im Beruf



Risikogruppe: Sitzende Berufe

In einer statischen Sitzposition werden die Venen im Knie- und Beckenbereich abgelenkt und der Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert.

Richtiges Sitzen

Füße nicht baumeln lassen, sondern flach nebeneinander auf den Boden stellen. Ist der Stuhl zu hoch, eine Fußstütze verwenden. Die Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen. Keine engen Hosen, Strümpfe oder Gürtel tragen. Möglichst oft die Stellung der Füße und Beine wechseln und immer wieder mit den Füßen kreisen oder wippen, auf der Stelle trippeln und Zehen beugen. Zum Telefonieren aufstehen, persönlich beim Kollegen vorbeigehen und nicht anrufen, zur Abwechslung an einem Stehpult arbeiten, Kurzbesprechungen im Stehen abhalten.



Stellen Sie sich auf die Stoßstange Ihres Autos

Heben Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen mit der Fußspitze auf die Stoßstange.

Venen-Fit in der Natur

Übung 1

Eine Übung für draußen im Garten oder auf der Wiese: Versuchen Sie, mit den Füßen Gras, Löwenzahn und Ähnliches abzurupfen.



Übung 2

Gehen Sie sooft wie möglich barfuß. Lassen Sie die Natur an Ihre Füße. Ob auf Steinen zu laufen, im Wald, im Sand oder auf der Wiese, Ihre Füße werden es Ihnen danken.



Übung 3

Im Urlaub bewegt man sich mehr als zu Hause. Machen Sie lange Spaziergänge oder joggen Sie am Strand. Das kräftigt die Wadenmuskulatur und sorgt für gute Durchblutung.



Übung 4

Wassertreten in der freien Natur: Waten Sie wie ein Storch durch das kalte Wasser. Dies führt zu einer Verbesserung der Durchblutung und zusätzlich wird die Wadenmuskelpumpe trainiert.



Venen-Fit für Kinder und Jugendliche

Venenprobleme früh erkennen

und durch venenbewusste Lebensführung vorbeugen

Kranke Venen sind weit verbreitet und sind weder ein reines Frauenproblem noch eine reine Alterserscheinung. Bei Ultraschall-Doppler-Untersuchungen wurde festgestellt, dass viele der zwölf- bis vierzehnjährigen Kinder eine beginnende Venenschwäche aufweisen. Bei den sechzehn- bis achtzehnjährigen Jugendlichen ist die Zahl der Betroffenen sogar noch höher. Durch mangelnde Bewegung, oder auch durch Vererbung, erschlafft das Bindegewebe in den Beinen. Z.B. Übergewicht und hormonelle Änderungen (wie Pille) begünstigen die Entstehung von Venenproblemen wie Krampfadern. Zudem sind die Jugendlichen heute früher ausgereift und damit körperlich erwachsen – mit allen Begleiterscheinungen. Viele Jugendliche kennen das Risiko nicht und ergreifen dann noch Berufe, die mit langem Stehen oder Sitzen verbunden sind, was noch einmal Gift für die Venen ist. Ziel muss es sein, schon jüngere Menschen auf die Gefahren von Venenleiden hinzuweisen, zumal die Möglichkeit einer Erkrankung durch die heutigen Lebensgewohnheiten zunimmt.



Mehr Vitalität in der 2. Lebenshälfte

Fast jeder erwachsene Deutsche hat bereits Veränderungen am Venensystem. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der Betroffenen mit Venenerkrankungen noch zu.

Krankhafte Veränderungen der Venen entwickeln sich, ähnlich wie die der Arterien meist im mittleren bis höheren Lebensalter und zeigen einen mit zunehmendem Lebensalter fortschreitenden Verlauf. 56,4 Prozent Deutsche haben typische Beschwerden, wie Schweregefühl der Beine und Schwellungen oder Schmerzen beim Stehen. Im Laufe des Lebens nehmen die Beschwerden weiter zu. In der Gruppe der 70 bis 79-jährigen sind bereits 74 Prozent betroffen. Daher können Venenleiden als altersabhängige Krankheit bezeichnet werden, deren Entstehung bzw. Fortschreiten jedoch durch Anti-Aging-Strategien beeinflussbar ist. Anti-Aging-Medizin ist ein anderes Wort für "präventive Medizin". Mit modernen und absolut schonenden Behandlungstechniken kann gerade älteren Menschen leicht geholfen werden. Durch gezielte sportliche Aktivität und einen gesunden Lebensstil werden Risiken verringert und Beschwerden gemildert.



Venen-Fit in der Schwangerschaft



Werdende Mütter haben ein fünf-fach höheres Thrombose-Risiko!

Beinbeschwerden sind für werdende Mütter kein Fremdwort, denn der Körper einer schwangeren Frau ist sehr speziellen Belastungen ausgesetzt.

