

# V E N E N

Prävention

---

Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für die Entstehung oder Verschlechterung eines Venenleidens. Prinzipiell eignen sich bei Venenleiden alle Sportarten, die die Muskulatur am Bein kräftigen und den venösen Rückfluss fördern. Je nach Alter und Verfassung sollte die Bewegungsform ausgewählt werden, die am meisten Spass macht.

Ein paar praktische Tipps:

Falls Sie bisher eher unsportlich waren, so beginnen Sie mit Spaziergängen oder Wanderungen. Kaufen Sie sich einen Hund: Damit sind sie gezwungen, sich täglich zu bewegen. Steigen Sie Treppen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Lassen Sie das Auto in der Garage und besorgen Sie kleinere Erledigungen mit dem Fahrrad oder zu Fuss. Schwimmen Sie regelmässig – Schwimmen übt eine äusserst günstige Wirkung auf das Venensystem aus. Das Zusammenspiel aus Muskelbewegung und kühlendem Effekt des Wassers fördert den venösen Fluss und Tonus. Aber auch andere Sportarten, die viel Bein- und Muskelarbeit beinhalten, sind für Venenranke geeignet. Hierzu gehören:

- Skilanglauf
- (Mini-) Golf
- Tanzen
- Gymnastik
- alle Laufsportarten

Sportarten, die eine erhöhte Verletzungsgefahr und damit das Risiko einer Thrombose beinhalten, sollten vermieden werden. Hierzu gehören Ballsportarten (Fussball, Handball, Basketball etc.), Kampfsportarten, Skifahren, Rollerblades, Snowboard, Tennis, Squash oder verwandte Sportarten. All diese Sportarten sind für Venenranke nicht optimal, da die abrupten Bewegungen das Venensystem unnötig belasten.

---

## NORDIC WALKING

Nordic Walking kommt aus den USA und bedeutet "strammes Laufen". Seine Wirkung auf die Beinvenen ist so günstig, dass sie eigentlich "Venenwalking" heissen könnte.

Nordic Walking hat mit Joggen oder der olympischen Disziplin "Gehen" nichts gemeinsam. Es handelt sich eher um eine ganz spezielle Gehtechnik mit einer besonderen Abrollbewegung der Füsse, die die Gelenke schont. Venenwalking ist die ideale Sportart für Venenranke, da sie mit gemässiger Aktivität, geringer Belastung des Bewegungsapparates und so gut wie ohne Verletzungsrisiko einhergeht. Man kann in jedem Alter beginnen und je nach Verfassung und Konditionsstand das Tempo wählen. Schliessen Sie sich am besten einer "Nordic Walking" Gruppe an, um die besondere Technik zu erlernen. Sollten Sie in Ihrer Nähe keine derartige Gruppe finden, fragen Sie Ihren Arzt bezüglich einer Adressliste an.

Venen- und andere Beinprobleme haben ihre Ursache meistens in passiven Haltungsmustern beim Gehen und Stehen auf unseren unnatürlich flachen und harten Alltagsböden. Eine weitere Ursache sind oft die aktuellen modernen harten Schuhe, deren Sohlen ein natürliches Abrollen auf harten Untergründen wie Beton, Strassenbelag, Pflastersteine etc. verhindern. Sehr empfehlenswert sind deshalb Schuhe der Firma MBT, MBT steht für "Masai Barfuss Technologie". MBT verwandelt die härtesten Alltagsböden in einen unebenen weichen Naturboden. Wie beim Gehen auf tiefem Untergrund richtet sich der Körper automatisch auf, die Muskulatur wird Schritt für Schritt gestärkt, gedehnt, durchblutet und entspannt. So wirkt MBT als Selbsttherapiemethode gegen viele Beinbeschwerden. Seine Gehtechnik zwingt beim Laufen im Sprunggelenk vermehrt abzurollen, was zu einer Aktivierung der Venenpumpe (Wadenmuskulatur) führt – und das bei jedem Schritt.

Aussergewöhnliche Wirkung zeigt MBT neben Venenbeschwerden auch bei Kreuzschmerzen und vielen anderen Beschwerden des Bewegungsapparates, die in die Beine ausstrahlen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.mbt-info.ch](http://www.mbt-info.ch).

---

## FUSS- UND BEINGYMNASTIK

Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen können Sie Ihre Venen messbar kräftigen und Ihre Beine wirkungsvoll entstauen. Führen Sie die Übungen regelmässig durch, die Tageszeit spielt dabei keine Rolle.

