

HEIKE HÖFLER

Gesunde Venen, schöne Beine

Beschwerden natürlich und aktiv behandeln
Das Gefäßtraining für den Alltag

Empfohlen von der
DEUTSCHE VENEN-LIGA
www.venenliga.de

25 Jahre
E.V.

humboldt

So unterstützt Sie dieses Buch auf Ihrem Weg zu gesunden, schönen Beinen:

	SEITE
Venengesunde Körperhaltung	30
Richtig stehen und sitzen	30
Haltungsübung im Stehen	31
Haltungsübung im Sitzen	32
Bauchatmung	36
Übungen zur Bauchatmung	37
Beckenbodentraining	39
Venenwalking	42
Barfußpfade	44
Schwimmen	46
Skilanglauf	47
Radfahren	47
Kneipp'sche Anwendungen	48
Fußbäder und Fußcremes	54
Heilpflanzen	55
Roskastanie	56
Rotes Weinlaub	57
Arnika	58
Beinwell	59
Ringelblume	60
Schüßler-Salze	61
Blutegeltherapie	67

	SEITE
Venengesunde Ernährung	68
Aktiver Stoffwechsel	68
Ballaststoffe	69
Basen und Säuren	70
Pflanzenstoffe	71
Das richtige Salz	72
Das richtige Gewicht	75
Venentraining	77
Dehnübungen zum Aufwärmen	79
Allgemeines Venentraining	84
Übungsprogramm 1: Im Liegen	84
Übungsprogramm 2: Im Sitzen	95
Übungsprogramm 3: Im Stehen und Gehen	108
Übungsprogramm 4: Mit dem Balkissen	120
Spezielles Venentraining	125
Übungsprogramm 1: Fürs Büro	125
Übungsprogramm 2: Für lange Fahrten	128
Übungsprogramm 3: Im Flugzeug	134
Übungsprogramm 4: Am Strand	140

HEIKE HÖFLER

Gesunde Venen, schöne Beine

Beschwerden natürlich und aktiv behandeln
Das Gefäßtraining für den Alltag

humboldt



4 GELEITWORT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E. V.

6 VORWORT

9 VENEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 10 Schwache Venen sind kein unabwendbares Schicksal
- 15 Unser Blutkreislauf – der Weg des Blutes durch unseren Körper
- 22 Venenprobleme – nicht nur ein Schönheitsfehler

27 DIE VENEN NATÜRLICH STÄRKEN

- 28 **Das tut Ihren Venen gut – eine Übersicht**
- 30 **Eine gute Körperhaltung**
- 36 **Atmung und Atemübungen**
- 39 **Beckenbodentraining**
- 42 **Venengerechte Bewegungsformen**
- 42 Venenwalking
- 44 Barfußpfade
- 46 Venengesunde Sportarten
- 48 **Kneipp'sche Anwendungen**
- 49 Hydrotherapie: heilendes Wasser
- 54 **Fußbäder und Fußcremes**
- 55 **Heilpflanzen**
- 55 So stärken Heilpflanzen die Venen
- 61 **Schüßler-Salze**
- 62 Ohne Mineralsalze geht nichts
- 62 Wie es funktioniert
- 65 Welche Salze sind gut für die Venen?
- 67 **Blutegeltherapie – ungewöhnlich aber hochwirksam**

- 68 **DIE VENENGESUNDE ERNÄHRUNG**
- 68 Aktiver Stoffwechsel – gesunde Beine
- 69 Mit Ballaststoffen den Venendruck vermindern
- 70 Heilkräfte in Lebensmitteln
- 70 Basen und Säuren
- 71 Flavonoide
- 72 Das richtige Salz
- 74 Weniger essen, dafür öfter
- 77 **DAS VENENTRAINING FÜR GESUNDE UND SCHÖNE BEINE**
- 78 So üben Sie richtig und effektiv
- 79 Dehnübungen zum Aufwärmen
- 84 Allgemeines Venentraining
- 84 Übungsprogramm 1: Im Liegen
- 95 Übungsprogramm 2: Im Sitzen
- 108 Übungsprogramm 3: Im Stehen und Gehen
- 120 Übungsprogramm 4: Mit dem Ballkissen
- 125 **Spezielles Venentraining**
- 125 Übungsprogramm 1: Für zwischendurch im Büro
- 128 Übungsprogramm 2: Lange Bahn-, Bus- und Autofahrten
- 134 Übungsprogramm 3: Im Flugzeug
- 140 Übungsprogramm 4: Am Strand
- 143 **ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN**



GELEITWORT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E. V.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit meinem 15. Lebensjahr hatte ich immer wieder Probleme mit Krampfadern und Besenreisern. Ich fühlte mich enorm eingeschränkt und traute mich kaum, einen Rock anzuziehen. Später als Schlagersängerin des Duos Cindy & Bert belasteten tausende stundenlange Bühnenauftritte meine Venen zusätzlich. Meine Beine schwollen an, ich hielt es kaum in meinen Schuhen aus. Eine jahrelange schmerzvolle Odyssee lag hinter mir, als ich endlich den Weg in eine spezialisierte Venenklinik fand – denn es war damals nicht so leicht wie heute, schnell Hilfe zu erhalten. Heute bekomme ich für meine gesunden und schönen Beine so viele Komplimente wie nie.

Mehrere Millionen Menschen in Deutschland benötigen Hilfe bei Venenleiden. Bundesweit kümmern sich Spezialisten um eine möglichst schonende Heilung. Sehr gern gebe auch ich mein Wissen an Sie und alle Interessierte oder Betroffene weiter – das ist meine Aufgabe als Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga, einer der größten gemeinnützigen Patientenorganisationen in Deutschland im Kampf gegen die Volkskrankheit Venenleiden.

Unsere wichtigsten Botschaften finden Sie in diesem Ratgeber: Sie lernen, was Sie selbst tun können, um Ihre Venen gesund

zu erhalten, und worauf Sie bei Beschwerden unbedingt achten sollten. Denn wer Venenleiden nur als Schönheitsmakel oder lästige Begleiterscheinung abtut, unterschätzt ihr Gefahrenpotential. Aus Krampfadern können sich kritische Erkrankungen entwickeln wie Venenentzündung oder Thrombose bis hin zur tödlichen Lungenembolie.

Schon indem Sie diesen Ratgeber in Ihren Händen halten, haben Sie den ersten wichtigen Schritt getan. Lernen Sie, was zu tun ist und was die Natur zur Gesundheit Ihrer Beinvenen beitragen kann, denn gesunde Beine tragen uns einfach leichter durchs Leben.

In diesem Sinne
Ihre

Cindy Berger
Schirmherrin der
Deutschen Venen-Liga e. V.



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch finden Sie die besten Tipps, um Ihre Venen gesund, elastisch und funktionstüchtig zu erhalten sowie schon geschwächte, ausgeleierte Venen zu aktivieren und günstig zu beeinflussen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich elastische Venen nicht nur auf das Blutsystem positiv auswirken, sondern auch auf Herz und Kreislauf.