Um gesundheitlichen Risiken und Beschwerden entgegenzuwirken, sollten Schwangere unbedingt frühzeitig mit der speziellen Venengymnastik beginnen. Regelmäßige Gymnastik trainiert und kräftigt die Beine, u.a. die Wadenmuskulatur. Dadurch wird die Blutzirkulation angeregt und dem schwächer werdenden Bindegewebe entgegengewirkt. Gleichzeitig wird der gesamte Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem von Mutter und Kind und der Bewegungsapparat der Mutter angeregt, was sich positiv auf das gesamte Befinden auswirkt!



„Kreisende Füße“

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.

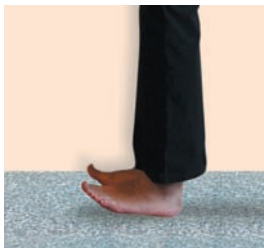
„Der Fußroller“

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie die Fersen soweit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen soweit es geht zum Schienbein.

Wassergymnastik!

Das wirkt wahre Wunder für den gesamten Körper. Im Wasser trägt man nur einen Bruchteil seines Körpergewichts mit sich herum. Eine Wohltat für Muskeln und Knochen.

Gehen Sie mit Armeinsatz durchs flachere Wasser, ziehen Sie dabei mal die Knie zum Bauch, oder die Fersen zum Gesäß!



Venen-Fit Naturheilverfahren und Venenmittel

Die Natur hilft bei Venenerkrankungen

Seit vielen Jahrhunderten hat die Naturheilkunde in der Medizin ihren festen Platz – auch in der modernen Venenbehandlung. Es gibt verschiedene Therapieformen, die eine phlebologische Basisbehandlung ergänzen können.

Phytotherapie ist die Behandlung mit Arzneimitteln, die ausschließlich aus Pflanzen, Pflanzenteilen oder Pflanzeninhaltsstoffen besteht. Diese Therapie hat ihren Ursprung in der Kräutermedizin der frühen Jahrhunderte.

Bewährte Venenmittel

Eine der bekanntesten Phytotherapeutika ist die Rosskastanie. Ihre Wirkstoffe stabilisieren das Venengerüst, wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, gewebeentwässernd und schwellungshemmend. Aber auch Buchweizen, Steinklee-Extrakte, Mäusedorn, Kuhschelle und die virginische Zaubernuss können die Gefäße gegen Wasseraustritt „abdichten“.

Die Präparate gibt es als Kapseln oder Dragees, in Salben, als Tee und als Tinktur.

Die Kneipp-Therapie

Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, das nahezu alle Grundlagen der Naturheilkunde umfasst. Bei einer Kneipp-Kur werden systematisch Wärme und Kälte eingesetzt. Ebenso Licht, Luft und Wasser. Neben Bewegung, Entspannung und einer natürlichen Ernährung spielt auch eine strenge Lebensordnung eine besondere Rolle.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die chinesischen Heilverfahren bekommen auch in unseren Breitengraden einen immer höher werdenden Stellenwert. Denn ihre Heilungsmethoden gelten nicht nur als sanft, sie beteiligen den Patienten auch stärker am Genesungsprozess.

Der Blutegel

wird schon seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken verwendet. Der Blutverlust durch das Saugen der Blutegel und die verlängerte Nachblutung entsprechen einem sehr sanften und langsamen Aderlass, mit Abnahme der Blutkörperchen, Eiweißverlust und lokaler Entstauung. Der Blutverlust wird durch Flüssigkeit ersetzt, wodurch es zu einer deutlichen Blutverdünnung und damit zu einer Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes in den Endstrombahnen kommt.



Venen-Fit auf der Reise

Sommer, Sonne, Urlaubszeit. Wir wollen, dass Sie sicher reisen und auch gesund ankommen. Unser Venen-Fit Spezial gibt Ihnen jede Menge Tipps, wie man sich vor und auf der Reise richtig verhält – egal ob im Flugzeug, im Reisebus oder im PKW.

Von der Volkskrankheit Venenleiden sind in Deutschland rund 22 Millionen Menschen betroffen. Auch Menschen, die keinerlei Probleme mit den Venen haben, sind gefährdet. Gerade im Flugzeug kommen zu der eingeschränkten Bewegungsfreiheit der niedrige Luftdruck und die verringerte Luftfeuchtigkeit als weitere Risikofaktoren hinzu. Durch langes Sitzen staut sich das Blut in den Beinen und im schlimmsten Fall kann es zu einer lebensgefährlichen Thrombose kommen. Dem entgegenzuwirken ist ganz leicht: Einfache Fuß-Gymnastik, viel Trinken und das Tragen medizinischer Strümpfe hilft, das Thrombose-Risiko erheblich zu minimieren.



Sollte sich bei einem Venen-Check bei einem Venenarzt (Phlebologe) schon vor der Reise herausstellen, dass die Durchblutung der Venen, also der Blutrückfluss zum Herzen, gestört ist, kann man Vorsichtsmaßnahmen vor und während der Reise treffen. So beugen Sie vor:

Bewegung

Machen Sie bei der Autofahrt öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz im Gang reservieren, wo man die Beine bequem ausstrecken kann. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen. Nicht die Beine übereinander schlagen.

Bequeme Kleidung

Tragen Sie während der Reise bequeme und luftige Kleidung (keinen engen Gürtel und einschnürende Falten), wichtig sind bequeme Schuhe.

Verzicht auf Alkohol und Nikotin

Während der Reise sollte auf Alkohol und Nikotin verzichtet werden.

Kompressionsstrümpfe

Tragen Sie auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.

Leichte Kost

Nehmen Sie innerhalb 24 Stunden vor der Abreise und während der Reise nur leichte Kost zu sich. Sorgen Sie am Besten schon einige Zeit vor der Reise für eine geregelte Verdauung.

Venen-Fit im Auto



Übung 1

Stellen Sie sich vors Auto. Die Arme weit nach oben heben und die Fingerspitzen ganz ausstrecken. Gleichzeitig heben Sie sich in den Zehenstand. Atmen Sie in dieser Streckhaltung ein, dann die Fersen senken und die Arme nach unten führen, dabei ausatmen.



Übung 2

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. Beinstellung wechseln und Übung wiederholen.



Übung 3

Stellen Sie sich an die Stoßstange Ihres Autos. Heben Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen mit der Fußspitze auf die Stoßstange.

Venen-Fit im Flugzeug

Tipp 1

Planen Sie Ihre Reisekleidung: Gürtel, Hosen- oder Rockbund sollen nicht einschnüren. Tragen Sie bequeme Schuhe. Als Frühbucher haben Sie gute Chancen, einen Sitzplatz am Gang oder an den Ausgängen zu reservieren. Hier haben Sie viel Bewegungsfreiheit für Ihre Beine.



Tipp 2

Bewegen Sie Ihre Beine sooft wie möglich (kreisen, auf- und abwippen mit den Zehen). Strecken Sie Ihre Beine ab und zu richtig aus. Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander. Stehen Sie ab und zu auf und gehen umher. Trinken Sie viel Mineralwasser.



Tipp 3

Wer etwas für seine Venen-Gesundheit tun will, sollte darauf achten, den richtigen Strumpf zu tragen. Ihr Phlebologe berät Sie.



Venentest

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Sind Sie älter als 50 Jahre? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 6. Treiben Sie wenig Sport? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 7. Haben Sie abends müde, schwere Beine? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 9. Haben Sie Besenreiser? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Sind mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie bei Beschwerden Kontakt mit uns aufnehmen.



DEUTSCHE VENEN-LIGA
www.venenliga.de

E.V.

Venen-Zentren:

Krankenhaus Land Hadeln

Venenzentrum Elbe-Weser
Große Ortstraße 85 | 21762 Otterndorf / Deutschland
Telefon: +49 4751 908-0 | Fax: +49 4751 908-110
info.cklh@de.capio.com | www.khott.de



Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
Hagelkreuzstraße 37 | 40721 Hilden / Deutschland
Telefon: +49 2103 896-0 | Fax: +49 2103 21431
info@klinik-im-park.de | www.klinik-im-park.de



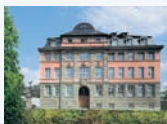
Mosel-Eifel-Klinik

Venenzentrum Bad Bertrich
Kurfürstenstraße 40 | 56864 Bad Bertrich / Deutschland
Telefon: +49 2674 940-0 | Fax: +49 2674 940-311
info@mosel-eifel-klinik.de | www.venen.de



Hofgartenklinik

Gefäßchirurgie und Phlebologie
Schwerpunkt Venenerkrankungen
Hofgartenstraße 6 | 63739 Aschaffenburg / Deutschland
Telefon: +49 6021 3030 | Fax: +49 6021 303184
info@hofgartenklinik.de | www.hofgartenklinik.de



Schloßklinik Abtsee

Venenzentrum Oberbayern
Abtsee 31 | 83410 Laufen / Deutschland
Telefon: +49 8682 917156 | Fax: +49 8682 917120
info@schlossklinik-abtsee.de | www.schlossklinik-abtsee.de



Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

GESCHÄFTSSTELLEN

WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER



Für gesunde Beine machen wir uns stark!

Deutsche Venen-Liga e.V. **Geschäftsstelle Nord**

Große Ortstraße 85, **21762 Otterndorf / Deutschland**
 Tel: +49 4751 908-908, Fax: +49 4751 908-110
 info-nord@venenliga.de, www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V. **Geschäftsstelle West**

Hagelkreuzstraße 37, **40721 Hilden / Deutschland**
 Tel: +49 2103 242691, Fax: +49 2103 241413
 info-west@venenliga.de, www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V. **Hauptgeschäftsstelle**

Sonnenstraße 6, **56864 Bad Bertrich / Deutschland**
 Tel: +49 2674 1448, Fax: +49 2674 910115
 info@venenliga.de, www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V. **Geschäftsstelle Mitte**

Bustellstraße 5, **63739 Aschaffenburg / Deutschland**
 Tel: +49 6021 303190, Fax: +49 6021 303190
 info-mitte@venenliga.de, www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V. **Geschäftsstelle Süd**

Abtsee 33, **83410 Laufen / Deutschland**
 Tel: +49 8682 7531, Fax: +49 8682 917110
 info-sued@venenliga.de, www.venenliga.de

