

Sport für gesunde Beine

Lieber laufen und liegen statt sitzen und stehen. So lautet die Faustformel für gesunde Beinvenen. Denn: „Wechselnde An- und Entspannung der umliegenden Muskulatur wirkt wie eine Pumpe, die die Venen dabei unterstützt, das Blut entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz zu befördern“, verdeutlicht Prof. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Fehlt sie, kommt es auf Dauer zu einer Gefäßüberlastung und einem Blutstau. Das Risiko einer Krampfaderbildung steigt. Gezielte Übungen aktivieren den Blutfluss jedoch, etwa das abwechselnde Hochziehen von Fersen und Zehen im Stehen. Zu den besonders venenfreundlichen Sportarten zählen Schwimmen, Radfahren, Wandern und flotte Spaziergänge. Bestimmte Symptome zeigen ein eventuell fortgeschrittenes Venenleiden auf. „Hierzu gehören etwa mehrmals in der Woche auftretende Schwellungen der Beine und Fußgelenke“, erklärt der Experte. Um sicherzugehen, lassen sich Betroffene am besten von einem Spezialisten – auch Phlebologe genannt – untersuchen.



Bewegung hilft gegen Krampfadern.