HEIKE HÖFLER

Gesunde Venen, schöne Beine

Beschwerden natürlich und aktiv behandeln
Das Gefäßtraining für den Alltag

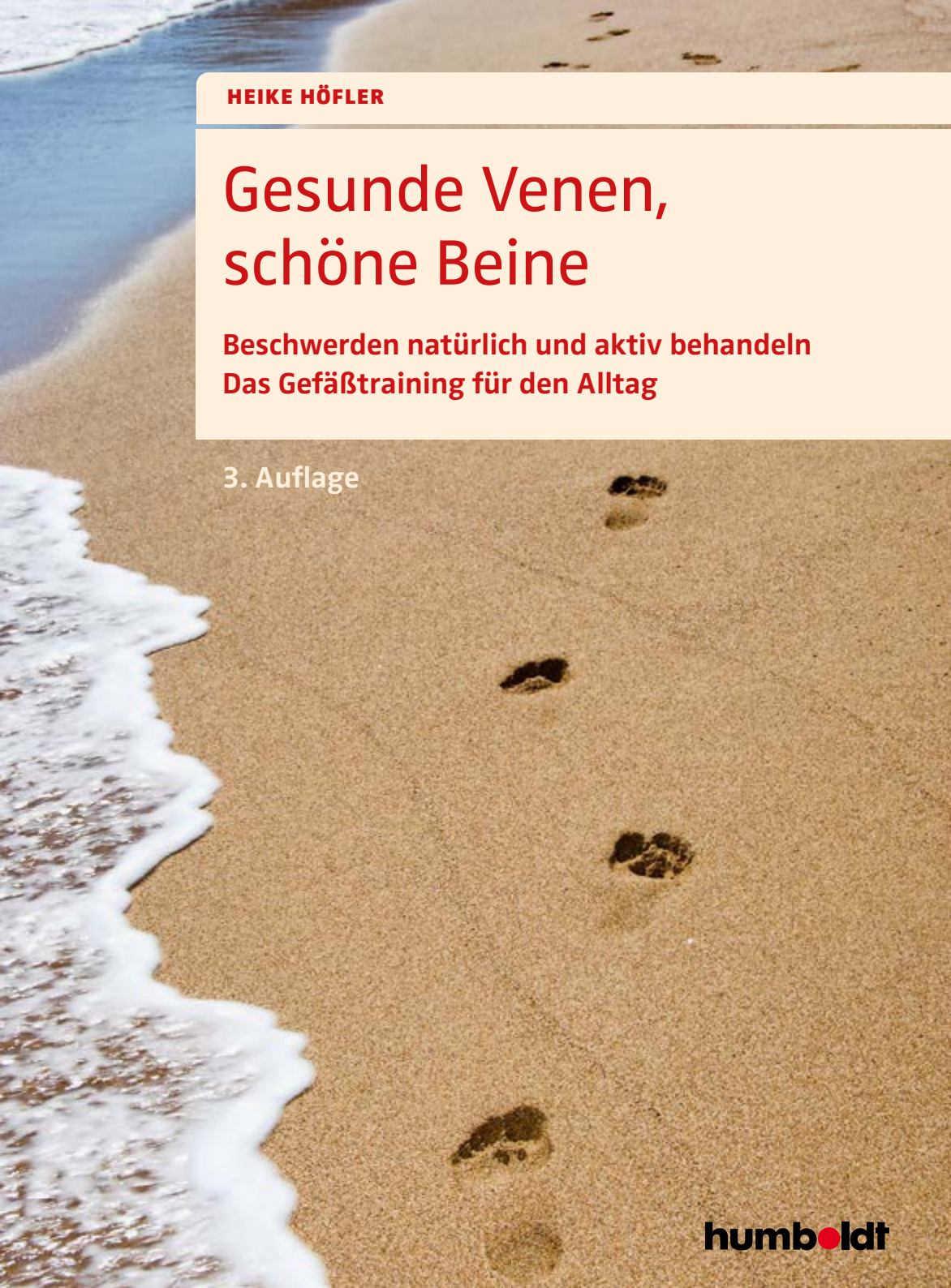
Empfohlen von der DEUTSCHE VENEN-LIGA DVL E.V. 25 Jahre
www.venenliga.de

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**
Rosskastanie	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 Ballkissen	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

3. Auflage

humboldt

4 **GELEITWORT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA**

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 WEITERHELFEN**

GELEITWORT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA

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 Beinfluss 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 rund 500.000 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.

!

Geschwächte Venen bleiben oft lange unbemerkt.

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

!

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!

!

Eine Folge des aufrechten Gangs: Krampfadern.

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

!

Frauen sind für Venenleiden etwas anfälliger als Männer.