Venengym nastik für zwischendurch

Mit diesen einfachen Übungen können wir unsere Gefäße in nur wenigen Minuten täglich stärken – und beugen so Krampfadern vor

Die Hälfte der Bevölkerung bewegt sich zu wenig, zeigt die Studie „Wie gesund lebt Deutschland?“ von der Sportuniversität Köln. Das hat zahlreiche negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit – unter anderem wird das Venensystem stark belastet. Als Folge können Krampfadern auftreten.

mach mal Pause verrät, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Venen stärken und Beschwerden vorbeugen können.

Blutgefäße stärken leicht gemacht

Eine starke Beinmuskulatur unterstützt die Arbeit der Venenklappen, welche ein Zurücksinken des Blutes verhindern. Diese kräftigen Sie etwa mit dem Zehenspitzen-Stand. Stellen Sie sich dazu aufrecht hin und gehen Sie mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen, halten Sie die Spannung ein paar Sekunden und setzen Sie die Füße wieder ab. Machen Sie nach zehn Wiederholungen eine Pause und schließen Sie für eine bessere Blutzirkulation zwei weitere Durchgänge an.

Eine sinnvolle Ergänzung ist die Fußwippe in Rückenlage. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Strecken Sie nun beide Beine so weit wie möglich nach oben in die Luft, wobei die Knie etwas angewinkelt bleiben können. Bewegen Sie erst die linke, dann die rechte Fußspitze abwechselnd Richtung Decke und ziehen Sie sie danach wieder heran zum Knie. Eine Alternative ist die Fußwippe in Bauchlage. Legen Sie sich flach auf den Bauch, heben Sie ein Bein etwa 30 Zentimeter vom Boden ab und halten Sie es. Abwechselnd Fuß und Fußspitze strecken und wieder heranziehen, zehn Wiederholungen, dann das Bein wechseln (nach kurzer Pause zwei weitere Durchgänge).

Spaziergänge und Vollkorn helfen

Neben den Gymnastikübungen können Sie mit regelmäßigen 30-minütigen Spaziergängen die Beinmuskulatur aktivieren. Fett- und zuckerarme Nahrungsmittel sowie Vollkornprodukte und mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sorgen ebenfalls für eine Stärkung der Gefäße.

Extra-Tipp: Kneipp

Die Kneipp-Therapie bringt Venen in Schwung. Duschen Sie jedes Bein etwa 20 Sekunden mit warmem Wasser ab. Schließen Sie nach kurzer Pause genauso lange kalte Güsse an (drei Wiederholungen).

Kurbeln Sie nach langem Sitzen die Bein-Durchblutung an. Einige Minuten kreisendes Reiben der Venen und des Bindegewebes helfen

Experten-Tipp

„Ohne Behandlung droht Embolie“

Prof. Dr. Dr. Stefan Hilleјan, Phlebologe der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen, Hannover

Welche Symptome deuten auf eine Venenerkrankung hin?
Betroffene klagen meist über zunehmende Stauungserscheinungen der Beine wie Schwellungsneigung und Schweregefühl, vor allem nach längerem Sitzen und Stehen. Häufig bilden sich auch blau-rote Äderchen an Knöchel und Unterschenkel, die sogenannten Besenreiser.

Aus Besenreiser entstehen sich oft Krampfadern. Welche Therapien helfen?
Bei kleineren Ausprägungen eignet sich Schaumverödung. Dabei erfolgt der Verschluss der erkrankten Vene durch gefäßwandverklebenden Schaum. Zur schonenden Entfernung fortgeschrittener Krampfadern rate ich zur Lasertherapie (übernimmt nicht jede Krankenkasse).

Warum sollten Krampfadern behandelt werden?
Weil ein Blutgerinnsel entstehen kann. Gelangt es in die Lunge und verstopft dort ein Gefäß, droht eine lebensgefährliche Embolie.

Fotos: privat, Alamy