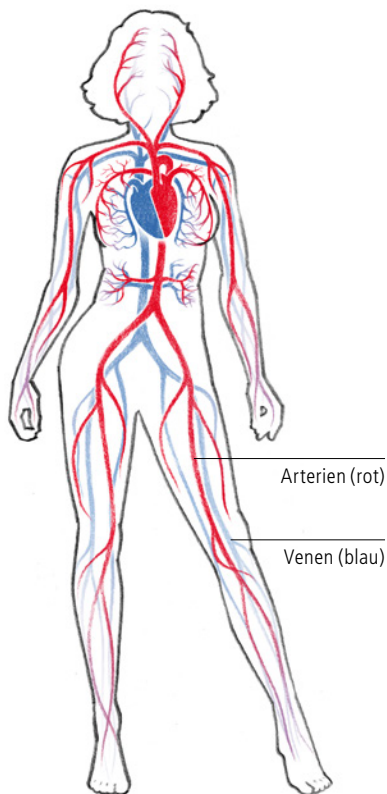

Die Lebensadern unseres Körpers.

Arterien und Venen.

Das menschliche Gefäßsystem besteht aus Arterien und Venen.

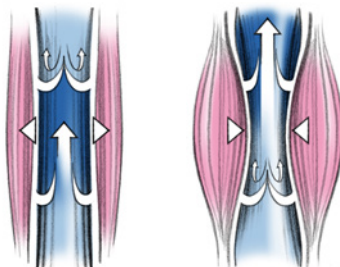
Die Arterien transportieren das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut bis in die entlegensten Zellen des Körpers. Die Pumpfunktion des Herzens unterstützt die Arterien bei dieser Aufgabe.

In den Venen wird das sauerstoffarme Blut wieder zum Herzen und zur Lunge zurückgeführt. Der Rücktransport des Blutes in den Venen erfolgt zum großen Teil entgegen der Schwerkraft. Die Venen werden deshalb unter anderem durch die Wadenmuskulatur (Bild 1) unterstützt, die das Blut durch Anspannung nach oben drückt. Damit das Blut in der Entspannungphase der Muskulatur nicht wieder zurücksackt, verschließen eine Vielzahl so genannter Venenklappen einzelne Abschnitte des Venensystems.



Wadenmuskulatur

Bild 1



Was passiert, wenn es nicht mehr richtig läuft.

Auch Venen können schlapp machen.

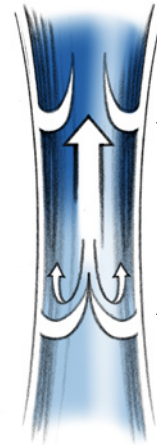
Bei einer gesunden Vene (Bild 2) verläuft der Bluttransport in Richtung Herz und Lunge. Bei jeder Muskelbewegung wird Blut durch die Venenklappen in die nächste Kammer der Vene transportiert. Der Rückfluss wird durch das Schließen der Klappen, die wie Rückschlagventile wirken, verhindert. Sind die Venenwände ausgedehnt, verkrümmt oder aus der Form geraten, z. B. bei Krampfadern (Bild 3), können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Das Blut fließt zurück und staut sich in den Venen.

Erste Anzeichen für eine mögliche Venenerkrankung:

- Schwellungen oder Schmerzen in den Beinen
- müde, schwere Beine
- Wadenkrämpfe
- Schwellungen in der Knöchelregion
- unruhige Beine, Spannungsgefühl, Jucken, Kribbeln
- sichtbar erweiterte Venen an Ober- und Unterschenkeln

Gesunde Vene

Bild 2



Venenklappe offen

Das Blut fließt herzwärts, die geschlossenen Venenklappen verhindern den Rückfluss.

Venenklappe geschlossen

Kranke Vene

Bild 3



Verkrümmte Venenwand

Die Venenklappen schließen nicht mehr, Blut fließt fußwärts und staut sich in den Venen.

Kompressionstherapie – das Herzstück jeder Venenbehandlung

Der Druck der Kompressionsstrümpfe verengt den Durchmesser der erweiterten Venen. Die Venenklappen können wieder schließen und der venöse Rückfluss des Blutes zum Herzen wird angeregt.



Basistherapie Kompression.

Eine grundlegende Maßnahme.

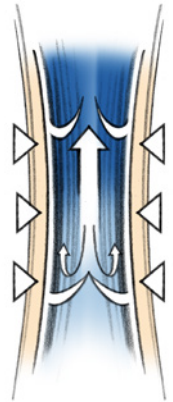
Die Kompressionstherapie ist Grundlage jeder Venenbehandlung und die Basis vorbeugender Maßnahmen. Für ein gesundes Bein bedeutet frühzeitige Unterstützung Entlastung, Erholung und Pflege. Im Fall eines Venenleidens ist die Kompressionstherapie das „Herzstück“ jeder Behandlung. Eine einmal erweiterte Vene (Krampfader) bildet sich nicht mehr zurück und bedarf einer dauerhaften Unterstützung durch Kompression. Auch nach Verödungen oder Varizenoperationen werden Kompressionsstrümpfe zur Sicherung des Behandlungserfolgs eingesetzt.