### ***Zehn Minuten für Ihre Beine***

Sie benötigen für alle Gymnastikübungen zusammen etwa 10 Minuten. Schon bald werden Sie die wohltuenden Auswirkungen auf Ihre Beine und Venen spüren.

Für die meisten Übungen gilt folgende Ausgangslage (wenn nichts anderes angegeben):

- Rückenlage mit erhöhtem Becken
- die Beine sind lang gestreckt
- die Arme ruhen neben dem Körper
- die Handflächen liegen auf der Unterlage
- ist das Mittel- und Fussteil des Bettes nicht in diese Position verstellbar, so üben Sie mit in die Luft gestreckten Beinen
- zur Not legen Sie sich flach auf dem Boden
- nach jeder Übung sollte eine kleine Erholungspause eingeschaltet werden

---

### **Übung 1**

#### *Zehen beugen und strecken*

Aus der Ausgangsposition werden die Zehen beider Füsse gleichzeitig zuerst gestreckt und dann gebeugt (eingekrallt), eine ½ Minute lang.

### **Übung 2**

#### *Füsse kreisen*

Kreisen Sie mit beiden Füssen gleichzeitig – zuerst eine ½ Minute nach aussen, dann nach innen.

### **Übung 3**

#### *Sprunggelenke beugen und strecken*

Beugen und strecken Sie Ihre Füsse im oberen Sprunggelenk, in dem Sie diese zuerst hochziehen und dann nach unten drücken. Über 30 Sekunden werden beide Füsse abwechselnd bewegt.

### **Übung 4**

#### *Bewegung der Beingelenke*

Ziehen Sie das Knie zum Kinn hoch, strecken es dann zur Decke und senken Sie es anschliessend langsam zurück auf die Unterlage. Diese Übung wird 15-20 Mal wiederholt und abwechselnd links und rechts durchgeführt.

### **Übung 5**

#### *Sanfte Entstauungsmassage*

Ziehen Sie abwechslungsweise links und rechts je 10 Mal das Knie zum Kinn hoch und umfassen Sie den Fuss mit beiden Händen. Strecken Sie nun das Bein zur Decke und lassen Sie Ihre Hände mit sanftem Druck erst über Knöchel und Knie, dann über die Oberschenkel gleiten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und beginnen Sie von neuem.

---

## Übung 6

### *Kräftigung der Beinmuskulatur*

In der Ausgangsposition liegend, platzieren Sie ein Polster (Kissen, Handtuch, Kleidungsstück) zwischen die Fersen. Pressen Sie nun langsam die Füße gegeneinander und heben Sie dabei das Gesäss für 6 Sekunden von der Unterlage ab. Entspannen Sie sich für 6-8 Sekunden und beginnen Sie dann von neuem. Die Übung wird 6-10 Mal wiederholt.

## Übung 7

### *Betätigung der Wade und Sprunggelenke*

Stehen Sie barfuss auf einer mittelweichen Unterlage (z.B. Teppich) bequem mit beiden Füßen nebeneinander. Treten Sie an Ort mit den Fussballen, wobei die Zehen immer den Bodenkontakt halten, während die Ferse so stark wie möglich von der Unterlage abgehoben wird. Führen Sie diese letzte Übung abwechslungsweise je 15 Mal durch.



---

## Fünf Übungen für "Sitzberufler"

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Bürostuhl, aus dieser Position lässt sich die Gymnastik am besten durchführen. Ziehen Sie die Schuhe aus. Wiederholen Sie jede Übung 10-15 Mal. Sie werden rasch merken, wie die Energie zurück in Ihre Beine strömt, die Müdigkeit verschwindet und die Schmerzen nachlassen.

### Übung 1

#### *Im Sitzen "Radfahren"*

Fahren Sie in Ihrer sitzenden Position Rad, erst vorwärts, dann rückwärts – so kräftig wie möglich.

### Übung 2

#### *Zehen beugen*

Im Stuhl sitzend ruhen beide Füße bei gebeugter Beinstellung auf dem Boden. Beugen Sie Ihre Zehen, d.h. krallen Sie mit ihnen und entspannen Sie anschliessend wieder.

### Übung 3

#### *Bringen Sie die Beine und den Oberkörper in Schwung*

Ziehen Sie das linke Bein hoch und berühren Sie es mit dem angewinkelten Ellenbogen des rechten Armes. Wiederholen Sie diese Übung mit dem rechten Knie und dem linken Arm.