Sie selbst können sehr viel für ein funktionstüchtiges Gefäßsystem und somit für Venen, Herz und Kreislauf tun. Bei erblicher Vorbelastung sollten Sie schon früh Vorkehrungen treffen. Bei bestehenden Venenproblemen bzw. schweren Beinen können Sie den chronischen Verlauf der Venenschwäche stoppen. Aber auch bei schon bestehenden Venenproblemen profitieren Sie, wenn Sie selbst für sich Verantwortung übernehmen. Je mehr Informationen Sie sich zu diesem Thema aneignen und je aktiver Sie die Tipps in diesem Buch umsetzen, desto gesünder bleibt Ihr Venensystem. All die Tipps, die in diesem Buch aufgeführt sind, ergänzen die Behandlung des Arztes und sorgen für Ihr Wohlbefinden.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie bei vorhandenen Leiden lindernd einwirken können, um den Blutrückfluss zu unterstützen und die belasteten Venen zu entlasten und zu entstauen. Eine der wichtigsten Einrichtungen, um diese Arbeit zu verrichten, ist die Muskelpumpe der Waden und der Sprunggelenke. Durch die Anregung des Blutrückstroms können auch Ablagerungen an den Veneninnenwänden verringert werden, sodass es weniger zu Verkalkungen und Verklebungen kommt.

Ich möchte Ihnen Mut machen, selbst aktiv zu werden und etwas gegen Venenprobleme zu unternehmen – aber nicht erst dann, wenn bereits starke Schäden bestehen, sondern schon frühzeitig, um so manches Leiden zu verhindern. Auch nach Venenoperationen sind die in diesem Ratgeber beschriebenen Übungen eine wertvolle Vorbeugemaßnahme, um ein Entstehen von neuen Krampfadern und weiteren Venenleiden zu vermeiden. Bei regelmäßigem Training bewirken die abwechslungsreichen Übungen straffe und schöne Beine. Viele der Übungen tragen außerdem zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur bei und sind sehr wirksam gegen Zellulite.

Mit den Übungen und Tipps unterstützen Sie übrigens nicht nur die Venenwände und den Blutfluss in den Venen, sondern auch Herz und Kreislauf: Klinische Versuche wiesen nach, dass sich spezielle Venenübungen sehr vorteilhaft auf die geschwächten Venen auswirken und den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Durch die Übungen kann sich laut Studien der Einfluss in den Beinvenen verzehnfachen – ein Grund mehr, noch heute anzufangen.

Ihre
Heike Höfler





VENEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Krampfadern, Venenentzündung, Thrombose: Von Venenleiden sind Hunderttausende Menschen in Deutschland betroffen. Lesen Sie im folgenden Kapitel über die Ursachen und Auswirkungen von Venenleiden. Auch wie Sie erste Symptome richtig deuten und ernsthaften Erkrankungen vorbeugen, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Schwache Venen sind kein unabwendbares Schicksal



Venenprobleme sind in der zweiten Lebenshälfte weit verbreitet.

Während die Menschen der noch natürlich lebenden Völker kaum unter Venenproblemen leiden, weisen allein in Deutschland ungefähr 27 Millionen Menschen krankhafte Veränderungen den Beinvenen auf – davon über fünf Millionen im fortgeschrittenen Stadium! Die Deutsche Venen-Liga gab in ihrer Zeitschrift „Venenspiegel“ bekannt, dass in Deutschland 80.000 Menschen mit einem offenen Bein oder den Folgezuständen leben. Kaum zu glauben: 2500 Menschen gehen wegen eines Venenleidens jährlich in Rente.

Eine geschwächte Venenfunktion und ein gestörter Rückfluss des Blutes zum Herzen hin beginnt meistens mit schweren, müden Beinen, die infolge von Flüssigkeitsansammlungen anschwellen können und ein unangenehmes Spannungsgefühl entstehen lassen. Schon bald können auch Juckreiz, unruhige Beine, Fuß- und Wadenkrämpfe die Betroffenen plagen.

Häufig schreitet die geschwächte Venenfunktion unbemerkt fort, bis es zu einem Energiestau im eigenen System kommt, bei dem das Blut nicht in angemessener Zeit zum Herzen zurückfließt. Es ist wie bei einem Fluss: Wird er gebremst, kommt es zu Stauungen und Überlastungen. So auch bei den Venen. Die Venenklappen schließen dann nicht mehr richtig, und das Blut versackt in den Beinen. Mit der Zeit überdehnen sich die Venenwände, erschlaffen, leiern aus und werden porös.

Stauungen und Schwellungen sind immer Wegbereiter für Krankheiten. Der Blutrückstau drückt auf die Venenwände, die dadurch durchlässiger werden. Durch die Wassereinlagerungen können Ödeme, Schmerzen und sogar offene Beine entstehen. All dies hängt mit der Fließgeschwindigkeit des Blutes zusammen. Je langsamer das Blut durch die Venen fließt, desto schneller kann es verklumpen und sich eher ein Blutgerinnsel bilden,

das sogar zur Thrombose führen kann. Je mehr sich die Venenwände weiten, umso langsamer fließt das Blut in Richtung Herzen. Die Venen schaffen es dann nur noch schwer, das verbrauchte, sauerstoffarme, abfallreiche Blut in Richtung Herz zurückzupumpen.

Venenschwäche ist jedoch zum Glück kein unausweichliches Schicksal, denn Sie können einiges dagegen tun. Je früher Sie mit vorbeugenden Maßnahmen beginnen und gezielte Übungen in Ihren Tagesablauf einbauen, desto eher und besser bekommen Sie das Problem in den Griff.

Auch wenn bei Ihnen bereits Krampfadern, also krankhafte Erweiterungen von Venen, erkennbar sind, können Sie aktiv werden. Setzen Sie alles daran, dass sich das Leiden nicht verschlimmert, um ein Fortschreiten der Beschwerden wie eine Thrombose – so nennt man eine Verstopfung bzw. einen Verschluss von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel – oder gar einen nicht wiedergutzumachenden Schaden zu verhindern.

Besondere Risikofaktoren

Frauen, die die Antibabypille einnehmen, vor allem wenn sie zusätzlich rauchen, sind besonders gefährdet, desgleichen Frauen während einer Schwangerschaft, da die Hormone Östrogen und Gestagen ein Lockerwerden des Gewebes bewirken. Dadurch werden die Venenwände nachgiebiger, und die Venen können sehr viel mehr Blut aufnehmen. Die vermehrte Venendehnbarkeit, die erhöhte Gesamtblutmenge im Körper der werdenden Mutter sowie der Druck der wachsenden Gebärmutter auf die großen Beckenvenen führt bei 75 Prozent aller Schwangeren zu Besenreisern und Krampfadern. Bei ungünstigen Bedingungen – und dazu zählt langes, unbewegliches Sitzen – kann es leicht zu einer Venenentzündung oder gar einer Thrombose kommen.

Das Gleiche gilt überall dort, wo Sie über lange Zeit auf engstem Raum sitzen, also selbst auf Zug-, Bus- oder Autoreisen: Der



Geschwächte Venen bleiben oft lange unbemerkt.



Die Hormone Östrogen und Gestagen bewirken ein Lockerwerden des Gewebes.

ADAC warnt, dass lange Autofahrten ohne ausreichende Bewegungspausen das Thromboserisiko erhöhen. Erschwerend ist die Situation natürlich in den Sommermonaten, wenn Sie lange im Stau stehen und die Sonne heiß auf das Autodach herunterbrennt.



Wer lange im Flugzeug sitzt, sollte einer Flugthrombose vorbeugen.

