

Venenfreundliche Sportarten



Oftmals fehlen am Anfang einer Venenerkrankung eindeutige Symptome, denn sie entsteht häufig schleichend: Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel und Unterschenkel, Wadenkrämpfe und Juckreiz an den Unterschenkeln sollten nicht unbeachtet bleiben und sicherheitshalber von einem Venenfacharzt gecheckt werden. Sind Krampfadern aber erst einmal da, bilden sie sich nicht mehr zurück. Im Gegenteil: Unbehandelt verschlimmern sie sich mit der Zeit. Das beste Mittel gegen sie ist daher rechtzeitige Vorbeugung.

Wer Sport treibt, beugt nicht nur Krampfadern sondern auch einer Venenthrombose vor. Das bestätigt eine Studie niederländischer Mediziner vom Universitätsklinikum in Leiden. **Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, wie stark man den Kreislauf auf Touren bringt – Hauptsache, man tut es mindestens einmal pro Woche.**

Die Forscher verschickten Fragebögen an 3.608 Patienten, bei denen erstmals eine Venenthrombose beziehungsweise eine Lungenembolie aufgetreten war, und an 4.252 Kontrollpersonen. Von der ersten Gruppe berichteten knapp

32 Prozent, von letzterer dagegen knapp 40 Prozent über regelmäßige sportliche Betätigung. Unter Berücksichtigung weiterer Faktoren schätzen die Forscher, dass **Sport das Thromboserisiko bei Frauen um 39 Prozent und bei Männern um 22 Prozent verringert**. Für Frauen, die nicht schwanger waren und auch keine Hormone zur Empfängnisverhütung beziehungsweise zur Milderung von Wechseljahrsbeschwerden nahmen, ergab sich sogar eine **Risikominderung um 55 Prozent**.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.



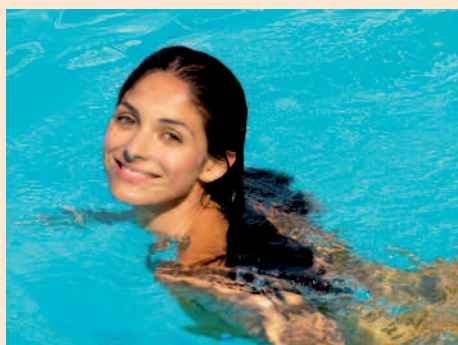
VENEN - FIT

Venenfreundliche Sportarten erkennt man an **rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsabläufen**, die die Wadenmuskulatur beanspruchen.



Generell gilt:

- Bei allen sportlichen Aktivitäten sollte die **Pulsfrequenz nicht höher als 220 minus Lebensalter** steigen (bei älteren Menschen und solchen mit Bluthochdruck nur 50 Prozent dieses Maximalwertes).
- Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich regelmäßig bei ihrem Arzt über die **individuelle Belastungsgrenze** informieren.
- Besteht bereits eine Venenerkrankung, für die **medizinische Kompressionsstrümpfe** getragen werden müssen, sind diese **auch beim Sport zu tragen!** Die einzige Ausnahme ist Wassersport, wie Schwimmen oder Aqua-Gymnastik.
- Vor jeder sportlichen Aktivität **mit Lockerungsübungen aufwärmen**, so kommt der Kreislauf in Schwung und die Verletzungsgefahr ist wesentlich geringer!
- Abschließend **nach dem Sport einige Dehnungsübungen** machen.



Wassersport

Für Venenranke ist Schwimmen wohl die gesündeste Sportart, denn der Wasserdruck wirkt komprimierend auf die Venen und ist in der Wirkung ähnlich dem Kompressionsstrumpf. Hinzu kommt, dass beim Schwimmen fast alle Körperteile gefördert werden. So können auch übergewichtige Menschen mit Gelenkproblemen diesen Sport ausüben.

Mögliche Varianten sind Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen. Die positive Wirkung des Wassers lässt sich auch bei Aqua-Jogging und -Gymnastik nutzen.



Tanzen

Tanzen macht Spaß, die rhythmischen Bewegungen lockern den ganzen Körper, und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Menschen jeder Altersklasse betreiben diesen „Sport“ schon wegen des Spaßes. Ob Standardtänze oder „Free-Style“, solange Sprünge oder akrobatische Einlagen vermieden werden, freuen sich besonders die Venen über die Tanzbewegungen, durch die die Wadenmuskulatur beansprucht und gefestigt wird.

Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West

40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Venenfreundliche Sportarten

Wandern

Als Freizeitaktivität ist Wandern eine der beliebtesten Sportarten. Passt man die Route der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer an, ist Wandern eine Aktivität für jedermann. Zu beachten sind hierbei die Dauer, Anstieg und Rastmöglichkeit der Wanderstrecke. Der Grad der Anstrengung sollte so gewählt sein, dass man sich während der Wanderung ohne Atemprobleme unterhalten kann. Wanderungen aktivieren die Venen-Muskel-Pumpe und verringern so den Fortschritt von Krampfadern bzw. beugen deren Bildung vor.



Radfahren

Beim Radfahren werden die Beine entlastet. Es empfiehlt sich, eine ebene Strecke zu wählen oder bei steilem Aufstieg in einen niedrigeren Gang zu schalten bzw. abzusteigen und zu schieben. Zusätzlich ist die Haltung hier besonders wichtig: mit den Fußballen in die Pedale treten und den Oberkörper aufrecht halten, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich entgegen zu wirken.



(Nordic-)Walking

(Nordic-)Walking beugt Venenerkrankungen vor. Die Wadenmuskulatur wird aktiv und der Rückfluss des Blutes vom Herzen wird angeregt. Der Bewegungsablauf ist beim Walken besonders wichtig: Der Oberkörper sollte aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet sein. Ist diese Grundposition eingenommen, sollen während des Walkens die Ellenbogen nah am Körper sein und die Füße von der Ferse bis zum Ballen ganz abgerollt werden. Die Schritte sollten der normalen Schrittlänge beim Gehen entsprechen und die Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Weiter Informationen in der VenenFibel oder im Venen-Fit Walking.

Krafttraining

Krafttraining im Fitness-Studio galt lange Zeit als nicht geeignet für Venenranke. Heute weiß man, dass ein Gerätetraining im Kraftausdauerbereich die Funktion der defekten Venen durch Stärkung der Muskelpumpe verbessern und unterstützen kann. Ein Muskelzuwachs hat außerdem den angenehmen Nebeneffekt, dass der Energiebedarf des Körpers gesteigert wird. Somit können Körperfett und Körpergewicht reduziert und langfristig gehalten werden. So bringt ein korrekt durchgeführtes Krafttraining die schlappen Venen auf Trab.

Bei der Wahl des geeigneten Fitness-Studios ist zu beachten, dass dort ausdrücklich gesundheitsorientiertes Fitnesstraining durchgeführt wird. Und das am besten mit zertifizierten Venentrainern.



Geschäftsstelle Südwest

8280 Kreuzlingen / Schweiz • Brückenstraße 9
Tel: 0041-71 / 678 2272

Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 0 86 82 / 75 31

Geschäftsstelle Nord

23564 Lübeck • St.-Jürgen-Ring 66
Tel: 04 51 / 5 02 72 15



Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 0 26 74 / 1 4 4 8 kostenlos bestellen.

Venengymnastik

Mit spezieller Gymnastik für Ihre Venen können Venenbeschwerden effektiv vorgebeugt oder bereits bestehende Erkrankungen gelindert werden. Diese Übungen sollten in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, optimal sind ein paar Minuten täglich. Die Übungen können überall zwischendurch eingebaut werden. Dabei sollten im Idealfall keine Socken getragen werden. Falls das aber nicht möglich ist, dürfen sie zumindest keine engen Bündchen haben, um den Blutfluss nicht zu behindern. Die Übungen sollten ca. 10 Mal wiederholt werden.

Viele Beispiele und Übungsanleitungen enthält die VenenFibel. Sie kann kostenlos bei der Deutschen Venen-Liga e.V. bestellt werden.



„Ball-Roller“

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, und rollen Sie mit der ganzen Fußsohle einen Ball oder etwas Ähnliches vor und zurück oder nach rechts und links.



„Wand-Stand“

Rückenlage. Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90°. Atmen Sie im Bauch ein, und spannen Sie 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 während der Ausatemphase anhalten. Beim Einatmen locker lassen und das Becken entspannt ablegen.

Und das mögen die Venen nicht so gern ...

... alle Sportarten in denen **stauende oder stoppende Bewegungen**, sowie **übermäßige Kraftanstrengungen** erforderlich sind.

**Bitte fragen
Sie Ihren Arzt!**