



Herz und Kreislauf

Venen

Pflege und Behandlung für schwache Venen (Teil 1)

Allen Venenproblemen liegt immer das gleiche Geschehen zugrunde

- Die Venen werden schlaff und weiten sich aus
- Dadurch schließen die Venenklappen nicht mehr richtig
- Das verbrauchte Blut kann nicht mehr ausreichend abtransportiert werden und staut sich in den Venen

Werden schwache Venen gestärkt, so können die Beschwerden deutlich gebessert werden. Durch gezielte Pflege und Behandlung kann auch die Entwicklung von Krampfadern aufgehalten werden.

Bewegungstherapie bei Venenproblemen

Die stärkste Kraft, die das Venenblut der Beine Richtung Herz pumpt, ist die Beinmuskulatur. Der Wechsel zwischen Anspannung und Erschlaffung der Muskeln massiert die dazwischenliegenden Venen und steigert den Blutfluss. Die beschleunigte und vertiefte Atmung aktiviert zusätzlich den venösen Kreislauf.

Gleichzeitig kräftigt und strafft Bewegung das Bindegewebe. Die Venen bekommen so auch von außen einen besseren Halt.

Gezielte Bewegungsmaßnahmen sind daher ideal, Venenproblemen vorzubeugen beziehungsweise eine Verschlimmerung zu verhindern. Allerdings ist nicht jede Sportart gleich gut geeignet.

Vorteilhaft sind Ausdauerbewegungen, die die Beinmuskulatur und insbesondere die Wadenmuskulatur beanspruchen. Dazu gehören Venen-Walking, Wandern, Radfahren oder im Winter Skilanglauf.

Abzuraten ist dagegen von Sportarten, bei denen ein hohes Verletzungsrisiko besteht, wie etwa Fußball, Handball oder Skiabfahrtslauf. Auch Sportarten, die einen plötzlichen und intensiven Körpereinsatz fordern, können das Venensystem eher belasten als entlasten.

Neben den erwähnten Ausdauersportarten sind spezielle gymnastische Übungen sowie das sogenannte Venen-Walking von besonderer Bedeutung für die Venenpflege.



Kleine Bewegungen im Alltag

Doch schon im Alltag gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Lassen Sie Ihr Auto einfach öfter mal stehen und holen Sie die Brötchen zu Fuß. Steigen Sie Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe zu benutzen. Stehen Sie im Büro regelmäßig auf und gehen Sie ein paar Schritte, etwa wenn Sie telefonieren. Und seien Sie wirklich konsequent.

empfehlenswerte Sportarten	nicht empfehlenswerte Sportarten
Schwimmen	Krafttraining
Gehen oder Walking	Gewichtheben
Wandern	Squash
Skilanglauf	Alpines Skifahren
Radfahren	Radfahren im Wettkampf
Golfspielen	Fußballspielen
Tanzen	Tennis

Venen-Gymnastik - einfache Übungen mit großer Wirkung

Zur Vorbeugung und Linderung von Venenerkrankungen gibt es gezielte Gymnastikübungen. Durch regelmäßiges Trainieren können die Beinmuskulatur gekräftigt und die Durchblutung gefördert werden.

Für Venen-Gymnastik ist es nie zu früh und auch nie zu spät, jeden Tag zwischendurch ein paar Minuten bewirken schon eine ganze Menge. Die nachfolgenden Übungen sind leicht durchzuführen und beanspruchen nicht viel Zeit.

Gehen auf Zehenspitzen

Gehen Sie auf einer weichen Unterlage im Kreis, zuerst nur auf den Zehenspitzen, dann nur auf den Fersen, jeweils mindestens eine halbe Minute.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Fußkreisen und Tretboot im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine nach oben und lassen Sie die Füße kreisen. Anschließend abwechselnd Strecken und Beugen der Füße.

Fußkreisen im Sitzen

Beine leicht spreizen und die Fußspitzen soweit als möglich nach innen und außen drehen

Tretboot im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie die Beine aus.
Jetzt im Wechsel die eine Fußspitze anziehen und die andere strecken.

Zehenstand

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und stützen Sie sich auf die Lehne. Langsam in den Zehenstand gehen und wieder senken.

Fazit

Mit diesen kleinen Übungen bringen Sie den Blutfluss in den Beinen wieder in Schwung. Sie sind auch ein guter Ausgleich zu Stehen und Sitzen. Machen Sie öfter einmal eine kurze Pause, um zu „turnen“ - Ihre Venen werden es Ihnen danken.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.