Vor allem Langstreckenflüge belasten die Venen. Manche Passagiere erlitten schon gefährliche Durchblutungsstörungen, das sogenannte „Touristenklasse-Syndrom“. Ursachen sind die enorm eingeschränkte Beinfreiheit, langes, inaktives Sitzen und das Abknicken der in den Kniekehlen verlaufenden Venen. Hinzu kommt eine meist ungünstige Sitzhaltung. Dadurch kann sich in den tiefer liegenden Beinvenen das Blut stauen, der Blutrückfluss zum Herzen wird langsamer, sodass das Blut zu dick und zähflüssig wird und zur Gerinnung neigt. Jetzt können sich besonders leicht Blutgerinnsel in den Bein- und Beckenvenen bilden. Im schlimmsten Fall kann sich das Gerinnsel beim Aufstehen lösen, in die Lunge wandern und dort eine lebensbedrohende Embolie auslösen. Hat sich ein Blutpfropf in den tiefer liegenden Venen gebildet, werden auch die an der Hautoberfläche liegenden Venen deutlich sichtbar, da der Blutfluss jetzt durch sie geleitet wird.

Flugthrombose: Wie Sie vorbeugen können

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor und während der Reise, da dadurch das Blut flüssiger gehalten wird. Am besten sind Wasser und Zitronensaft (jüngste Erkenntnisse besagen, dass das Polyphenol ungespritzter Zitronen die Blutzirkulation in den Adern fördert). Alkohol und Kaffee sollten Sie unbedingt meiden.
- Achten Sie außerdem während des Fluges auf eine leichte Kost, die den Organismus nicht belastet.
- Wenn Sie schon vor dem Flug Venenprobleme haben, tragen Sie Stütz- oder Kompressionsstrümpfe, die einen gesunden Druck auf die Venen ausüben.

Was Ihre Venen schwächen kann

Arterien- und Venenprobleme gelten heute als häufigste Zivilisationskrankheit, wobei die Krampfadern dominieren. Durchblutungsstörungen sind die Folge ungünstiger Einflüsse unserer Industriegesellschaft: Ganz vorne stehen hier zu wenig oder einseitige Bewegung sowie eine ungesunde Ernährungsweise. Dazu lesen Sie später mehr.

Der aufrechte Gang begünstigt Krampfadern

Den Gang des Menschen auf seinen zwei Beinen sehen viele als Hauptursache für das Auftreten von Krampfadern an. Der Mensch ist zwar das einzige Säugetier mit aufrechtem Gang, doch nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch Venenprobleme sind der Preis, den wir dafür bezahlen, wenn wir nicht für Ausgleich sorgen. Interessanterweise gibt es im ganzen Tierreich kein den menschlichen Krampfadern ähnliches Krankheitsbild. Der aufrechte Gang des Menschen führte unweigerlich zu einer Veränderung der Durchblutungsverhältnisse, wirkt doch die Schwerkraft dem venösen Blutkreislauf aus den Beinen zum Herzen entgegen. Deshalb nutzen Sie jede Möglichkeit, die Beine hochzulegen!

Hormone lockern das Gewebe

Frauen sind in der Regel etwas anfälliger für Venenleiden als Männer. Dies liegt vor allem an den Hormonschwankungen, denen Frauen mehr ausgesetzt sind. In der Schwangerschaft führen Hormone im Allgemeinen zu einer Auflockerung des Gewebes, und die Venenwände werden noch nachgiebiger und können sehr viel mehr Blut aufnehmen. Das Blutvolumen ist in dieser Zeit ohnehin größer. Aber auch die Antibabypille, die die Kombination Östrogen und Gestagen enthält, bewirkt, wie Sie bereits gelesen haben, eine Venenerweiterung und begünstigt dadurch die Bildung von Krampfadern und sogar die Entstehung einer



Eine Folge des aufrechten Gangs: Krampfadern.



Frauen sind für Venenleiden etwas anfälliger als Männer.

Thrombose. Die sogenannte Mikropille, die vergleichsweise weniger Hormone enthält, gilt als risikoärmer.

Weitere Faktoren, die den Venen nicht guttun

Schädlich wirken immer auch beengende Kleidung, einschnürende (Knie-)Strümpfe sowie hohe Schuhe, denn hohe Absätze bewirken, dass das Sprunggelenk und die Wadenmuskelpumpe nicht mehr richtig arbeiten können. Aber es kann jeden treffen: Unsere Zivilisation hat viele Bedingungen geschaffen, die unseren Venen nicht guttun: Das viele Sitzen, stundenlanges Stehen auf beengtem Raum in meist ungünstiger Haltung, aber auch oberflächliches Atmen sind äußerst schädlich für die Venen. Lange Bewegungslosigkeit der Beine führt so gut wie immer zu Durchblutungsstörungen der unteren Extremitäten. Nicht nur lange Autofahrten oder Flugreisen sind kontraproduktiv, auch nach längerer Bettruhe oder nach Operationen lässt die Kreislauf-tätigkeit nach, und der Blutfluss wird langsamer. Dies bedeutet immer Gefahr für die Venen. Auch der Darm kann eine Ursache für Venenprobleme darstellen. Ist er überfüllt, kann er die großen Venen im Unterleib abdrücken. Deshalb gilt eine ballaststoffreiche Ernährung als vorbeugende Maßnahme gegen das Entstehen von Krampfadern.



Unser modernes Leben hat zahlreiche Bedingungen geschaffen, die den Venen nicht guttun.

Auf die ersten Anzeichen achten

Beachten Sie frühe Warnsignale von Venenschwäche: Das sind ein vor allem abendliches Schwere- und Spannungsgefühl in den Waden oder im Knöchelbereich bzw. um die Sprunggelenke, bleierne Schwere oder Jucken in den Beinen, bläulichrote Äderchen an den Fesseln, manchmal auch am Oberschenkel, oder geschlängelte blaue Adern im Wadenbereich.

Besenreiser, Krampfadern und Wadenkrämpfe gehören zu den ersten Anzeichen von Venenschwäche, die Sie auf alle Fälle beachten sollten. Das ist der richtige Zeitpunkt, etwas zu tun, um

ein Fortschreiten der Beschwerden unbedingt zu vermeiden und Schäden zu verhindern, die nicht wiedergutzumachen sind. Denn bereits in diesem Anfangsstadium ist der Rückstrom des Blutes zum Herzen in irgendeiner Form gestört. Früherkennung und die rechtzeitige Behandlung sind von unschätzbarem Wert, denn Venenschwäche und Krampfaderleiden unterliegen einem chronischen Verlauf: Beide Krankheitsbilder entwickeln sich nur langsam und verschlimmern sich, wenn Sie nichts dagegen unternehmen.



Scheinbar harmlose Erscheinungen wie Besenreiser können Anzeichen von Venenschwäche sein.

Reagieren Sie frühzeitig

Früher wurde das Krampfaderleiden häufig nur als Schönheitsfehler betrachtet und blieb infolgedessen unbeachtet, jedoch kam es so gut wie immer nach einer gewissen Zeit zu behandlungsbedürftigen Venenerkrankungen. Das können Sie vermeiden! Versäumen Sie nicht, etwas dagegen zu tun, denn wenn das Leiden unbehandelt bleibt, schreitet es fast immer fort: Es bilden sich weitere Krampfadern, die die bestehenden Störungen noch verstärken.

