



Herz und Kreislauf

Venen

Pflege und Behandlung für schwache Venen (Teil 2)

Was ist Venen-Walking?

Venen-Walking ist ein idealer Gesundheitssport zur Vorbeugung und Behandlung einer Venenschwäche.

Der Begriff „Walking“ stammt aus dem Anglo-Amerikanischen und bedeutet „Gehen“. Venen-Walking ist ein forciertes Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Armbewegung, Rhythmus und Tempo. Die Pulsfrequenz wird durch eine bestimmte Schrittzahl pro Minute in einen optimalen Trainingsbereich gebracht.

Venen-Walking stärkt die Beinmuskulatur und das Bindegewebe. Venen-Walking verbessert somit die Funktion der Muskelpumpe, die das Blut in den Beinvenen in Richtung Herz pumpt. Jede Bewegung der Muskelbündel, von den Fußsohlen bis in die Waden und Oberschenkel, übt auf die im Inneren verlaufenden Venen eine abwechselnde Druckwirkung aus.

Wenn sich z. B. beim Venen-Walking Muskeln zusammenziehen, pressen sie das Blut aus den Venen wie aus einem Schwamm. Beim Erschlaffen eines Muskels verhindern dann die Venenklappen, dass bereits ausgepresstes und somit ein Stück in Richtung Herz geflossenes Blut wieder zurückfließt.

Durch Venen-Walking wird das Blut aus den Beinvenen optimal abgepumpt. Die Beine werden vom Stau befreit.

Was ist Venen-Walking nicht?

Venen-Walking als gemäßigte gesundheitssportliche Betätigung sollte nicht mit dem Gehen verwechselt werden, wie Sie es vielleicht von den Olympischen Spielen her kennen.

Venen-Walking ist auch nicht gleichzusetzen mit Spazierengehen oder Wandern. Hierbei wird der gesamte Organismus viel zu wenig bzw. zu unregelmäßig beansprucht, als dass dadurch ein bleibender Trainingseffekt für Venen und Körper erreicht werden könnte.

Venen-Walking ist also kein Leistungssport, sondern ein moderner Gesundheitssport, bei dem jeder leicht seinen eigenen Rhythmus findet.



Jeder kann Venen-Walking

Und wenn Sie einmal den richtigen Schritt und das richtige Tempo gefunden haben, werden Sie merken, wie gut Venen-Walking die Venen und den ganzen Körper trainiert.

Beim zügigen Venen-Walking mit Armeinsatz werden praktisch alle 206 Knochen und 660 Muskeln eingesetzt! Venen-Walking kann auch schon die alltägliche Fortbewegung zu Fuß sein, wenn Sie es richtig machen. Achten Sie einmal darauf, wie wenige Menschen wirklich aufrecht, locker und bewusst gehen.

Um die besten Resultate für Venen und Gesundheit zu erzielen, sollte Venen-Walking immer mit bequemen flachen Laufschuhen und bei höherer Intensität in lockerer und luftiger Kleidung ausgeübt werden.

Venen-Walking ist also kein Modetrend aus den USA, den wir hier in Europa unkritisch übernehmen wollen. Venen-Walking bietet Trainierten und Untrainierten, Jung und Alt, Gesunden und weniger Gesunden im Bereich der Vorbeugung von Venenleiden eine hervorragende Möglichkeit, auf gesunde Art Sport zu treiben.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass auch Menschen, die ansonsten unsportlich sind, viel Spaß und vor allem Erfolg am Venen-Walking haben.

Die verschiedenen Tempostufen

Unter Beachtung einiger Hinweise können Sie die optimale Unterstützung für Ihre Venen erreichen. Die Intensität beim Venen-Walking ist zwar wichtig, viel wichtiger aber sind Dauer und Beständigkeit des Trainings.

Das objektive Tempo in Kilometer pro Stunde (km/h) spielt beim Venen-Walking eine untergeordnete Rolle! Viel wichtiger ist es, dass Sie, je nach Alter, Geschlecht und Fitnessniveau, Ihr eigenes Tempo finden.

Messen Sie doch einmal Ihren Puls am Handgelenk. Dazu legen Sie die drei mittleren Finger der linken Hand auf das rechte innere Handgelenk und zählen den so spürbaren Puls eine Minute lang.

