

7 geniale für fitte

Sie sind wahre Schwerstarbeiter: Rund 7000 Liter Blut pumpen die Venen täglich gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen. Doch durch langes Stehen oder Sitzen im Büro werden unsere Gefäße stark strapaziert, das Blut kann sich in den Beinen stauen. **Immerhin jede fünfte Frau leidet unter Venenproblemen wie Besenreisern, Krampfadern oder schweren Beinen.** 80 000 Deutsche haben mit einem offenen Bein zu kämpfen, ebenfalls eine Folge von Venenschwäche. Darum ist es wichtig, die Gefäße zu stärken und im Alltag zu trainieren. So kann man Venenleiden vorbeugen, Beschwerden lindern und gefährliche Folge-Erkrankungen, wie Thrombosen oder Lungenembolien, effektiv vermeiden.

1. In Bewegung bleiben

Venen brauchen körperliche Aktivitäten. Darum: geschwollene Beine nur 15 bis 30 Minuten hochlegen, um die Gefäße zu entlasten. Danach freuen sie sich zum Beispiel über einen ausgiebigen Spaziergang. „Körperliche Betätigung kann Symptome von Krampfadern lindern, da sie die

Wadenmuskel-Pumpe aktiviert“, erklärt Prof. Stefan Hillejan, Phlebologe der Praxisklinik für Venen- und Enddarm-Erkrankungen in Hannover. Wenn die Muskeln sich zusammenziehen, drücken sie auf die Vene – das Blut schießt nach oben und „versackt“ nicht. Ideal sind dreimal pro Woche ca. 30 Minuten Ausdauersport, z. B. Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Aber auch alltägliche Bewegung wie etwa Treppensteigen trainiert die Venen.

2. Lockere Kleidung

Wer mag schon Kleidung, die einschnürt? Keiner! Und so geht es auch unseren Venen. Denn zu enge Strümpfe, Schuhe oder Hosen behindern die Blutzirkulation. Mit dem Effekt, dass sich das Blut staut, sich Wasser im Gewebe einlagert, die Beine unangenehm anschwellen. Deshalb lieber Socken ohne enge Bündchen tragen.

3. Viel trinken

Trinken Sie so viel wie möglich, am besten natürlich Wasser. Damit verhindern Sie, dass sich Ihr Blut

Ihr 5-Minuten-Training

Füße massieren

(1 Minute)

SO GEHT'S:

Ihre Füße sollten Sie regelmäßig mit einer Massage verwöhnen. Streichen Sie von den Zehen über den Fußrücken in Richtung Knöchel und wieder zurück.

DAS BRINGT'S:

Regt den Lymphfluss an, sorgt für schmale Fesseln.



Tricks Venen

verdickt und die Arbeit für die Venen noch schwerer wird.

4. Hilfe aus der Natur

Extrakte aus rotem Weinlaub (z. B. „Anti-stax“, Apotheke) enthalten Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Flavonoide, die unsere Gefäßwände reparieren und die Venen von innen stärken.

5. Koffein von außen

Massieren Sie Ihre Waden regelmäßig mit Kaffeesatz. Das Koffein aus dem Pulver regt die Durchblutung an.

6. Ab ins Wasser!

Ideal für die Venen: Schwimmen. Dabei werden die Beine nicht belastet und der Wasserdruck sorgt für eine natürliche Kompression von außen. Das stärkt die Venenklappen.

7. Gesund ernähren

Fisch und Hülsenfrüchte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern Omega-3-Fettsäuren, die die Zellwände elastisch halten.

Im Stand treten

(2 Minuten)

SO GEHT'S: Stellen Sie sich am besten auf ein Ballkissen. 10-mal abwechselnd rechten und linken Fuß von der Ferse zu den Zehen abrollen.

DAS BRINGT'S: Bringt die Durchblutung in Schwung.

Zehen lockern

(2 Minuten)

SO GEHT'S: Auf die Zehenspitzen stellen und langsam auf die Fersen abrollen. Wieder auf die Zehenspitzen stellen. 15-mal wiederholen. Wer mag, stützt sich an einer Wand ab.

DAS BRINGT'S: Kräftigt die Muskelpumpe und stärkt die Venenklappen.