Unser Blutkreislauf – der Weg des Blutes durch unseren Körper

Der menschliche Blutkreislauf besteht aus drei Gefäßsystemen:

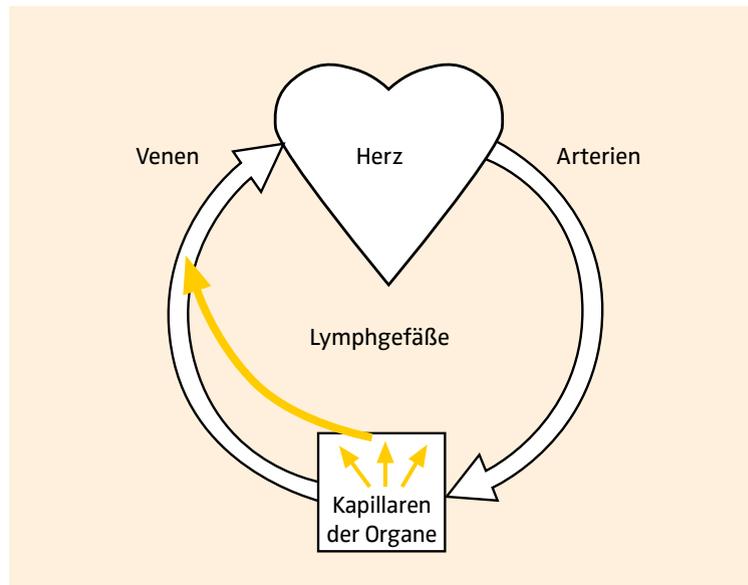
- **Die Arterien:** Sie führen das Blut vom Herzen zu den Organen und den Geweben.
- **Die Venen:** Sie leiten verbrauchtes Blut von den Körperorganen und der Körperperipherie zum Herzen zurück.
- **Das Lymphsystem:** Die Lymphe ist für den Stoffaustausch der Gewebe von großer Bedeutung, daneben hat sie eine Reinigungs- und Schutzfunktion.



Der menschliche Körper hat drei Gefäßsysteme, die eng miteinander verbunden sind.

Diese „Lebensadern“ durchziehen unseren Körper und stehen in enger Verbindung miteinander. Ihre Funktionen sind jedoch von unterschiedlicher Natur. Jeder erwachsene normalgewichtige Mensch hat ungefähr ein Blutvolumen von acht Prozent seines Körpergewichts. Das heißt, wenn Sie ca. 70 Kilo wiegen, pumpt Ihr Herz ohne Pause ständig etwa fünfeinhalb Liter Blut durch Ihren Körper. Der Motor dafür ist Ihr Herz, eine Art Saug- und Druckpumpe, die ein Leben lang das aus den Lungen kommende sauerstoffreiche Blut durch die Arterien pumpt. Das Blut wird zu allen Organen, Geweben und entfernt gelegenen Zellen getrieben. Dabei verzweigen sich die Gefäße immer mehr und werden immer dünner, bis das Blut schließlich in die äußerst dünnen Kapillargefäße gelangt, wo es Sauerstoff und Nährstoffe an die Zellflüssigkeit im Gewebe abgibt sowie Abfall- und Schlackenstoffe zusammen mit dem Kohlendioxid aufnimmt. An den Enden der Kapillaren nehmen die feinen Venengefäße, die soge-

Stark vereinfachtes Schema des Kreislaufsystems: Die weißen Pfeile zeigen die Strömungsrichtung des Blutes in den Arterien und Venen. Die Arterien führen das Blut vom Herzen weg, die Venen leiten es zum Herzen hin. Die gelben Pfeile zeigen die Richtung des Lymphstroms. Die Lymphe fließt aus dem Kapillarbett in die Venen.



nannten Venolen, das verbrauchte Blut auf und leiten es über immer dickere Venen zur rechten Herzhälfte zurück, von der es dann zur erneuten Sauerstoffaufnahme in die Lunge und zurück zur linken Herzhälfte geleitet wird.

Die Zirkulation des Blutes im Körper

Die Arterien sind im Gegensatz zu den Venen dickwandig, kräftig und mit einem starken Muskelmantel ausgekleidet. Dies ist wichtig, denn sie müssen bei jedem Herzschlag einen hohen Druck aushalten. Der wellenförmige Blutdruckpuls kann an bestimmten Körperstellen getastet und der Blutdruck gemessen werden. Während sich nur etwa 20 Prozent unseres Blutes in den Arterien befinden, nehmen die Venen 80 Prozent auf. Durch ihre enorme Dehnbarkeit stellen sie auch ein Speicherorgan für das Blut dar.

Außerdem reguliert das Venensystem die Körpertemperatur (Thermoregulation). Bei heißen Temperaturen erweitern sich die Blutgefäße, was wiederum dazu führt, dass sich die zirkulierende Blutmenge vergrößert, sodass mehr Wärme abgegeben werden kann. Bei Menschen mit Venenproblemen kann es dadurch zu einem Kreislaufkollaps oder einer Venenthrombose kommen. Dagegen bewirken Kälte und Kühlung ein Zusammenziehen der Blutgefäße, was zu einer deutlichen Verminderung der gespeicherten Blutmenge führt.

Wie bereits erwähnt, ist das Blut vor allem für den Sauerstoff- und Nährstofftransport verantwortlich, aber auch für die Beseitigung von Schlacken und Abfallstoffen. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass es flüssig bleibt. Kommt es zu Ablagerungen in den Blutgefäßen, einer Gefäßverkalkung, auch Arteriosklerose genannt, führt dies unweigerlich zu einem Sauerstoff- und Nährstoffmangel im Gewebe, weil nur noch wenige rote Blutkörperchen durchkommen. Die Blutkörperchen, die sich hier stauen, werden dann unelastischer und verklumpen zusammen mit Eiweißstoffen. Das Blut wird dicker und damit zähflüssiger.



Arterien sind dickwandiger als Venen, da sie einen hohen Druck aushalten müssen.

Es kommt zu Durchblutungsstörungen sowie zur Blutunterversorgung der Gewebe und Organe. Wasser sammelt sich im Gewebe an, und die Beine werden sichtbar dick und fühlbar schwer. Auch die Blutgefäße sind dem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Mit den Jahren degenerieren sie, leeren aus und verkalken. Aktive Übungen sowie bewusste Pflege wirken diesem Prozess entgegen.

Wenn Sie bedenken, dass durch die Blutzirkulation im Körper die Venen täglich die stattliche Menge von rund 7000 Litern Blut von den Füßen zum Herzen pumpen müssen, wird klar, wie wichtig deren Funktionstüchtigkeit ist. Wir sollten sie unbedingt aufrechterhalten!

Aufbau und Arbeitsweise der Venen

Die Venen bestehen aus einem Geflecht von oberflächlichen, tiefen und verbindenden Venen. In der Tiefe des Venensystems werden etwa 90 Prozent der venösen Gesamtblutmenge zurücktransportiert.

- Die **tiefen Venen** sind in die Wadenmuskulatur eingebettet und werden durch die Muskelpumpe beim Gehen ausgeübt. Dies erzeugt einen Sog zu den oberflächlichen Venen, die dann sozusagen „leergesaugt“ werden.
- Die **oberflächlichen Hautvenen** liegen außerhalb der stützenden Muskulatur im Unterhautfettgewebe und versorgen die oberflächlichen Hautschichten.
- Die **Verbindungsvenen** verbinden die tiefen mit den oberflächlichen Venen. Das venöse Blut des oberflächlichen Systems fließt über die Verbindungsvenen in das tiefe Venensystem und von dort über die untere Hohlvene zum rechten Herzen zurück.



Man unterscheidet oberflächliche, tiefe und verbindende Venen.

