

### Tipp 3

#### Venen-Fitness: Den Beinen Beine machen

Langes Sitzen oder Liegen, sowie wenig Bewegung durch den eingeschränkten Alltag, machen unseren Beinen und besonders den Venen zu schaffen. Bei vielen bleibt der gewohnte Sport in diesen Tagen auf der Strecke. Und auch, wer nicht regelmäßig Sport treibt, merkt deutlich, dass die vielen Wege, die wir sonst zurücklegen, einfach fehlen. Deshalb lautet die Devise: Runter vom Sofa und in Bewegung bleiben – egal in welchem Alter! 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den Venen ihre Arbeit deutlich zu erleichtern. Am besten unterstützen wir unseren Körper zusätzlich mit gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und richtiger Atmung.

Einfache Übungen trainieren und stärken die Waden- und Oberschenkelmuskulatur:

1. Die Zehenraupe – macht besonders Kindern Spaß: Wir versuchen uns barfuß im Stehen durch wechselseitiges Anziehen der Zehen fortzubewegen.
2. Füße kippen: Im Sitzen oder Stehen kippen wir die Füße von der Ferse auf die Zehenspitzen, gleichzeitig oder wechselseitig.
3. Spannung halten: Im Sitzen halten wir zwischen den Waden einen weichen Ball oder Kissen. Dabei heben wir die Beine/Knie und senken sie wieder.
4. „Klavierspielen“: In der Rückenlage heben wir die Beine und spielen mit den Zehen auf einem virtuellen Klavier. Eine gute Übung in dieser Position ist auch das „Radfahren“.
5. Treppentanz: Mit beiden Füßen stehen wir auf dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe. Die Fersen senken wir (Wadendehnung) und drücken uns dann auf die Fußballen wieder hoch (Wadenstärkung).
6. Igelballmassage: Eine Fußsohlenmassage mit dem Igelball stimuliert die Fußreflexzonen und fördert das körperliche Wohlbefinden.

Eine Wohltat für die Venen ist auch das Wassertreten. Es wirkt sich neben der Stärkung des Immunsystems auch positiv auf den venösen Rückfluss des Blutes aus und hilft bei müden Beinen. Zu Hause können wir mittels eines großen Eimers mit kaltem Wasser unsere eigene kleine Kneippanlage nachbauen. Das Wasser sollte mindestens bis zur Mitte der Wade und maximal unter das Knie reichen. Nun mit warmen! Füßen abwechselnd die Beine aus dem Wasser heben bis ein Kältegefühl eintritt. Danach die Zehenzwischenräume abtrocknen und durch aktive Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Die beste Zeit dafür ist am Nachmittag oder am frühen Abend. Das Wassertreten wirkt außerdem stoffwechsellanregend, wirkt regulierend bei zu hohem Blutdruck und eignet sich als Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Vorsicht ist geboten bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen.