

# Venen *fat* IM BERUF

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln



**Viele Menschen mit sitzenden und stehenden Berufen leiden unter Bewegungsmangel und sind deshalb besonders gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken.**

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, hat ein hohes **Thromboserisiko**. Bei langem oder beengtem Sitzen treten tiefe Beinvenenthrombosen sogar häufiger auf als bei Langstreckenflügen, so das Ergebnis einer Studie aus Neuseeland. Kann eine sitzende Tätigkeit

nicht unterbrochen werden, sollten wenigstens die Beine so oft wie möglich hochgelagert werden, um den Blutfluss in den Beinvenen zu begünstigen.

Generell gilt die goldene **3L-3S-Regel**:

**Lieber Laufen und Liegen – Statt Sitzen und Stehen**

Grundsätzlich ist jede Form von Bewegung, die die Fuß- und Wadenmuskeln gleichmäßig aktiviert, für die Venen gut. So ist zu empfehlen, im Büro bestimmte Arbeitsgeräte wie Telefon, Drucker oder Handbücher aus dem bequemen Greifraum am Schreibtisch zu entfernen, so dass die sitzende Tätigkeit durch wiederholtes Aufstehen unterbrochen werden muss. Auf die Benutzung der Rolltreppe oder des Fahrstuhls sollte möglichst verzichtet werden. Denn beim Treppengehen wird die Muskelpumpe aktiviert.



**CINDY BERGER (Cindy & Bert)**  
Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.  
[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

# Venen *fit* Venengymnastik



FÜR SITZENDE BERUFE

Venen *fit*

Sollten Sie beruflich viel sitzen müssen, achten Sie darauf, schon während der Arbeitszeit durch gezielte Gymnastikübungen den Venen beim Rücktransport des Blutes zu helfen, denn bei einer statischen Sitzposition können die Venen im Knie- und Beckenbereich abgeknickt werden und der Rückfluss des Blutes zum Herzen wird behindert. Auch Mittagspause und Freizeit sollten intensiv genutzt werden, um mittels Übungen die Muskelpumpe der Beine anzuregen.



## *Tipp 1:* Richtiges Sitzen

Füße flach nebeneinander auf den Boden stellen. Die Beine nicht übereinander schlagen. Keine engen Hosen, Strümpfe oder Gürtel tragen.

## GESUNDE Venen

## *Tipp 2:* Venenwippe

### Wenn die Venen schlapp machen

Ein gutes Training ermöglicht auch die Venenwippe: Durch das Wippen der Füße kommt es zu einer regelmäßigen Kontraktion der Wadenmuskulatur und einer vorteilhaften Pressung der Venen. Das Blut wird so leicht durch die Venen zurückgeführt – die Versackung des Blutes wird verhindert!

## *Tipp 3:* Auf ausreichende Bewegung achten

Möglichst oft die Stellung der Füße und Beine wechseln und immer wieder mit den Füßen kreisen oder wippen, auf der Stelle trippeln und Zehen beugen. Legen Sie Ihre Beine auch tagsüber so oft wie möglich hoch. Zum Telefonieren aufstehen, persönlich beim Kollegen vorbeigehen und zur Abwechslung an einem Stehpult arbeiten, Kurzbesprechungen im Stehen abhalten.

## *Tipp 4:* Machen Sie als Berufsfahrer und Vielfahrer öfter Pausen und bewegen Sie ihre Beine

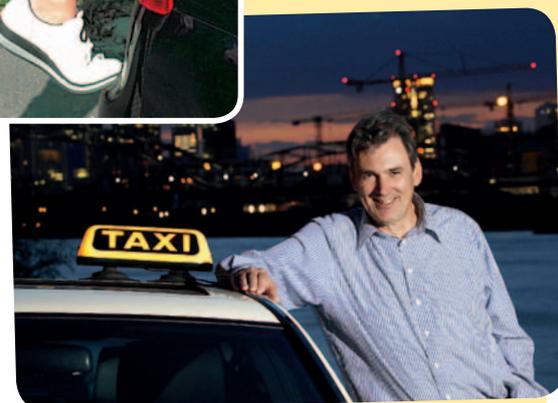
Achten Sie auf bequeme Kleidung. Gürtel, Hosen oder Rockbund sollen nicht einschnüren. Tragen Sie bequeme Schuhe.

