

Wellness für die Venen

Unsere Venen transportieren Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Deshalb ist es wichtig, die Venen gesund zu halten. Wir geben Dir Tipps wie Du das schaffen kannst.

Das A und O: Bewegung und Muskulatur

Bewegung ist die Grundlage für gesunde Venen. Denn eine gute Muskulatur unterstützt sie in ihrer Funktion. Integriere daher so viel Bewegung wie möglich in den Arbeitsalltag, z.B. durch einen Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend, die häufige Änderung der Sitzposition, einen persönlichen Besuch bei Kollegen anstelle eines Telefongesprächs, Treppensteigen statt Fahrstuhl.

Bewusst bewegen im Homeoffice

Beim Arbeiten im Homeoffice besteht die Gefahr, dass man sich weniger bewegt als bei der Arbeit im Betrieb. Darum ist es zu Hause besonders wichtig, für Bewegung zu sorgen. Die Integration von regelmäßigem Sport und eine möglichst ergonomische Einrichtung des Heimarbeitsplatzes können dabei helfen.

Entlastung durch Hochlegen und Massagen

Das Hochlegen der Füße für ein paar Minuten kann nach langem Stehen oder Sitzen zu Erleichterung führen. Der Grund hierfür ist, dass das Hochlagern den Rückfluss des Blutes aus den Beinen begünstigt und so die Venen entlastet. Auch eine kleine Beinmassage zwischendurch tut den Beinen gut.

Übungen für starke Venen

Um die Venengesundheit zu fördern, sind z.B. folgende kleine Übungen hilfreich: Fußwippen (abwechselndes Heben der Zehenspitzen und Fersen), Anziehen der Zehenspitzen (Ferse am Boden und Anheben der Zehenspitzen), Fußrollen (Füße kreisen abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn).