Wie Krampfadern entstehen

Eine Krampfader ist eine Ausdehnung oder Aussackung einer oberflächlichen Vene dicht unter der Haut. Da eine Vene dünne, elastische Wände hat und nur über eine geringe eigene, und zwar glatte Muskulatur verfügt, ist für sie der umgebende Halt des Bindegewebes wichtig. Erweitern sich die Venenwände, werden auch ihre Muskelwände ausgedünnt. Da sich die Vene nicht mehr aus eigener Kraft verengen kann, wird sie immer weiter und füllt sich immer mehr mit Blut. So entsteht oft eine geschlängelte Krampfader.

Die Transporthilfen der tiefen und oberflächlichen Venen sind die Venenklappen. Diese sorgen dafür, dass das Blut nur nach oben in Richtung Herz und nicht mehr zurückfließen kann. Bei weiten, gestauten Venen jedoch werden die Taschenklappen immer verschlussunfähiger und damit auch funktionsuntüchtiger. In der erweiterten Vene fließt das Blut nur noch langsam. Wie bei einem Fluss können sich dadurch mehr „Schlamm und Abfallstoffe“ ablagern als bei einer schnelleren Fließgeschwindigkeit.

Was den venösen Blutfluss „antreibt“

Damit das venöse Blut zirkuliert, müssen verschiedene Faktoren gegeben sein und zusammenarbeiten.

- **Der Restdruck aus dem arteriellen Gefäßsystem:** Im Venensystem besteht noch ein von der Herztätigkeit ausgehender Restdruck. Dieser ist aber sehr gering und reicht nicht aus, um das Blut nach oben – gegen die Schwerkraft – zu transportieren.
- **Die Arterienpumpe:** Die vom Herzen kommende arterielle Druckwelle wird von der sich ausdehnenden Arterie auf die neben ihr liegenden Venen übertragen und drückt diese von außen zusammen.
- **Die Venenklappen:** Ähnlich wie Ventilkappen oder Schleusentore verhindern sie an den inneren Venenwänden, dass



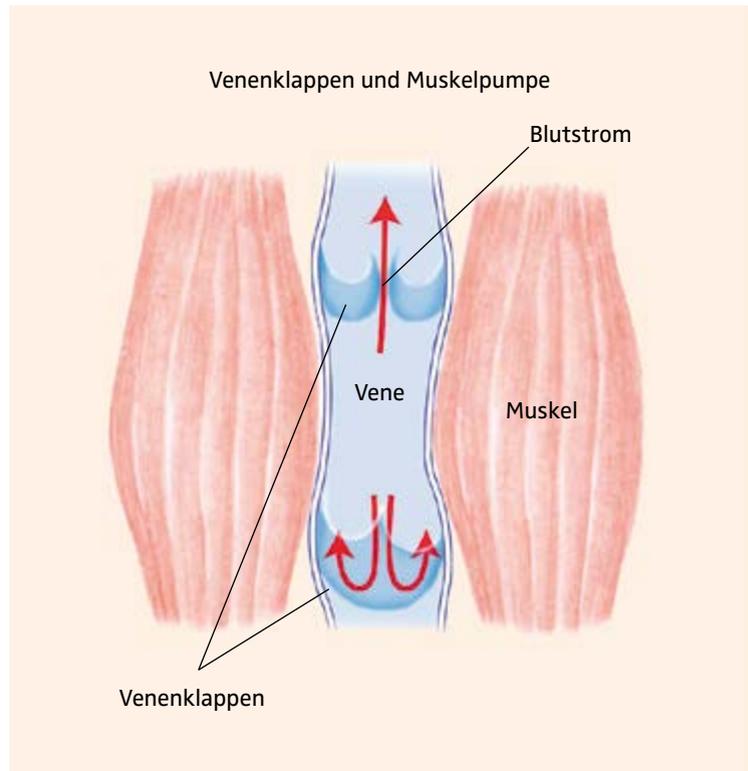
Eine Krampfader ist eine Ausdehnung oder Aussackung einer oberflächlichen Vene.



Damit das venöse Blut zirkulieren kann, müssen mehrere Faktoren gegeben sein.

das Blut wieder zurückfließt. Sie gewährleisten den Blutstrom entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz zum einen bei Druckpausen, zum anderen auch bei Gegendruck (etwa beim Anspannen der Bauchmuskulatur, beim Husten, Niesen oder beim Pressen des Stuhlgangs, aber auch, wenn beispielsweise am Ende einer Schwangerschaft ein großer Überdruck im Bauchraum herrscht). Diese kleinen Segel oder Schleusentore befördern das Blut von Abschnitt zu Abschnitt bis zum Herzen, vergleichbar mit der Funktionsweise eines Förderbands mit Schaufeln. Funktionieren die Klappen nicht mehr richtig, kommt es zu Stauungen und Durchblutungsstörungen.

In den Venen der Extremitäten befinden sich Venenklappen. Der Blutrückfluss wird durch die Skelettmuskelpumpe unterstützt.



- **Die Atem- bzw. Zwerchfellpumpe:** Die Atempumpe wirkt durch die gegenläufigen Druckschwankungen im Brust- und Bauchraum wie eine Saug-Druckpumpe. Während der Einatmung senkt sich das Zwerchfell und drückt die Baueingeweide zusammen. Gleichzeitig werden die Bauch- und Beckenvenen entsprechend ausgepresst. Hinzu kommt, dass der Druck im Brustkorb sinkt, wodurch das Blut aus dem Bauchraum in die Venen des Brustkorbs gesaugt wird. Während der Ausatmung kommt es zu einer gegengleichen Druckveränderung im Brust- und Bauchraum: Das Zwerchfell steigt wieder nach oben, wodurch der Druck auf die Bauch- und Beckenvenen abnimmt und außerdem ein Überdruck im Brustkorb entsteht. Dadurch wird der Blutstrom aus den tiefen Beinvenen in die Becken- und Bauchvenen sowie aus der oberen Hohlvene in die rechte Herzhälfte gefördert.

Die Muskelpumpe

Die Muskelpumpe ist eine der wichtigsten Hilfsinstrumente für den Transport des Venenbluts, zudem verstärkt sie den Lymphfluss. Sie setzt sich aus der Fußsohlen-, der Sprunggelenk- sowie der Wadenmuskelpumpe zusammen. Aus diesem Grund werden die Beinvenen auch das „periphere Herz“ genannt. Durch die Kontraktionen der Wadenmuskeln entsteht ein Pump-Saug-Mechanismus:

- **Die Fußsohlenpumpe** wirkt durch das Auftreten und Abrollen des Fußes auf die Blutgefäße in der Fußsohle entleerend.
- **Die Sprunggelenkpumpe** wirkt durch das kräftige Auf- und ab-Bewegen des Vorfußes im Sprunggelenk (An- und Entspannen der Wadenmuskulatur) auf die Venengeflechte des Knöchelbereichs entstauend.
- **Der Wadenmuskelpumpe** kommt die bedeutendste venöse Transportkraft zu. Wenn sich die Muskeln der Waden zusammenziehen, drücken sie die zwischen ihnen verlaufenden tie-



Die Muskelpumpe ist wichtig, um das venöse Blut wieder zum Herzen zurückzutransportieren.

fen Leitvenen zusammen. Das Blut wird dank der Venenklappen herzwärts gepresst. Dadurch kommt es zu einem Druckabfall in den entleerten Venen und es entsteht ein Sog auf die oberflächlichen Venen, aber auch auf die weiter fußwärts gelegenen tiefen Venen. In der Muskelentspannungsphase füllen sich die leer gepressten Venen wieder.

Auch die Fußsohle enthält Blutgefäße, die zusammengepresst werden und so das venöse Blut von ganz unten nach oben befördern können. Neben speziellen Fußübungen ist das Barfußlaufen ein äußerst empfehlenswertes Training (siehe S. 44). Bei der Sprunggelenkpumpe befinden sich die Venen direkt über den Gelenkknochen. Bewegungen aus dem Fußgelenk heraus bewirken nicht nur eine An- und Entspannung der Wadenmuskeln, sondern auch ein Entleeren des Venengeflechts im Knöchelbereich, der Fußwurzel sowie des Mittelfußes. Steife Fußgelenke haben immer eine Verschlechterung der Wadenmuskelpumpe zur Folge. Halten Sie daher Sprunggelenke und Achillessehnen immer gut beweglich und elastisch. Auch hierzu finden Sie im Übungsteil viele verschiedene Anregungen.

Venenprobleme – nicht nur ein Schönheitsfehler

Vor allem bei Bewegungsarmut fließt das Blut in den Venen immer langsamer, und es kann leicht zu Blutstauungen kommen. Die dünnen, elastischen, muskelarmen Venenwände überdehnen sich und weichen auseinander. Der Tonus fehlt, das heißt, der Spannungszustand des Gewebes der Venenwände ist herabgesetzt, und die Venenklappen können nicht mehr richtig schließen. Ein Teil des Blutes fließt zurück und versackt in den Venen.

Venenstauungen und die Folgen

Sind nur kleine und kleinste an der Hautoberfläche liegende Venen von der stärkeren Blutfülle betroffen, spricht man von Besenreisern. Sie schimmern bläulich rot durch die Haut und haben keinen Krankheitsstatus, können aber den Beginn einer Venenerkrankung signalisieren. Eine stärkere Blutfülle in den Venen führt zu Besenreisern und womöglich dann zu Krampfadern. Im ernstern Fall jedoch entsteht eine prall gefüllte Krampfader (Varize).

Wie bei einem breiten Fluss fließt das Blut nun langsamer, und so können sich am Rand, also an den Venenwänden, Ablagerungen bilden. Nach einer chronisch venösen Blutstauung in den Beinen, nämlich wenn das Blut über längere Zeit sozusagen in den Venen stehengeblieben ist, werden die Venenwände durchlässiger und Blutbestandteile (hauptsächlich Wasser, Bluteiweiße und Salz) versickern im angrenzenden Gewebe. Schlimmer noch: Bei eingeschränkter Entsorgung durch die Lymphgefäße bleiben sie teilweise dort liegen und schwimmen es auf.

Ödem, Ekzem und offenes Bein

Durch diesen Venenstau kommt es zu Wasseransammlungen oder Schwellungen, und man spricht von einem Ödem, das eine Venenentzündung auslösen kann, die zwar recht schmerzhaft, aber nicht lebensbedrohlich ist. Das chronisch gestaute Gewebe leidet ständig unter einem Versorgungs- und Ernährungsmangel. Dadurch kann es zu einem Ekzem, einer Hautentzündung, kommen, die juckt, brennt und nässt, oder im schlimmsten Fall zum offenen Bein. Hier sind die Heilungschancen wegen der Stauung leider sehr gering.

Kreislaufbeschwerden durch Blutleere im Gehirn

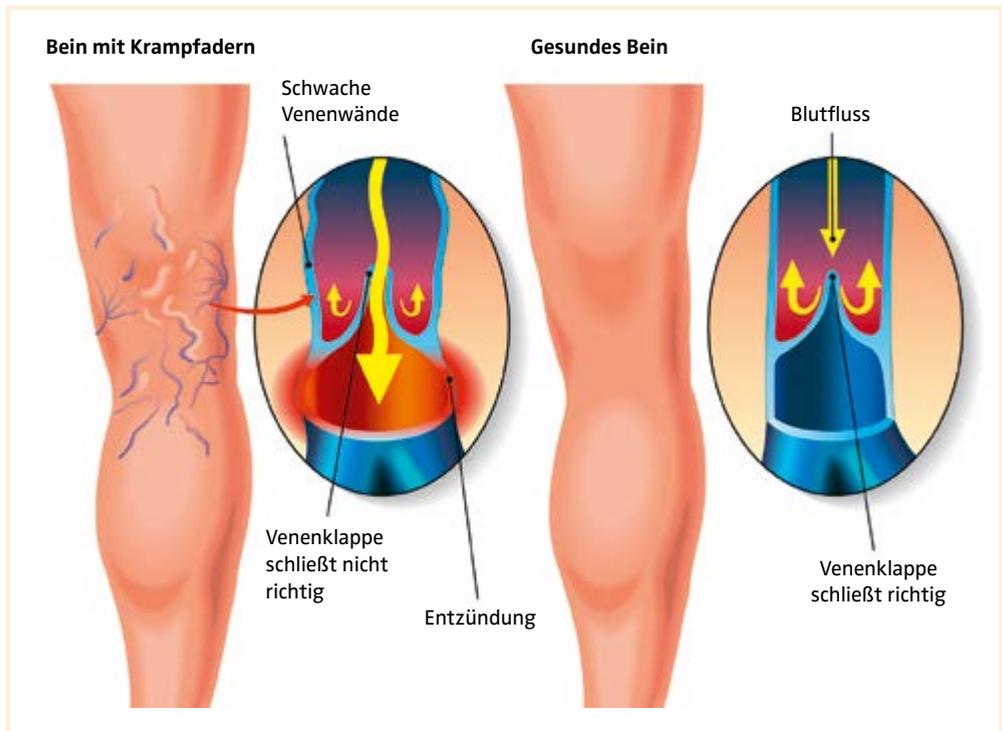
Wenn Sie etwa 15 Minuten fast unbeweglich auf demselben Fleck stehen, können bis zu 20 Prozent der zirkulierenden Gesamtblutmenge in den Beinvenen versacken. Bei einer Gesamtblutmenge

von fünf Litern ist dies immerhin ein Liter Blut – ein Volumen, das in den Beinen „still liegt“ und das dem zirkulierenden Kreislauf fehlt. Dadurch kann leicht eine Blutleere im Gehirn entstehen, wodurch es schlimmstenfalls zum Kreislaufzusammenbruch bzw. Kollaps kommen kann.

Komplikationen der Beinvenenthrombose

Die gefährliche Folge einer venösen Durchblutungsstörung ist schließlich eine Beinvenenthrombose. Dabei bildet sich aus geronnenem Blut ein Blutpfropf, der die Vene teilweise oder ganz verschließen kann. Im schlimmsten Fall kann sich dieser Blutpfropf, der sogenannte Thrombus, von der Venenwand losrei-

Im Vergleich:
Bein mit Krampf-
adern und gesundes
Bein.



ßen, mit dem Blutstrom ins Herz geschwemmt und danach mit dem Venenblut in die große Lungenarterie gepumpt werden. In deren Verzweigungen bleibt der Thrombus – losgelöst wird er nun Embolus genannt – stecken und verschließt je nach Größe und Länge einen kleinen oder großen Arterienast. Diesen Vorgang nennt man Lungenembolie, und es besteht Lebensgefahr. Allein in Deutschland kosten Lungenembolien jährlich mindestens ca. 35.000 Menschen das Leben – und Ursache ist in 90 Prozent der Fälle eine tiefe Bein- oder Beckenvenenthrombose.

