

# Venen *fast* FÜR SENIOREN

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



Etwa ein gutes Viertel aller Senioren über 70 Jahren leiden an Krampfadern (Quelle: paradisi)



**Fast jeder erwachsene Deutsche hat bereits Veränderungen am Venensystem. Mit zunehmendem Alter nimmt die Anzahl der Betroffenen mit Venenerkrankungen noch zu.**

Krankhafte Veränderungen der Venen entwickeln sich, ähnlich wie die der Arterien, meist im mittleren bis höheren Lebensalter und zeigen einen mit zunehmendem Lebensalter fortschreitenden Verlauf.

56,4 Prozent Deutsche haben typische Beschwerden, wie Schweregefühl der Beine und Schwellungen oder Schmerzen beim Stehen. Im Laufe des Lebens nehmen die Beschwerden weiter zu. In der Gruppe der 70 bis 79-jährigen sind bereits 74 Prozent betroffen.

Daher können Venenleiden als altersabhängige Krankheit bezeichnet werden.

Die Deutsche Venen-Liga e.V. empfiehlt Senioren, sich mit Ultraschall die Beinvenen untersuchen und ausführlich über venenerhaltende, nichtoperative Techniken bzw. über schonende, den Kreislauf nicht belastende minimalinvasive Operationsformen in der örtlichen Betäubung beraten zu lassen.



**CINDY BERGER (Cindy & Bert)**  
Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.  
**www.venenliga.de**

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

# Venen *fit* für Senioren

## Vor dem Trainingsbeginn

sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen.



BEWEGUNG

IST DIE WICHTIGSTE VENENMEDIZIN

Venen *fit*

– sowohl zur Vorbeugung von Venenleiden als auch zur Therapie. Denn häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen.

Durch ein gezieltes Sport- und Fitnessprogramm können Venenprobleme gelindert und die Vitalität gesteigert werden. Geeignete Sportarten für Senioren sind solche mit geringen Impulsbelastungen wie Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und gezielte Beingymnastik. Dabei sollte der Schwerpunkt im Bereich der Ausdauer liegen.

Sportlich aktive Menschen haben eine höhere Lebenserwartung und ein gesunder Lebensstil verringert Risikofaktoren, Krankheiten und Beschwerden.



## TIPPS für gesunde VENEN



## Was Sie sonst noch tun können

Gesundes, flaches Schuhwerk tragen und so oft wie möglich barfuß gehen

- 1 Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen. Dadurch wird der Rücktransport des Blutes verbessert. Machen Sie lange Spaziergänge und nutzen Sie, so oft wie möglich, die Gelegenheit zum Treppensteigen.
- 2 Legen Sie, wann immer möglich, die Beine hoch.
- 3 Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- 4 Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- 5 Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- 6 Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- 7 Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.





Venenfit

VENEN-GYMNASTIK



Körperliche Betätigung und Gymnastik sind sehr hilfreich, um Krampfadern und anderen Venenbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Denn durch die Bewegung der Fuß- und Beinmuskulatur wird der Bluttransport aus den Beinvenen zum Herzen hin unterstützt.

Die folgenden gymnastischen Übungen eignen sich auch für ältere Menschen sehr gut, da sie zu Hause praktiziert werden können und leicht auszuführen sind.

**Üben Sie nur 5 Minuten täglich - sehr schnell werden Sie den Unterschied fühlen und sehen!**

### Übung 1 BEINPUMPE

Stehen Sie aufrecht im freien Raum oder zur Wand, so dass Sie sich ungefähr in Brusthöhe mit den Händen abstützen können. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und setzen Sie die Ferse wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.

### Übung 2 ABROLLEN

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie die Fersen soweit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen soweit es geht zum Schienbein.

### Übung 3 KREISE

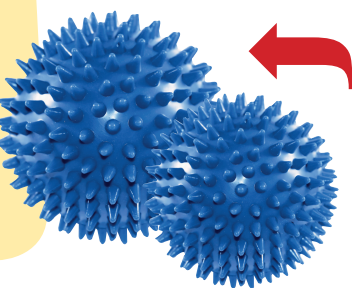
Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte) und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.

### Übung 4 STRECKEN UND ANZIEHEN

Liegend oder sitzend ziehen Sie die Fußspitze abwechselnd soweit wie möglich zum Schienbein an und strecken sie wieder aus.

### Übung 5 IGELBALLMASSAGE

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.



### Übung 6 RADFAHREN

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte). Legen Sie die Arme neben den Rumpf und fahren mit den Beinen in der Luft Fahrrad.



### Übung 7 AUFRÄUMEN

Heben Sie mit den nackten Füßen Gegenstände (Noppenball, Bleistift, Seil, Socke, Tuch) vom Boden auf und legen Sie sie wieder ab.



Eine der Ursachen, die das Auftreten und Fortschreiten von Venenerkrankungen begünstigt, ist das Übergewicht. Jedes Kilo mehr ist eine zusätzliche Belastung für die Beine. Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen wird mit steigender Körpermasse und vermehrter Fettansammlung im Bauchraum immer mühsamer.



## ERNÄHRUNGSTIPPS BEI VENENERKRANKUNGEN

Venen



Wer weniger Gewicht auf die Waage bringt, ist im Alltag beweglicher und gerade regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung beugen der Venenschwäche vor.

**Empfohlen wird** eine langsame Gewichtsreduktion mit einer kalorienreduzierten und ausgewogenen Mischkost. Dazu gehört natürlich viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Süßes.

### Ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffe füllen Magen und Darm, aktivieren die Darmtätigkeit und beugen Verstopfung vor. Dies sollte gerade bei Venenleiden vermieden werden, da sich dabei ein enormer Druck im Unterbauch und Beckenbereich aufbaut, der den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen behindert.

### Vitamin C

Vitamin C hat viele Funktionen. Es hilft dem Körper gegen Infekte und stärkt aber auch das Bindegewebe. Ein straffes Bindegewebe hat nicht nur kosmetische Vorteile, sondern hilft auch den Venen, ihre Aufgabe zu erfüllen.

### Viel Trinken!

Gerade mit steigendem Alter lässt häufig das Durstempfinden nach. Trinken sollte man jedoch auch ohne Durst 1,5 bis 2 Liter am Tag. Optimal sind Mineralwasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees.



### Kontakt

Deutsche Venen-Liga e.V.  
Hauptgeschäftsstelle  
56864 Bad Bertrich · Sonnenstraße 6

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

[info@venenliga.de](mailto:info@venenliga.de)

## Deutsche Venen-Liga e.V.

### Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich  
Sonnenstraße 6  
Tel: 02674 1448

### Geschäftsstelle Ost

29451 Dannenberg  
Hermann-Löns-Str. 2  
Tel: 05861 831207

### Geschäftsstelle Mitte-Ost

97769 Bad Brückenau  
Bahnhofstraße 16  
Tel: 09741 910916

### Geschäftsstelle Süd-West

89134 Blaustein  
Erhard-Grözinger-Str. 102  
Tel: 0731 95084599

### Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf  
Große Ortstraße 85  
Tel: 04751 908908

### Geschäftsstelle West

40721 Hilden  
Hagelkreuzstraße 37  
Tel: 02103 242691

### Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg  
Bustellstraße 5  
Tel: 06021 4522596

### Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen  
Abtsee 33  
Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

