

GENERATION 50 plus



Mehr Vitalität in der 2. Lebenshälfte

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 79jährigen sind bereits 74 Prozent betroffen.

Daher können Venenleiden als altersabhängige Krankheit bezeichnet werden, deren Entstehung bzw. Fortschreiten jedoch durch Anti-Aging-Strategien beeinflussbar ist.

Anti-Aging-Medizin ist ein anderes Wort für "präventive Medizin". Die im Alter auftretenden Probleme sollen

durch Bemühungen dieser Art reduziert und damit die Qualität der zweiten Lebenshälfte verbessert werden.

Mit modernen und absolut schonenden Behandlungstechniken kann gerade älteren Menschen leicht geholfen werden. Durch gezielte sportliche Aktivität und einen gesunden Lebensstil werden Risiken verringert und Beschwerden gemildert.

Mehr Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.



VENEN - FIT

Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin

– 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.

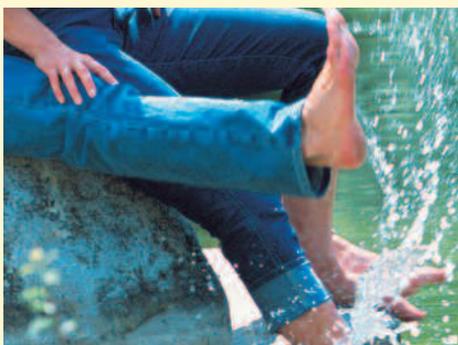
Durch ein gezieltes Sport- und Fitnessprogramm können Venenprobleme gelindert werden und die Vitalität gesteigert werden. Geeignete Sportarten für Senioren sind solche mit geringen Impulsbelastungen wie Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und gezielte Beingymnastik. Dabei sollte der Schwerpunkt im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

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



Vor dem Trainingsbeginn

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



Was kann ich sonst noch vorbeugend tun?

- 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.
- Legen Sie wann immer möglich die Beine hoch.
- Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- Gesundes, flaches Schuhwerk und so oft wie möglich barfuß gehen, sind eine gute Vorbeugung.
- Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.



Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West
40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Vitalität in der 2. Lebenshälfte

Gymnastik für die Venen

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!



"Beinpumpe"

Stellen Sie sich frei in den Raum oder mit dem Gesicht zur Wand. Stützen

Sie sich wenn nötig mit den Händen ab. Gehen Sie soweit wie möglich auf die Fußspitzen, halten Sie kurz und setzen Sie die Fersen dann wieder ab. Wiederholen Sie dies, so oft Sie können.



"Abrollen"

Diese Übung eignet sich besonders für Leute, die viel sitzen. Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie nun die Fersen so weit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen so weit wie möglich zu den Schienbeinen. Dies ist eine wunderbare Massage für die Füße und Kräftigung für die Waden.



"Strecken und Anziehen"

Diese Übung können Sie im Sitzen oder Liegen machen. Ziehen Sie die Fußspitzen so weit wie möglich zum Schienbein und strecken Sie sie dann. Tun Sie dies im Wechsel.



"Kreise"

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Liegen machen. Kreisen Sie die angehobenen Füße erst in eine Richtung, dann in die andere. Bemerkenswerte, wie sich die Anspannung in Ihren Knöcheln löst und wie Ihre Beine leichter werden.



"Igelballmassage"

Für diese Übung brauchen Sie nackte Füße. Rollen Sie den Ball mit den Fußsohlen auf dem Boden herum. Dies fördert die Durchblutung von Füßen und Beinen.



"Rückwärts Radfahren"

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine in die Luft. Bewegen Sie die Beine, als würden Sie rückwärts radeln und machen Sie die Kreise möglichst groß.



"Aufräumen"

Für diese Übung brauchen Sie nackte Füße. Legen Sie ein Taschentuch oder ein Stück Papier auf den Boden. Nehmen

Sie dieses mit den Zehen auf und heben Sie es hoch. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Fuß.



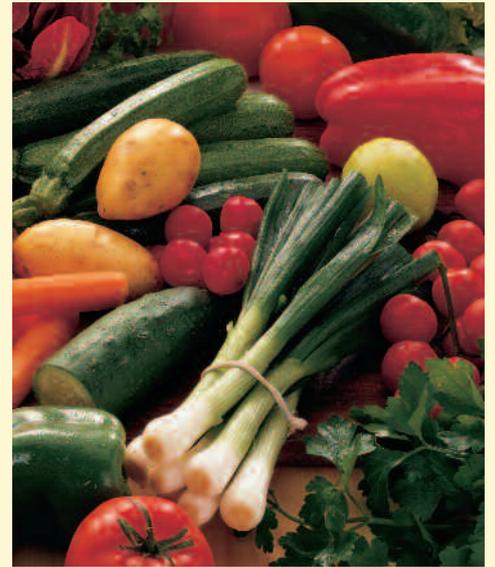
Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen.

Ernährungs-Tipps bei Venenerkrankungen

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. 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. Diese 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. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkorngetreideprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, -müsli, Naturreis sowie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst. Ballaststoffe sättigen gut und haben wenig Kalorien. Mit ballaststoffreicher Ernährung kann man daher leicht sein Gewicht halten oder sogar abnehmen.



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. Neben Wildfrüchten wie Hagebutte und Sanddorn sind besonders Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren und Johannisbeeren reich an Vitamin C. Beim Gemüse sind vor allem Paprikaschoten, Kohlrabi, Broccoli und Weißkohl Vitamin C-haltig. Frische Gartenkräuter sind ebenfalls eine gute Quelle für das Vitamin. Es empfiehlt sich immer zumindest einen Teil des Gemüses als Rohkost zu verzehren, da Vitamin C sehr hitzeempfindlich ist.



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. Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr hilft Thrombosen vorzubeugen und führt auch dazu, dass die ballaststoffreiche Kost ihre positive Wirkung entfalten kann. Bei hoher Ballaststoffaufnahme mit niedriger Flüssigkeitszufuhr können gefährliche Verstopfungen auftreten.