### Übung 4

#### *Fuss kreisen*

Strecken Sie beide Beine aus. Kreisen Sie mit den Füßen zuerst nach innen, dann nach aussen.

### Übung 5

#### *Füsse beugen und strecken*

Strecken Sie beide Beine. Beugen Sie den Fuss und strecken Sie ihn wieder.

---

### **Sechs Übungen für "Stehberufler"**

Auch aus einer stehenden Position lässt sich Gymnastik für die Venen durchführen, z.B. wenn Sie (alleine) im Fahrstuhl fahren, in einer nicht einsehbaren Ecke stehen etc. Am besten wäre es, wenn Sie das Programm ohne Schuhe durchführen könnten.

Wiederholen Sie jede Übung 10-15 Mal.

#### **Übung 1**

##### *Beine beugen*

Sie stehen, Ihre Füße sind parallel nebeneinander. Ziehen Sie nun das Knie hüfthoch und stecken es dann wieder in die Ausgangsstellung.

#### **Übung 2**

##### *Fuss wippen*

Aus einer geraden, stehenden Position stellen Sie sich zuerst auf die Zehenspitzen, dann auf die Fersen, d.h. Sie wippen mit dem Fuss.

#### **Übung 3**

##### *Tanzen*

Sie stehen, die Füße sind parallel angeordnet. Heben Sie beide Fussspitzen und drehen Sie die Füße nach aussen. Es entsteht von oben gesehen ein V. Führen Sie die Füße in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie nun die Fersen anheben und V-förmig nach aussen drehen.

#### **Übung 4**

##### *Knie beugen*

Führen Sie Kniebeugen durch. Der günstige Veneneffekt lässt sich verstärken, in dem Sie beim Wiederaufrichten in den Zehenstand gehen.

#### **Übung 5**

##### *Auf der Stelle laufen*

Sie stehen mit parallel angeordneten Füßen. Ahmen Sie einen schnellen Gang nach, in dem Sie abwechselnd die Fersen heben, ohne sich fortzubewegen.

---

#### **Übung 6**

##### *Venen ausstreichen*

Fahren Sie mit dem rechten Fussrücken die linke Wade von der Ferse an aufwärts in Richtung Knie – so hoch Sie kommen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



---

## WASSERANWENDUNGEN

Wasseranwendungen gehören zu den besten Formen des Gefässtrainings, da sie nicht nur die Beinvenen, sondern den Kreislauf ganz allgemein beleben und aktivieren. Pfarrer Sebastian Kneipp perfektionierte die Techniken, die im folgenden kurz dargestellt werden.

Zu Anfang benötigt es manchmal ein wenig Gewöhnung an diese Methoden, doch werden Sie schon bald nicht mehr darauf verzichten wollen. Bitte beachten Sie, dass bei allen Wasseranwendungen der Oberkörper bekleidet bleibt, um unnötigen Wärmeverlust zu vermeiden.

### ***Zur Eingewöhnung: die kalte Waschung***

Tauchen Sie ein kleineres Handtuch (Leinenwaschtuch, 30x60cm) in kaltes Wasser (10-15° Celsius) und waschen Sie sich die Beine damit, an den Füßen beginnend bis hoch zum Oberschenkel, ab. Die Beine anschliessend auf keinen Fall abtrocknen! Decken Sie diese einfach zu, und ruhen Sie sich ein wenig aus. Sie werden staunen, wie wohligh und angenehm sich die Durchwärmung der Beine anfühlt.

### ***Der wechselwarme Knieguss***

Sobald Sie sich an die Waschungen gewöhnt haben, sollten Sie zum Knieguss übergehen, dessen Wirkung wesentlich stärker ist. Für diesen Guss benötigen Sie eine Brause mit drucklosem Strahl, der zuerst auf eine Temperatur von ca. 37° Celsius eingestellt wird. Halten Sie die Brause dicht an die Haut, und fahren Sie bei den Zehen beginnend über die Aussenseite des Vorfusses zur Ferse und von dort an der äusseren Wade nach oben bis knapp oberhalb des Knies. Halten Sie dann den Brausekopf so, dass die gesamte Rückseite des Unterschenkels von einem gleichmässigen Wassermantel für ca. 10-20 Sekunden umspült wird, bevor Sie den Strahl nun an der Innenseite des Beines zurück zur Ferse führen. Verfahren Sie jetzt mit dem anderen Bein in gleicher Weise. Der Guss wird dann mit kaltem Brausestrahl zwischen 10-15° Celsius wiederholt, aber rascher.

