

mit Schlagerstar Cindy Berger



Schlagerstar Cindy Berger gibt Ihnen in dieser Jubiläumsausgabe viele alltags-taugliche Tipps, wie Sie Ihre Beine gesund halten und Venenleiden vorbeugen können.

Nun sind Frauen von der Volkskrankheit Venenleiden genetisch bedingt häufiger betroffen als Männer. Aber Krampfadern müssen nicht als Schicksal hingenommen werden. Sie sind eine Krankheit und gehören behandelt. Sonst drohen Venenentzündungen, offene Beine, Thrombosen oder sogar eine tödliche Lungenembolie.

Als ich selbst vor zehn Jahren betroffen war, störten mich die hässlich heraustretenden Adern an meinen Beinen immer mehr. Mein Hausarzt meinte, man könne nicht viel tun, denn Krampfadern kämen immer wieder.

Doch so leicht gab ich nicht auf. Deutschland ist das Land der Spezialisten, nur, wo findet man den Spezialisten für Krampfadern? Während meiner Suche stellte ich bald fest, dass fast jeder Arzt, der ein Skalpell in die Hand nehmen konnte, Krampfadern operierte. Sollten das denn alles Spezialisten sein? Glücklicherweise erhielt ich zu diesem Zeitpunkt die Adresse der Deutschen Venen-Liga e.V. Dort erfuhr ich, dass die so genannten Phlebologen die richtigen Spezialisten für Krampfadern sind und bekam ein Bündel Adressen. Von jetzt an war alles ganz einfach. Ein Eingriff in einer Venenklinik unter örtlicher Betäubung löste innerhalb weniger Tage meine Probleme: Meine Schmerzen waren weg und es blieben auch keine Operationsnarben. Himmlisch! Und: Nur eine sehr geringe Zahl der von Phlebologen operierten Patienten müssen damit rechnen, dass ihre Krampf-

adern wiederkommen. Durch diese, meine eigenen, Erfahrungen ist mir klar geworden, wie wichtig fundierte Informationen für Venenranke sind.

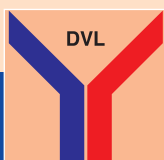
Auch deshalb engagiere ich mich heute als Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V. Ich selbst hatte mich im Informationsdschungel fast verirrt und war heilfroh, die richtigen Informationen zu bekommen.

Auch in diesem Ratgeber finden Sie wertvolle Tipps für gesunde schöne Beine, und die wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.

Ihre

Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.



VENEN - FIT



Venen-Walking

Als Freizeitaktivität ist das stramme Spazieren, auch Walken genannt, eine der beliebtesten Sportarten, da es sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Ohne großen Aufwand an Zeit und Ausrüstung kann man jederzeit alleine loslegen, mehr Spaß und Motivation bringt das Walken allerdings in der Gruppe.

Bitte passen Sie die Dauer, den Anstieg sowie regelmäßige Pausen Ihrem persönlichen Leistungsvermögen an. Das ideale Tempo ist dann erreicht, wenn man sich während des Walkens ohne Atemprobleme unterhalten kann.

Die Arme sollten leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper mitgeschwungen werden: Zum linken Fuß wird der rechte Arm nach vorne geschwungen und umgekehrt.

Regelmäßiges Walken hilft durch die Aktivierung der Venen-Muskel-Pumpe die Bildung bzw. den Fortschritt von Krampfadern zu verringern.

Walking wird zum speziellen Venen-Walking, wenn Sie dabei besonders auf das korrekte Abrollen der Füße achten und damit die Arbeit Ihrer Venen aktiv unterstützen.

Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz.

Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Der Oberkörper sollte aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet sein. Ist diese Grundposition eingenommen, sollen während des Walkens die Ellenbogen nah am Körper sein und die Füße von der Ferse bis zum Ballen ganz abgerollt werden. Die Schritte sollten der normalen Schrittlänge beim Gehen entsprechen und die Fußspitzen gerade nach vorne zeigen.



Radfahren

Radfahren hält nicht nur jung sondern fördert auch die Durchblutung und Entstauung der Beine. Als ideale Strecken gelten ebene Radwege. Zusätzlich ist die Haltung hier besonders wichtig: mit den Fußballen in die Pedale treten und den Oberkörper aufrecht halten, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich entgegen zu wirken.



Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West

40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Tipps für die Bürowelt

Langes Sitzen ohne ausgleichende Bewegung der Beine fördert den Blutstau in den Venen und somit auch Krampfadern. Deshalb sollten die Mittagspause und die Freizeit intensiv genutzt werden, um die Muskelpumpe anzuregen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an.

Ein gutes Training ermöglicht auch die Venen-Wippe: Durch das Wippen der Füße kommt es zu einer regelmäßigen Kontraktion der Wadenmuskulatur und einer vorteilhaften Pressung der Venen. Darüber hinaus wird durch die Wippbewegung die Sprunggelenkpumpe betätigt – das Blut wird so leicht durch die Venen zurückgeführt – die Versackung des Blutes wird verhindert!



Legen Sie Ihre Beine auch tagsüber so oft wie möglich hoch. Vermeiden Sie es die Beine übereinander zu schlagen.



Stellen Sie sich mit den Vorderfüßen auf die Einstiegkante des Autos und halten Sie die Fersen in der Luft. Dann stemmen Sie sich einige Male auf die Zehenspitzen und senken die Fersen wieder ab. Halten Sie sich dabei am Auto fest.



Wenn Beine auf die Reise gehen...

... sollten bei der Neigung zu Venenleiden einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden:

Leichte Kost:

Bereits 24 Stunden vor der Abreise sowie während der Reise sollten Sie nur leichte Kost (Obst, Gemüse, Geflügel, etc.) zu sich nehmen.

Bewegung:

Machen Sie bei der Autofahrt öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Fragen Sie bei Bus- oder Flugreisen nach einem Sitzplatz am Gang, damit Sie die Beine auch einmal bequem ausstrecken und ein paar Venenübungen machen können: Zehen auf- und abwippen sowie Füße kreisen.



Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen oder telefonisch unter 0 26 74 / 14 48 kostenlos bestellen.

Venengymnastik mit Cindy Berger

Bereits ein paar Minuten Gymnastik täglich können Venenbeschwerden effektiv vorbeugen oder bereits bestehende Erkrankungen lindern. Diese Übungen sollten in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, optimal sind ein paar Minuten täglich. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie leicht in Ihren Tagesablauf eingebaut werden können. Dabei sollten im Idealfall keine Socken getragen werden. Falls das aber nicht möglich ist, dürfen sie zumindest keine engen Bündchen haben, um den Blutfluss nicht zu behindern. Die Übungen sollten ca. 10 Mal wiederholt werden.



Aufrecht Stehen

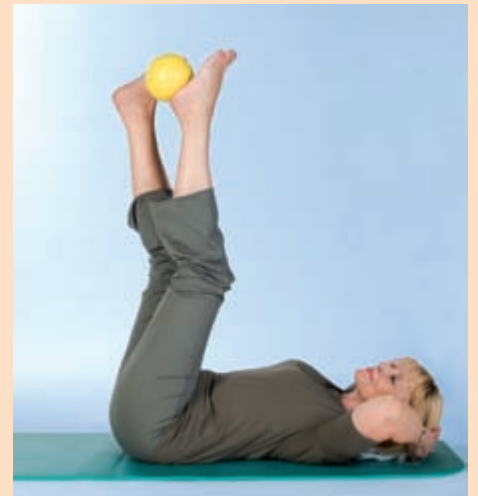
Stellen Sie sich ganz aufrecht hin. Die Fußspitzen sollten nach vorne zeigen und die Füße schulterbreit auseinander stehen. Nun ziehen sie die Vorderfüße nach oben, sodass Sie nur mit den Fersen auf dem Boden stehen. Ihre Arme halten Sie ausgestreckt – dies hilft Ihnen, das Gleichgewicht zu halten. Danach stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und heben die Fersen. Als Variation können Sie diese Übung mit beiden Füßen gegengleich ausführen.



Gerade Sitzen

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und rollen mit der ganzen Fußsohle einen Ball oder etwas ähnliches vor und zurück oder nach rechts und links.

**Bitte fragen Sie
Ihren Arzt!**



Rückenlage

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und heben die Beine gestreckt im Winkel von 90° an. Rollen Sie den Ball einige Male hin und her.



Gestrecktes Bein

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie das rechte Bein in die Luft. Nun ein Theraband über den Vorderfuß legen und mit den Händen halten. Drücken Sie den Vorderfuß gegen das Band und halten den Druck 6-10 Sekunden. Wechseln Sie das Bein nach 4-6 Wiederholungen.