Jede Thrombose hinterlässt leider auch Narben in den Venenwänden. Dadurch verziehen sie sich, die Klappen schließen nicht mehr richtig. Das Blut staut sich, Gewebewasser tritt aus und es kommt zum „postthrombotischen Syndrom“, an dem etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden. Hier hilft keine Operation, denn Venenklappen sind nicht ersetzbar.



Häufig tritt eine Beinvenenthrombose auf, wenn Sie sich länger nicht bewegt haben.



DAS VENENTRAINING FÜR GESUNDE UND SCHÖNE BEINE

Übungen für die Venen und Beine sollen Spaß machen. Trainieren Sie deshalb abwechslungsreich! Variieren Sie die Bewegungen, üben Sie im Stehen, Liegen und Sitzen. Verwenden Sie Hilfsmittel wie Luftballons, Thera-Bänder oder Ballkissen und suchen Sie sich gleichgesinnte Freunde und Bekannte, um in der Gruppe zu üben.



So üben Sie richtig und effektiv

Üben Sie, wenn möglich, so oft es geht ohne Schuhe. Am besten ist es, wenn Sie barfuß sind oder lediglich Socken tragen. Im Büro, in Bus oder Bahn und im Freien können bei den Übungen die Schuhe auch anbehalten werden.

Wiederholen Sie die einzelnen Übungen zehn- bis 20-mal, sofern nichts anderes angegeben ist. Die Wiederholungszahl einer bestimmten Übung richtet sich jedoch nach Ihrer individuellen Leistungsgrenze, die sich im Laufe der Zeit sehr wohl ändern, das heißt, verbessern kann. Investieren Sie mindestens 15–20 Minuten täglicher Übungszeit – wenn Sie mehr schaffen, freuen sich Ihre Venen natürlich.

Viele Übungen können Sie während der Bürotätigkeit oder anderer alltäglicher Arbeiten ausführen. Ideal ist es, schon morgens vor dem Aufstehen noch im Bett oder nach dem Aufstehen zehn Minuten Fuß- und Beinübungen zu praktizieren, dann zehn Minuten nach dem Mittagessen und zehn Minuten abends. Wiederholen Sie Übungen, die Ihnen besonders guttun, des Öfteren am Tag, und solche, von denen Sie weniger begeistert sind – denn Spaß soll es ja bereiten! –, machen Sie einfach seltener.

 Viele Übungen können Sie nebenher ausführen.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

Bei den Übungen ist es wichtig, dass Sie sich gut konzentrieren und spüren, ob Ihnen die Übung guttut. Lernen Sie zu unterscheiden zwischen Anstrengung und Schmerz. Achten Sie während aller Venenübungen darauf, den Atem nicht anzuhalten oder zu pressen, sondern immer fließen zu lassen. Auf diese Weise unterstützen Sie aktiv die Übungsziele.

Falls im Laufe des Übens Schmerzen auftreten sollten, brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie sobald wie möglich Ihren Arzt.

Da während der Übungen der Blutstrom in den Beinen um das Zehnfache zunehmen kann, sollten Sie bei bereits erweiterten Venen Stützstrümpfe tragen, die ein mögliches Anschwellen der Beine verhindern. Phlebologen, also Fachärzte mit Spezialkenntnissen auf dem Gebiet der Venenerkrankungen, weisen darauf hin, dass Venengymnastik ein wirksames Mittel gegen venöse Störungen wie Krampfadern darstellt und dass diese durch das Tragen von Stützstrümpfen noch wirksamer wird.

Wärmen Sie sich zuerst durch leichtes Gehen oder Federn auf der Stelle auf, dann mit Dehnübungen, die Ihre Muskeln und Sehnen elastisch machen. Danach legen Sie los mit den kräftigenden, mobilisierenden und venentleerenden Übungen. Zwischendurch sollten Sie immer wieder Atemübungen ausführen. Machen Sie immer nur so viel, dass Sie sich noch wohlfühlen.

Dehnübungen zum Aufwärmen

Um die Beinmuskeln gut durchblutet und flexibel zu halten, sind Dehnübungen angebracht. Dadurch wird auch das Verletzungsrisiko geringer, z. B., wenn man einmal mit dem Fuß umknicken sollte. Auch beim Venenwalking sollten Sie erst einmal die Muskulatur mit Dehnübungen optimal auf die Beanspruchung vorbereiten. Außerdem lassen sich gedehnte Muskeln besser trainieren, weil sie geschmeidiger sind, sodass auch die Kräftigung der Muskulatur davon profitiert.

Generell gilt für die folgenden Übungen: Die Dehnung immer 20–30 Sekunden halten, dann lockerlassen. Lassen Sie den Atem die ganze Zeit über sanft strömen. Die Übung bei jedem Bein drei- bis viermal wiederholen.

Dehnübung 1

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand, strecken Sie die Arme schulterbreit nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie das vordere Bein etwas und verlagern Sie das Gewicht darauf.

1 Dann strecken Sie das hintere Bein noch weiter zurück und stellen die Zehenspitzen auf.

2 Jetzt senken Sie die Ferse des hinteren Beines langsam in Richtung Boden. Die Dehnposition wie oben beschrieben halten, dann lockerlassen.



Dehnübung 2

Stehen Sie vor einem Stuhl oder Hocker und stellen Sie den rechten Fuß auf die Sitzfläche. Wenn Sie im Freien sind, können Sie den Fuß auf eine Mauer, einen Baumstumpf oder etwas Ähnliches aufstellen.

3 Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß, indem Sie den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus nach vorn neigen. Der Rücken bleibt dabei gerade. Die Hände können Sie entweder auf der Stuhllehne oder auf den Knien abstützen. In jedem Fall werden die Ellenbogen etwas nach außen gebeugt. Drücken Sie jetzt die linke Ferse in Richtung Boden. Die Dehnposition halten, dann lockerlassen und das Bein wechseln.



Dehnübung 3

Sie stehen wieder vor einem Stuhl oder Hocker (oder Zaun, Baumstamm, Mauer etc.). Legen Sie die linke Ferse auf die Sitzfläche (oder etwas Ähnliches) auf.

4 Verschränken Sie die Hände hinter dem Körper und neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn.

Ziehen Sie die linke Fußspitze weit zu sich heran. Diese Dehnposition halten, dann das Bein wechseln.

Dehnübung 4

Stellen Sie sich neben einen Stuhl und stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Lehne ab. Diese Übung kann auch gut im Sitzen ausgeführt werden, wenn Sie sich seitlich auf den Stuhl setzen.

5 Fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußrist oder Knöchel und ziehen Sie die Ferse in Richtung Gesäß. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen; spannen Sie deshalb die Bauchmuskulatur etwas an und schieben Sie das Becken nach vorne.



Die Dehnposition halten, dann das Bein wechseln.

Variation: Falls Ihnen die eben beschriebene Dehnung leichtfällt, können Sie außerdem den gedehnten Oberschenkel etwas nach hinten ziehen.

Dehnübung 5

Legen Sie sich mit dem Rücken ausgestreckt auf den Boden.

6 Heben Sie das linke Bein so weit wie möglich an und ziehen Sie die Zehenspitzen nach unten. Legen Sie beide Hände an die Oberschenkelrückseite unterhalb der Kniekehle. Ziehen Sie nun das hochgestreckte Bein vorsichtig, so gut, wie es Ihnen möglich ist, zu sich heran – aber nur so weit, dass es Ihnen keine Schmerzen bereitet.