Im Mittelpunkt eines richtig dosierten Trainings steht die Pulsfrequenz. Die „maximal zulässige Pulsfrequenz“ errechnet sich aus „220 minus Alter“. Einsteiger sollten eine Belastung, die 60 % der maximalen Pulsfrequenz entspricht, anstreben. Fortgeschrittene belasten sich zu 70 % und Sportler zu 80 %:



Alter (Jahre)	max. Puls (220-Alter)	Einsteiger 60%	Fortgeschr. 70%	Sportler 80%
20	200	120	140	160
30	190	114	133	152
40	180	108	126	144
50	170	102	119	136
60	160	96	112	128
70	150	90	105	120

Die Venen-Walking-Technik

Venen-Walking ist die natürliche Fortbewegung des Menschen. Dennoch werden hier nicht selten einige Fehler gemacht. Grundsätzlich ist für das Venen-Walking das Erlernen einer komplizierten Technik nicht nötig. Das Beachten einiger Grundsätze hilft Ihnen aber während des Venen-Walkings und bei der gesunden Fortbewegung im Alltag.

Schritte

Machen Sie ganz normale Schritte. Bleiben Sie locker und unverkrampft. Um optimal zu walken, sollten Sie Ihre individuelle Schrittlänge beachten. Wenn Sie das Venen-Walking intensivieren wollen, erhöhen Sie die Schrittfrequenz (Häufigkeit der Bodenberührung der Füße).

Achten Sie immer darauf, Ihre Füße möglichst gerade auszurichten. Dabei sollten Ihre Fußspitzen immer genau zum Ziel zeigen.

Füße - und das ist wichtig

Rollen Sie Ihren Fuß vollständig ab, von der Ferse, mit der Sie auf den Boden aufsetzen, bis zu den Zehen. Setzen Sie dabei Ihre Fußmuskulatur und Unterschenkelmuskulatur aktiv ein und drücken Sie den Fuß von der Erde ab. Lassen Sie den Fuß beim Vorwärtsschwung locker hängen, so dass sich die Muskulatur entspannen kann.

Venen-Walking unterscheidet sich vom Jogging durch die Abrollbewegung des Fußes. Das Körpergewicht wird wesentlich langsamer auf den Fuß verlagert.

Die Kraft des Aufpralls des Fußes auf den Boden unterscheidet sich ebenfalls deutlich vom Joggen. Läufer landen bei jedem Schritt mit dem 3-4fachen ihres Körpergewichts.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Da beim Venen-Walking immer ein Fuß auf dem Boden bleibt, beträgt dieser Aufprall hier nur das 1 bis 1,25 fache des Körpergewichts.

Dadurch dass das Körpergewicht gleichmäßig auf den Fuß verteilt wird, kommt es zu keiner Belastung der Gelenke, im Gegensatz zum Joggen. Die Schuhe sollten beim Venen-Walking dem Fuß immer gut angepasst sein.

Körperhaltung

Ihr Körper sollte aufgerichtet und gestrafft sein. Eine Hohlkreuzposition können Sie verhindern, indem Sie Gesäß und Bauch leicht einziehen.

Schauen Sie geradeaus. Ein gesenkter Blick verursacht eine deutliche Beeinträchtigung der natürlichen Atmung.

Armschwung

Wenn Sie Ihre Arme bewusst einsetzen, kann Venen-Walking eine Aktivität für den ganzen Körper sein. Gleichzeitig sollte der Armschwung aber keine gezwungene, unnatürliche Bewegung sein.

Schwingen Sie im normalen Gehrhythmus des Körpers. Bleiben Sie dabei locker in den Schultern. Schließen Sie Ihre Hände zu einer lockeren Faust. Ballen Sie diese niemals absichtlich fest zu, dies führt zu einer Verkrampfung im gesamten Armbereich und Schulterbereich.

Wenn Sie schneller walken wollen, winkeln Sie die Arme etwas stärker an (bis zu 90 Grad) und schwingen Sie diagonal, d. h. mit der rechten Hand zur linken Körperhälfte und umgekehrt.

Schwingen Sie aktiv im Rhythmus des Körpers. Sie werden sich wundern, welchen Unterschied im Tempo Sie damit erreichen können.

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.