Die Wirkungsweise

Kompressionsstrümpfe üben von außen einen genau definierten mechanischen Druck auf die erweiterten venösen Gefäße und das Bein aus. Sie drücken die Venen zusammen, verengen somit den Venendurchmesser, und die Venenklappen schließen wieder. Das Blut in den Venen kann nun wieder besser und schneller fließen. Medizinische Kompressionsstrümpfe garantieren korrekte Druckwerte sowie einen medizinisch dosierten Druckabfall. Der Druck des Kompressionsstrumpfes ist an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab. Dies beschleunigt den venösen Blutrückfluss zum Herzen und die Blutzirkulation im Bein wird spürbar verbessert.

Vene mit Kompressionsstrumpf

Kompressionsstrümpfe drücken die Venen zusammen, der Blutfluss normalisiert sich.



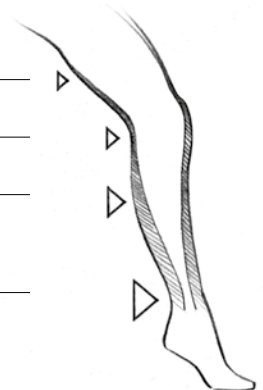
Druckverteilung im Kompressionsstrumpf

40 % Druck

50 % Druck

70 % Druck

100 % Druck



Weitere Tipps für gesunde Beine.

Beugen Sie Venenproblemen vor.

Arbeiten Sie an Ihrer Venengesundheit aktiv mit. Ausgewogene Ernährung spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie Bewegung. Im Folgenden finden Sie einige wirkungsvolle Tipps, die Ihre Beine auf Trab halten.

Angenehmer Nebeneffekt:

Die positiven Wirkungen spüren Sie nicht nur an den Beinen, sie tragen auch zu besserer Gesundheit und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.

Spezielle Tipps für die Fitness Ihrer Venen

- Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung und flaches, bequemes Schuhwerk.
- Laufen Sie so oft wie möglich auch barfuß.
- Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug.
- Legen Sie ab und zu die Beine hoch.
- Gönnen Sie sich morgens und abends eine belebende, kühle Beindusche.
- Vermeiden Sie lange Sonnenbäder sowie heißes Baden und Duschen.
- Bewegen Sie bei längerem Sitzen oder Stehen die Füße und Beine.
- Tragen Sie bereits vorbeugend Stützstrümpfe (z. B. Gilofa), wenn Sie beruflich bedingt viel stehen oder sitzen.
- Tragen Sie auch als Venengesunder spezielle Reisesstrümpfe (z. B. Gilofa Travel) auf langen Flugreisen oder Autofahrten.



So kommen Sie weiter.

Venengymnastik.

Auch venösen Beinerekrankungen können Sie gezielt mit gesunder Lebensweise vorbeugen. Beginnen Sie am besten noch heute mit einigen kleinen gymnastischen Übungen:

- Durch regelmäßiges Üben erzielen Sie den gewünschten Trainingseffekt.
- Beginnen Sie immer mit einer Aufwärmphase.
- Die Übung „Abrollen“ lässt sich überall (im Büro, Bus oder Auto, beim Fernsehen ...) und über den Tag verteilt immer wieder durchführen.



1. Aufwärmen

In Rückenlage. Mit fließenden Bewegungen ca. 30 Sekunden lang „Rad fahren“.



4. Storchengang

Im Wechsel. Knie im rechten Winkel anheben. Dann die Ferse des Standbeines anheben. 15-20 mal wiederholen.



2. Dehnen

In Schrittstellung. Spannung in der Wade des gestreckten Beines 15 Sek. halten. Dann wechseln. 5 mal wiederholen.



5. Rückenlage

Im Wechsel. Rechtes und linkes Bein an die Brust ziehen. 10 mal wiederholen.



3. Abrollen

Im Sitzen. Die Fersen im Wechsel heben und senken. 15-20 mal wiederholen.

Tipp: Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung. Führen Sie die Übungen am besten barfuß durch.

Damit alles rund läuft.

Venenwalking.

Dieses moderne Walking ist eine gezielt venen-gerechte Sportart. Durch gesundes, intensives Gehen wird die Muskelpumpe aktiviert. Dabei wird auf natürliche Weise der venöse Rückfluss des Blutes zum Herzen angeregt, ohne den Organismus oder das Venensystem zu überlasten.

Dieses normale, etwas schnellere Gehen hat den Vorteil, dass es für Menschen aller Altersgruppen gleichermaßen geeignet ist.



Walking-Technik

Versuchen Sie Ihren Rhythmus zu finden und locker zu bleiben.

1. Mäßiges Tempo zu Beginn.
2. Bei leicht gebeugten Knien immer zuerst die Fersen aufsetzen.
3. Dann die Füße über die ganzen Fußsohlen abrollen.
4. Die Fußspitzen in Gehrichtung aufsetzen.
5. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen lassen.
6. Arme gegengleich schwingen.
7. Regelmäßig bewusst tief ein- und ausatmen.
8. Für die richtige Kopfhaltung Blick auf einen etwa vier bis fünf Meter entfernten Punkt richten.
9. Schultern locker hängen lassen.
10. Brustkorb heben.