Die Dehnposition halten, dann das Bein wechseln.

Tip: Sie können auch ein Handtuch oder einen Yoga-Gurt von hinten um den Oberschenkel legen, es vorn festhalten und so das Bein zu sich heranziehen.



Allgemeines Venentraining

Die folgenden Übungen müssen Sie nicht alle nacheinander üben. Suchen Sie sich vier bis sechs davon aus und wiederholen Sie jede zehn- bis 20-mal, sofern nichts anderes angegeben ist.

Übungsprogramm 1: Im Liegen

Diese Übungen können Sie entweder im Bett oder auf einer Matte bzw. Decke auf dem Boden ausführen. Stellen Sie im Liegen Ihre Beine auf, sodass die Wirbelsäule besser entlastet wird. Die Arme liegen neben dem Körper. Wenn es Ihnen angenehmer ist, können Sie auch die Hände unter den Kopf legen.

Eine gute Venenentstauung wird erreicht, wenn beide Unterschenkel auf einem Hocker oder Sitzball liegen. Ideal ist des Weiteren eine gestreckte Rückenlage, bei der die Waden auf einer zusammengerollten Decke oder einem Polster liegen. Sie können diese Lagerungsmöglichkeiten nach Belieben variieren.

Besonders empfehlenswert ist auch die Rückenlage vor einer Wand, wenn die Beine an der Wand hochgestreckt oder die Füße daran abgestützt werden.

Übung 1

Diese Übung eignet sich immer als erste am Anfang eines Übungsprogramms.

7 Heben Sie beide Beine nacheinander an und fahren Sie Fahrrad in der Luft, mindestens 30 Sekunden lang. Achten Sie darauf, die Beine immer gut durchzustrecken.

Übung 2

8 Ziehen Sie beide Knie zum Bauch und schleudern Sie dann abwechselnd erst den linken und dann den rechten Unterschenkel kräftig nach oben in Richtung Decke. Achtung: Behalten Sie Kontrolle im Knie, damit das Gelenk nicht überstrapaziert wird.



Übung 3

9 Legen Sie das rechte Bein auf einen Stuhl ab, strecken Sie das andere senkrecht hoch und ziehen Sie dann die Zehenspitzen dieses Beines zum Körper heran.

Nun diesen Fuß im Wechsel beugen und strecken. Beinwechsel nach etwa 30 Sekunden.

Variation: Strecken Sie beide Beine hoch und beugen und strecken Sie im Wechsel die Füße. Oder beide Beine gleichzeitig beugen und strecken, jedoch beim Beugen die Zehen einkrallen.

Übung 4

10 Strecken Sie beide Beine senkrecht nach oben und kreisen Sie dann die Füße aus dem Sprunggelenk heraus. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen, lassen Sie sie immer größer werden, sodass sie am Ende ganz groß sind. Kreisen Sie zehn- bis 20-mal links herum, dann genauso oft rechts herum.

Variation: Nur ein Bein hochstrecken und den Fuß kreisen, danach das Bein wechseln.



Übung 5

Strecken Sie beide Beine nach oben und lassen Sie die Knie locker gebeugt. Dann die Zehen beider Füße ganz kräftig einkrallen und wieder strecken.

Führen Sie diese Übung einige Male sehr, sehr langsam, dann ein paar Mal deutlich schneller aus.

Übung 6

Diese Übung ist äußerst angenehm und hilft gut gegen Stauungen. Sie können dabei auch gern die Unterschenkel auf einen Hocker legen (das muss jedoch nicht unbedingt sein).

Ziehen Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie zum Bauch.

11 Umfassen Sie mit beiden Händen einen Fuß. Während Sie nun das Bein langsam nach oben durchstrecken, streichen die Handflächen mit sanftem Druck vom Fuß über Knöchel, Wade, Knie bis zum Oberschenkel. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie das Blut der Venen in Richtung Leiste streichen.

Streichen Sie jedes Bein acht- bis zwölfmal aus.



Übung 7

Legen Sie sich vor eine Wand und stützen Sie die Füße daran ab. Die Unterschenkel dürfen zu den Oberschenkeln etwas mehr als einen rechten Winkel bilden (die Unterschenkel zeigen leicht schräg nach oben). Das Becken kann mit einer Decke, ein oder zwei Kissen oder einem Ballkissen angenehm unterlagert sein.

12 Drücken Sie dann die gesamten Fußsohlen beider Füße ganz kräftig gegen die Wand. Die Spannung sechs bis zehn Sekunden halten, dann loslassen; währenddessen locker weiteratmen. Vier- bis sechsmal wiederholen.

13 Variation 1: Gleiche Ausgangsstellung. Im Wechsel die Fußspitzen des einen Beines anziehen und die Ferse des anderen Fußes kräftig gegen die Wand drücken. Nach sechs bis zehn Sekunden wieder lockerlassen. Danach die Zehenspitzen kräftig gegen die Wand drücken.

Variation 2: Diese Übung können Sie auch im Bett mit gestreckten Beinen üben, indem Sie die Ferse bzw. Fußspitze gegen das Bettende drücken.



Übung 8

Eine erstklassige Übung ist die „Raupenübung“ an der Wand. Beginnen Sie in der gleichen Ausgangsstellung wie in Übung 7. Krallen Sie nun die Zehen beider Füße ein und krabbeln Sie wie eine Raupe an der Wand hinauf und herunter.

Übung 9

Diese Übung sorgt nicht nur von den Beinen und Füßen her für einen guten Venenfluss, sondern auch der Atem und die Beckenbodenmuskulatur helfen bei einer optimalen Entstauung.

Begeben Sie sich in die gleiche Ausgangsstellung wie in Übung 7.

14 Atmen Sie zum Bauch hin ein, dann langsam und bewusst wieder aus, dabei die Beckenbodenmuskeln kräftig anspannen, die Füße gegen die Wand drücken und das Becken vom Boden abheben. Die Spannung so lang halten, wie Sie ausatmen können, dann lockerlassen und das Becken entspannt auf dem Boden oder Ballkissen ablegen.



Übungen mit dem großen Igelball

Der sogenannte Igel- oder Noppenball ist ein hervorragendes Trainingsgerät zur Venenstärkung und hilft ganz nebenbei, die Füße und Zehen zu entspannen und flexibler zu machen. Es gibt ihn in verschiedenen Größen und er ist im Sanitäts- oder Sporthandel erhältlich. Wählen Sie aus, welcher am besten zu Ihnen passt.

Übung 10

15 Legen Sie sich vor eine Wand und rollen Sie einen Ball oder großen Igelball mit den Füßen daran hoch und herunter, indem Sie den Ball abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß weiterrollen. Mindestens 60 Sekunden üben, dabei den Atem ruhig fließen lassen.



Übung 11

16 Legen Sie sich wie bei Übung 10 vor eine Wand, heben Sie die Unterschenkel an und drücken Sie einen großen Igelball mit den Fußsohlen beider Füße gegen die Wand. Zehn bis 20 Sekunden drücken, dann lockerlassen.

Variation 1: Noch besser ist es, die Zehen einzukrallen und in den Ball zu drücken. Zehn bis 20 Sekunden kräftig einkrallen, dann lockerlassen.

Variation 2: Zuerst mit beiden Füßen den Ball gegen die Wand drücken, dann den Ball mit beiden Füßen ein wenig hoch- und herunterrollen (beide Füße bleiben am Ball).

