

## **Venen brauchen Gymnastik**

**Durchblutungsstörungen im Bereich der Venen verursachen die häufigsten Erkrankungen des Kreislaufsystems. Ausser Stauungen, Schwellungen, unschönen Hautveränderungen, Krampfadern und «offenen» Beinen führen Venenerkrankungen im ungünstigsten Fall zu lebensgefährlichen Thrombosen. Dennoch werden Venenleiden noch zu häufig als kosmetisches Problem angesehen und nicht als ernst zu nehmendes medizinisches Krankheitsbild.**

In den grossen und kleinen Venen der Beine befinden sich etwa 80% des Blutes das, entgegen der Schwerkraft, zum Herzen zurückbefördert werden muss. Die Natur hat uns zwei Möglichkeiten gegeben, die Pumpwirkung Richtung Herz zu aktivieren.

Erstens die Arterienpumpe. Eine Arterie liegt meist zwischen zwei Venen und durch den regelmässigen Schlag des Herzens wird ein leichter Druck auf die Venen ausgeübt, das Blut sanft in Richtung Herz getrieben.

Zweitens die Muskelpumpe. Vor allem die Bewegungen aus dem Fussgelenk aktivieren die Muskeln, welche gegen die Venen drücken und das Blut nach oben pressen. Je mehr man sich aus dem Fussbereich heraus bewegt, um so besser gelingt es, das Blut zum Herzen zurückzubringen. Damit erklärt sich die enorme Wichtigkeit, genügend in Bewegung zu sein oder, wenn der Beruf langes Stehen oder Sitzen verlangt, Ausgleichssport zu treiben. Auch nach einer Operation heisst der Grundsatz: laufen oder liegen, aber nicht stehen oder sitzen. Wir geben einige einfache Gymnastikübungen als Anregung. Es spielt aber gar nicht so eine grosse Rolle, in welcher Art die Füsse bewegt werden. Wichtig ist die Pumpbewegung von unten nach oben.

### ***Bequem: Übungen im Sitzen***

Stellen Sie beide Beine waagrecht nebeneinander. Mit dem rechten Fuss gehen Sie auf die Spitze und zurück auf den Fuss. 10-mal. Dasselbe mit dem linken Fuss.

Halten Sie sich an den Armlehnen oder der Stuhlkante fest, und stellen Sie gleichzeitig beide Füße auf die Zehen und dann auf die Fersen. 10-mal.

Formen Sie mit den Füßen zuerst ein «A», dann ein «V». Machen Sie diesen Wechsel 10- bis 15-mal.

Stellen Sie beide Füße parallel. Krallen Sie alle zehn Zehen nach innen, kurz anhalten und wieder lösen. 10-bis 15-mal.

Setzen Sie sich gerade auf die vordere Stuhlfläche, Füße parallel nebeneinander. Fahren Sie mit dem rechten Fuss fest unter dem Stuhl am Boden entlang. Der linke Fuss bleibt am Ort. Wenn Sie eine leichte Spannung verspüren, überkippen Sie sanft den Fuss auf die Zehen und ziehen den Fuss langsam wieder nach vorne, bis Sie erneut parallel zum linken Fuss stehen. Dann wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuss. Langsam und bewusst 5- bis 10-mal.

Lockern Sie nun den Fuss, indem Sie mit beiden Händen den Knöchel umfassen und den Fuss locker schütteln.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>