## *Übung:*

Eine besonders effektive Venenübung ist der „Storchengang“: Gehen Sie wie ein Storch durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie hoch anheben, dann den Fuß wieder abstellen. (3 x 10 Wiederholungen)

## *Übung:*

Stellen Sie sich mit den Vorderfüßen auf die Einstiegschwelle des Autos und halten Sie die Fersen in der Luft. Dann stemmen Sie sich einige Male auf die Zehenspitzen und senken die Fersen wieder ab. Halten Sie sich dabei am Auto fest. (3 x 5 Wiederholungen)





Venen

FÜR STEHENDE BERUFE



Auch Menschen in stehenden Berufen haben ein erhöhtes Thromboserisiko, da im Stehen die Muskelpumpe nicht aktiviert wird. Dies ist jedoch wichtig für den Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen.

### *Tipp 1:* Richtiges Stehen

Tragen Sie – wenn möglich – bequeme flache Schuhe und vermeiden Sie, zu lange auf einer Stelle zu stehen. Ob zusätzlich Kompressionsstrümpfe sinnvoll sind, sollte mit dem Venenspezialisten (Phlebologen) besprochen werden.



### *Tipp 2:* Relaxen

In den Arbeitspausen möglichst die Beine hochlegen. Gehen Sie zügig 10 bis 15 Minuten.



### *Übung:*

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie anschließend über den gesamten Fuß ab, um auf der Ferse zum Stehen zu kommen. Nach mehrmaliger Wiederholung (3 x 10 Wiederholungen) den gesamten Fuß entspannt wieder aufsetzen.

### *Übung:*

Gehen Sie auf der Stelle, indem Sie abwechselnd die rechte und die linke Ferse anheben und wieder abstellen. Auf ein kräftiges Drücken in den hohen Zehenstand ist zu achten, um die Unterschenkelmuskulatur zu aktivieren. (3 x 10 Wiederholungen)



Venen

FÜR KNIENDE BERUFE



Risikoberufe sind ebenfalls solche, die in einer häufig anhaltenden Hockstellung oder im Knien ausgeübt werden.

**Tipp 1:** Stehen Sie möglichst oft auf und bewegen sich. Nutzen Sie auch kurze Pausen und laufen umher.

*Übung:*

Strecken Sie die Arme nach oben und gehen Sie in den Zehenstand. Atmen Sie in dieser Streckhaltung ein, dann die Fersen senken und die Arme nach unten führen, dabei ausatmen. (3 x 5 Wiederholungen)

*Übung:*

Heben Sie sich auf die Zehenspitzen und halten sie die Position eine Weile. Dann rollen Sie langsam auf die Fußsohle ab. Anschließend heben sie die Vorderfüße so weit wie möglich an. Danach die Füße wieder aufsetzen. (3 x 5 Wiederholungen)



## Sie können uns buchen



**VENENMOBIL** - DIE MOBILE VENENSTATION DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

### >> Ihr Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

- Wir kommen mit unserem Venenmobil in Ihr Unternehmen
- Untersuchungen dauern 10 Minuten pro Person
- Jeder Teilnehmer erhält einen Venenpass und einen ausführlichen Befund
- Der Betrieb erhält nach dem Venenscreening eine anonymisierte statistische Auswertung

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

### Deutsche Venen-Liga e.V.

#### Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich · Sonnenstraße 6  
Tel.: 02674 1448

#### Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen · Abtsee 33  
Tel.: 08682 7531

#### Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf · Große Ortstraße 85  
Tel.: 04751 908908

#### Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg · Bustellstraße 5  
Tel.: 06021 303190

#### Geschäftsstelle West

40721 Hilden · Hagelkreuzstraße 37  
Tel.: 02103 242691

#### Geschäftsstelle Ost

29451 Dannenberg · Hermann-Löns-Str. 2  
Tel.: 05861 83189

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**  
[www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)