



Dr. Dagmar Santo,  
Gesundheitsexpertin der  
Schwenninger BKK

## Drei Minuten für Ihre Gesundheit

### Venen – Entlasten Sie Ihre Beine

Unser heutiges Thema sind die Beinvenen. Sie arbeiten unermüdlich und oftmals unter härtesten Bedingungen. Tausende Liter Blut befördern sie rund um die Uhr und Tag für Tag von den Beinen zurück zum Herzen. Unterstützt werden die Venen durch die Beinmuskulatur: Beim Gehen drückt die Fußgelenk- und Wadenmuskulatur das venöse Blut zum Herzen zurück.

### Spielregeln beachten

Unser Alltag sieht meist wenig venenfreundlich aus: Die für die Venen so wichtige regelmäßige Bewegung kommt leider oft viel zu kurz – und auch in der Freizeit steht Sport nicht immer ganz oben auf unserer Favoritenliste. Dabei verdienen die Venen durchaus Beachtung, wie Dr. Dagmar Santo, Gesundheitsexpertin bei der Schwenninger BKK, bestätigt: „Schon bevor sich schwere Beine oder Schmerzen bemerkbar machen, sollten man den Venen Gutes tun. Kalte Waden- und Beinduschen beispielsweise verbessern die Blutzirkulation. Eine Körperhaltung, die den Blutfluss behindert, sollte vermieden werden. Das ist beispielsweise bei übereinander geschlagenen Beinen der Fall.“

### Ein bisschen Sport muss sein

Gehen Sie doch mal wieder Schwimmen, Laufen, Tanzen oder Radfahren – es gibt zahlreiche Möglichkeiten. Auch Skilanglauf oder Golf trainieren die Unterschenkel und damit Ihre Venen optimal. Die folgenden Übungen können Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren: Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl und lassen Sie die Arme locker hängen. Heben und senken Sie nun zehn Mal zügig die Fersen, die Zehenspitzen bleiben auf dem Boden. Im zweiten Schritt setzen Sie die Füße auf den Fersen auf. Ziehen Sie abwechselnd die rechte und die linke Fußspitze nach oben. Abschließend heben Sie ein Bein gestreckt an. Malen Sie mit dem Fuß möglichst große Kreise in die Luft - zehnmal nach rechts, dann zehnmal nach links. Danach ist das andere Bein dran.