---

### ***Für Profis: der wechselwarme oder kalte Schenkelguss***

Hierbei handelt es sich prinzipiell um die Technik des Kniegusses, doch führen Sie den Wasserstrahl an der Aussenseite des Beines bis hinauf auf Hüfthöhe. Hier halten Sie 5-10 Sekunden inne, bevor die Brause an der Beininnenseite zur Ferse zurückgeführt wird. Das andere Bein wird in gleicher Weise behandelt. Der Schenkelguss kann wechselwarm (erst länger warm, dann kurz kalt) oder ausschliesslich kalt durchgeführt werden.

### ***Wassertreten***

Wassertreten zählt zu den besten Übungen, die Sie bei einem Venenleiden durchführen können. Zum einen werden dadurch die Venen gekräftigt, zum anderen das Bein optimal entlastet, da die Wadenmuskulatur ebenfalls stark aktiviert wird. Diese Technik empfiehlt sich allerdings erst dann, wenn sich die Durchblutungsreaktionen der Beine an Wasseranwendungen gewöhnt haben.

Füllen Sie Ihre Badewanne (vorher eine Anti-Rutschmatte hineinlegen) wadenhoch mit kaltem Wasser und waten Sie im "Storchengang" hindurch. Ziehen Sie Ihr Bein bei jedem Schritt ganz aus dem Wasser, bevor Sie es wieder eintauchen. Die Übung wird beendet, sobald Sie einen Kälteschmerz spüren. Anschliessend empfiehlt sich eine Ruheperiode, während der die Beine zugedeckt sind oder Sie ziehen sich warme Strümpfe über.

---

## ATEMTRAINING

Auch über die Atmung lässt sich der venöse Rückstrom aus den Beinen beeinflussen. Bei der Einatmung entsteht im Brustraum ein Unterdruck, der das Blut aus den Beinen regelrecht ansaugt – einen tiefen Atemzug vorausgesetzt. Beim richtigen Ausatmen, d.h. unter Einbezug der Bauch- und Flankenmuskulatur, erhöht sich der Druck auf die Bauchraumgefäße und beschleunigt den Rückfluss zum Herzen.

Richtiges Atmen

- atmen Sie langsam durch die Nase ein, so tief es geht
- atmen Sie dann kräftig unter Anspannung Ihrer Bauchmuskulatur aus, so als wollten Sie Watteflocken
- in die Höhe pusten
- vermeiden Sie es zu pressen

Diese Übung lässt sich immer wieder tagsüber durchführen. Sie ist einfach, aber sehr effektiv.

---

## HOCHLAGERN DER BEINE

Auch wenn das Hochlagern der Beine oft mit Faulenzen oder Unhöflichkeit gleichgesetzt wird, so zählt dies zu den einfachsten und effektivsten Methoden, um die Beine zu entlasten und die Venen zu entlasten. Legen Sie in der Mittagspause Ihre Beine hoch, z.B. auf einen Stuhl im Büro oder zur Not auf den Schreibtisch und führen Sie diese Angewohnheit auch abends zuhause, z.B. beim Fernsehen, fort.

Achten Sie beim Hochlagern Ihrer Beine darauf, dass diese möglichst höher als Ihr Herz zu liegen kommen.

## BEKLEIDUNG UND SCHUHE

Wenn Sie ein Venenleiden haben, sollten Sie auf eine richtige Bekleidung und ein angemessenes Schuhwerk achten.

- Tragen Sie keine engen Sachen, die im Becken- oder Hüftbereich einschnüren. Am besten eignet sich lockere, atmungsaktive Kleidung, die einen Hitzestau im Hüft- und Beckenbereich vorbeugt.
- Beim Schuhwerk ist es vorteilhaft, Schuhe zu tragen, bei denen die Sohle so elastisch ist, dass Sie den Fuss richtig abrollen können. Nur dann wird die Muskelpumpe optimal aktiviert.
- Sehr hohe Stöckelschuhe sollten vermieden oder nur für kurze Zeit getragen werden.
- Wechseln Sie mehrmals täglich die Schuhe, um Ihre Beinmuskulatur verschiedenen zu belasten.

---

## 11 PUNKTE FÜR IHRE VENEN

Das 11 Punkte Venenprogramm fasst alle genannten Präventionsmassnahmen zusammen. Wenn Sie dieses Programm befolgen, können Sie die Ausbildung eines Venenleidens verhindern, das Fortschreiten einer bereits vorhandenen Venenkrankheit stoppen sowie eine deutliche Linderung der Beschwerden erreichen.

