



SO BLEIBEN DIE VENEN FIT

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere neue Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen bei verschiedenen körperlichen Beschwerden – begleitet von renommierten Experten

FOLGE 7: MÜDE BEINE



Elke Rommel (55) aus Altenstadt baut kleine Übungen in ihren Alltag ein, um ihre Krampfadern unter Kontrolle zu behalten

Das Problem Wadenkrämpfe

Die Lösung venenstärkende Übungen

Ihre Krampfadern bemerkte Elke Rommel zum ersten Mal vor 27 Jahren während ihrer Schwangerschaft. Plötzlich waren an den Beinen die bläulichen Venen stark sichtbar. „Das sind sie bis heute, bei Wärme treten sie noch deutlicher hervor“, erzählt die 55-Jährige aus Altenstadt an der Iller. Die Folge: regelmäßig schlimme Wadenkrämpfe. „Eine Venen-Entzündung hatte ich aber zum Glück noch nie“, sagt die Mitarbeiterin einer Apotheke. Was ihr hilft, sich und ihre Beine fit zu halten: viel Bewegung. „In der Arbeit achte ich darauf, immer wieder Mini-Übungen einzulegen – auf die Zehenspitzen stellen und abrollen, mit den Füßen wippen...“ Das Training baut Elke Rommel überall in ihren Alltag ein, z. B. beim Kochen und Anstehen. „Es ist zur Routine geworden. Solange ich mit diesen Übungen zurechtkomme, brauche ich keine Operation.“

GUTE ÜBUNGEN BEI VENENLEIDEN ➔

Fitness-Trainerin
Tanja Krodell (Studio12)
aus München zeigt, wie
die Übungen korrekt
auszuführen sind



OBERSCHENKEL DEHNEN

Stellen Sie sich gerade hin. Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Lehne eines Stuhls oder der Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein nach hinten an und greifen Sie mit der rechten Hand den Spann oder das Gelenk des rechten Fußes. Stabilisieren Sie Ihr Becken, spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie die rechte Ferse Richtung Po, bis Sie eine Dehnung spüren. 30 Sekunden halten. [5 - 7x pro Bein]

» **Tipp der Ärztin:** „Das Dehnen fördert die Durchblutung in den Beinen und macht die Muskeln leistungsfähiger“

„GEGEN SCHWERE BEINE HILFT REGELMÄSSIGE BEWEGUNG“



Dr. Karin Förster ist Venen-Fachärztin (Phlebologin) mit eigener Praxis in München



MIT DEN FÜßEN WIPPEN

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Fußsohlen sind zuerst flach auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorn. Stellen Sie nun beide Füße erst auf die Fersen und rollen Sie sie anschließend langsam nach vorn ab, bis sie auf den Zehen stehen. [2x 20 Wiederholungen]

» **Tipp der Ärztin:** „Diese Übung können Sie jederzeit und unauffällig bei der Arbeit oder abends vor dem Fernseher machen“



FÜSSE MASSIEREN

Verlagern Sie im Sitzen das Gewicht des Körpers auf die Fußballen. Rollen Sie anschließend die Füße in einer kreisenden Bewegung von

den Zehenspitzen über die Innen- und Außenkanten zu den Fersen und über die andere Seite wieder nach vorn auf die Ballen.

Dabei ganz bewusst den Kontakt der verschiedenen Fußpartien mit dem Boden wahrnehmen.
[10x pro Seite]

⇒ **Tipp der Ärztin:** „Die Übung aktiviert die Fuß-Muskeln und stabilisiert das Sprunggelenk – das ist besonders sinnvoll, wenn man oft auf hohen Schuhen läuft oder leicht umknickt“



BEINE STRECKEN

Auf den Bauch legen und die Zehen aufstellen. Die Beine sind parallel, die Knie gestreckt. Heben Sie nun ein Bein etwa 20 Zentimeter vom Boden an und halten Sie es in dieser Höhe. Wichtig: auch Bauch und Po anspannen, um nicht ins Hohlkreuz zu gehen und den unteren Rücken zu schützen. Bein gestreckt oben halten und dabei Fuß und Fußspitze langsam strecken und wieder heranziehen. [10x wiederholen pro Bein]

⇒ **Tipp der Ärztin:** „Achten Sie darauf, die Streck-Bewegungen nicht zu schnell auszuführen. Bei dieser Übung wird die hintere Beinmuskulatur gekräftigt“

BEINE AUFSTELLEN

Auf den Rücken legen. Die Beine senkrecht Richtung Decke strecken. Die Knie können leicht angewinkelt bleiben. Jetzt Fußspitzen nach oben strecken, dann nach unten zum Körper heranziehen. [10x wiederholen pro Bein]

⇒ **Tipp der Ärztin:** „Aufgestautes Blut kann durch die Bewegung und Schwerkraft gut abfließen. Die Venen entspannen sich spürbar“

