

# Das beste *Venen-Training* im Büro

Krampfadern vorbeugen – wie sich die Gefäße sogar in der Mittagspause gezielt stärken lassen



**PROF. DR. DR.  
STEFAN HILLEJAN**  
*Phlebologe/Proktologe*

Praxisklinik für Venen- und  
Enddarmkrankungen,  
Hannover

**W**ie viele Stunden verbringen Erwachsene jeden Tag im Sitzen? Mehr als elf! „Während dieser Zeit arbeiten die Beinvenen besonders schwer, um sauerstoffarmes Blut gegen die Schwerkraft wieder zum Herzen zu transportieren“, weiß Prof. Hillejan. „Wer sich wenig bewegt, begünstigt mit der Zeit Venenerkrankungen wie Besenreiser oder Krampfadern. Aber solchen Gefäßleiden kann man mit einfachen Übungen vorbeugen – auch im Büroalltag.“

## Die Muskelpumpe aktivieren

Wichtig zur Unterstützung der Beinvenen ist vor allem, die umgebende Muskulatur zu trainieren. „Bei Bewegung wirkt deren

Kontraktion wie eine natürliche Pumpe“, so der Experte. Er empfiehlt Übungen, die sich z. B. in der Mittagspause, bei längeren Telefonaten oder zwischendurch am Schreibtisch durchführen lassen:

**Ballenrollen im Sitzen:** Aufrecht auf die Stuhlkante setzen. Die Zehen zeigen nach vorn, die Beine bilden einen 90-Grad-Winkel. Füße gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen und wieder absetzen. Dann die Füße abwechselnd zum Schienbein hin anwinkeln. Beliebig oft wiederholen.

**Füße kreisen:** Aufrecht sitzen, mit den Händen am Stuhl festhalten. Ein Bein anheben, nach vorn strecken, Fuß mind. zehnmal rechts- und linksherum kreisen lassen. Dann Bein wechseln (jeweils einmal).

**Waden ausschütteln:** An der hinteren Stuhlkante festhalten, die Beine nacheinander ausstrecken. Füße, Waden und Sprunggelenke gut ausschütteln (einmal).

**Ballen rollen:** Aufstehen, die Füße hüftbreit auseinander. Die Arme hängen locker. Langsam in den Zehenstand kommen, kurz halten, wieder absenken. Anschließend den vorderen Fußbereich so weit wie möglich anheben und wieder absetzen. Wer dabei etwas wackelig steht, hält sich an einer Tischkante fest (drei- bis fünfmal). ■



Mini-Training für  
zwischenmenschlich:  
Ballenrollen  
verhindert  
Venenstau