Machen Sie Ihre **Venen frühlingsfit!**

Dreimal pro Woche 30 Minuten leichter Sport – das ist ideal, um die Venen fit zu halten

Rund 7000 Liter Blut pumpen die Venen jeden Tag entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen – vorausgesetzt, unser Venensystem ist gesund. Durch zu langes Stehen oder Sitzen werden die Gefäße allerdings stark strapaziert. Mit der Folge, dass sich das Blut in ihnen staut. Immerhin jede fünfte Frau leidet unter Venenproblemen wie Besenreisern, Krampfadern oder schweren, geschwollenen Beinen. Darum ist es entscheidend, die Gefäße zu stärken und im Alltag zu trainieren. Nur so lassen sich Venenleiden vorbeugen, Beschwerden lindern sowie gefährliche Folgeerkrankungen, wie Thrombosen und Lungenembolien, effektiv vermeiden.

Immer in Bewegung bleiben

Venen lieben körperliche Aktivitäten. Darum: Geschwollene Beine nur kurz 15 bis 30 Minuten lang 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 Wadenmuskelpumpe aktiviert“, erklärt Prof. Stefan Hillejan, Phlebologe der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover. So können die Venen das Blut besser zurück zum Herzen pumpen. Ideal sind dreimal pro Woche ungefähr 30 Minuten Ausdauersport. Dafür eignen sich zum Beispiel Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Aber auch alltägliche Bewegung wie etwa Treppensteigen trainiert die Venen.

Der Wasserdruck sorgt beim Schwimmen für eine leichte Kompression der Gefäße. Das entlastet die Venen

Lockere Kleidung

Wer mag schon Kleidung, die einschnürt? Keiner, und erst recht nicht unsere Venen. Denn zu enge Strümpfe, Schuhe oder Hosen behindern die Blutzirkulation. Mit dem Effekt, dass sich das Blut staut, sich Wasser im Gewebe einlagert und die Beine unangenehm anschwellen. Besser: lockere Kleidung und Socken ohne enge Bündchen tragen.

Auf- und abwippen

Ideal als kleines Venentraining für zwischendurch ist leichte Fußgymnastik, etwa beim Warten an der Bushaltestelle: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, kurz verharren und anschließend wieder absenken.

Hilfe aus der Natur

Mit pflanzlichen Mitteln lassen sich die Beschwerden von Venendefekten auf sanfte Weise behandeln. Besonders effektiv sind Extrakte aus Rotem Weinlaub (z. B. Antistax, in der Apotheke). Sie enthalten Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Flavonoide, die unsere Gefäßwände reparieren und die Venen von innen stärken.