### **1. Bewegen Sie sich so viel wie möglich**

Beginnen Sie mit Spaziergängen, z.B. abends vor dem Schlafengehen oder auch in der Mittagspause, sofern Sie Schreibtisch- oder Stehberufler sind. Treiben Sie eine Sportart, die günstig auf die Venen wirkt wie Schwimmen, Radfahren, Wandern, Laufen, Tanzen, Golf oder Gymnastik. Wichtig ist, dass Sie Ihre Beinmuskeln kräftigen und nicht durch Bewegungsarmut verkümmern lassen. Legen Sie vor allem auch bei stundenlanger Autofahrt, Bus-, Bahn- oder Flugreisen Pausen ein, in denen Sie Ihre Beine vertreten.

### **2. Achten Sie auf Ihr Gewicht**

Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen und zu halten. Jedes überflüssige Kilogramm drückt auf die Venen und beeinträchtigt den Rückfluss des venösen Blutes aus den Beinen.

### **3. Sorgen Sie für eine regelmässige Verdauung**

Stellen Sie Ihre Ernährung um und achten Sie auf Ballaststoffe. Chronische Verstopfung behindert den venösen Abfluss aus den Beinen.

### **4. Kräftigen Sie Ihre Venen und Ihr Gewebe mit Wasseranwendungen**

Waschungen, Güsse und Wassertreten stärken den Tonus der Venenwände und beugen Stauungen vor.

### **5. Entstauen Sie Ihre Beine, wann immer es möglich ist**

Lagern Sie nachts Ihre Beine hoch, in dem Sie das Fussteil Ihres Bettes nach oben verstellen. Zur Not helfen auch zwei Klötze, die Sie unter dem Bettpfosten am Fussende anbringen (ca. 10cm hoch). Legen Sie tagsüber Ihre Beine hoch, wann immer Sie dazu Gelegenheit haben, z.B. in der Mittagspause, mit Hilfe eines Hockers unter dem Schreibtisch etc.

---

### **6. Achten Sie auf eine tiefe Atmung**

Eine tiefe, bewusste Atmung unterstützt den venösen Rückfluss aus dem Bein in grossem Masse. Atmen Sie tief ein und aus, in dem Sie Ihre Bauch- und Flankenmuskulatur mit einbeziehen.

### **7. Führen Sie regelmässig Bein- und Fussübungen durch**

Die beschriebenen gymnastischen Übungen entstauen die Beine und kräftigen die Venen. Sie sind leicht zu erlernen und benötigen nur wenig Zeit. Lassen Sie diese Gymnastik zur täglichen Routine werden.

### **8. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe**

Achten Sie bei Ihren Kleidungsstücken darauf, dass diese nicht einschnüren und zu Stauungen führen. Beim Schuhkauf sollte die Sohle möglichst ohne Absatz sein und eine optimale Abrollbewegung des Fusses erlauben. Übrigens – barfuss gehen ist das Beste, was Sie für Ihre Venen tun können, da dann die Wadenmuskelpumpe optimal aktiviert wird.

### **9. Vermeiden Sie eine übermässige Erwärmung Ihrer Beine**

Duschen Sie anstatt zu baden. Sonnenbäder, heisse Thermalbäder und auch die Sauna sollten vermieden werden. Können Sie darauf nicht verzichten, so sollten Sie diese Tätigkeiten, die mit einer Erwärmung der Beine einhergehen, möglichst zeitlich begrenzen und anschliessend unbedingt Ihre Beine wieder abkühlen.

### **10. Liegen und Laufen vs. Sitzen und Stehen**

Ganz allgemein gilt: Liegen und Laufen ist lobenswert, Sitzen und Stehen ist schlecht.

### **11. Tragen Sie einen modernen Kompressionsstrumpf, wenn Sie tagsüber überwiegend sitzen oder stehen müssen**

Die heutigen modernen Strümpfe bestehen aus Materialien, die hautfreundlich sind und für einen optimalen Tragekomfort sorgen.



**Dr. Linde St. Gallen**

Silberturm  
Rorschacherstrasse 150  
9006 St. Gallen

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com

**Dr. Linde Zürich**

am Stauffacher  
Badenerstrasse 29  
8020 Zürich

Tel. +41 (0)844 44 66 88  
info@drlinde.com