

# Bodybuilding für die Venen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 6: **Wenn das Gehör nachlässt**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554489>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.





Kühlen, erfrischen, trainieren, pflegen – Beine und Füße danken es uns mit Spannkraft und gutem Aussehen.

## Bodybuilding für die Venen

**Es wird Sommer! Doch die ersehnte Wärme ist «Stress» für die Venen. Schwere Beine und dicke Füße machen jeder zweiten Frau und einem Viertel der Männer zu schaffen. Und auch die ersten bläulich-roten Besenreiser sind in luftiger Kleidung kein sonderlich hübscher Anblick.**

Das muss nicht sein. Sie können mit einfachen Mitteln sehr viel für Ihre Venen tun! Tipps gegen schwere Beine und zur Vorbeugung für alle, die erst gar keine Venenprobleme bekommen möchten.

### **Kaltes Wasser am Morgen**

Kaltes Wasser verengt die Venen. Eine kurze kalte Dusche macht die Beine fit für den Tag und beugt Venenleiden auf erfrischende Weise vor. Den Wasserstrahl von den Füßen aufwärts führen, sowohl an der Aussen- als auch an der Innenseite der Beine entlang.

### **Machen Sie Ihren Venen Beine**

Langes Sitzen und Stehen belastet die

Venen, da das Blut in den Beinen «versackt» und schliesslich die Venenklappen unter dem Druck kapitulieren.

Daher gilt: Mobil bleiben, Beinmuskulatur aktivieren, Abwechslung in den Venen-Alltag bringen. Stehen Sie beispielsweise zum Telefonieren auf, laufen Sie ein paar Schritte hin und her (dabei lässt sich's gut denken), machen Sie unter dem Schreibtisch Fussgymnastik. Das geht ganz einfach: Die Füße so drehen, dass sie abwechselnd ein A und ein V bilden. Das fordert die Wadenmuskeln! Die Fersen anheben und senken. Zehenspitzen anheben und senken.

Zu Hause eignet sich ein so genannter Igelball wunderbar für eine entspannen-



de und kräftigende Fussgymnastik: Stellen Sie Ihren (nackten) Fuss auf den Igelball und rollen Sie diesen in verschiedene Richtungen hin und her.

### Mal wieder barfuss gehen

Tut den Venen gut, erfrischt und härtet ab. Spüren Sie wohltuende Natur unter Ihren Füßen: Morgentau auf dem Gras, warme Kieselsteine, kühlen Waldboden.

### Hoch damit

Wann und wo es auch immer geht: Legen Sie die Beine für ein Weilchen hoch. Das verbessert den Blutrückfluss und lindert die Beschwerden. Übrigens: Auch das beliebte Übereinanderschlagen der Beine drückt die Venen ab und sollte vermieden werden.

### Nicht superchic, aber gesünder

Die Stiletto dürfen im Schrank bleiben: Nur in flachen Schuhen können die Füße beim Gehen von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen, sind die Wadenmuskeln aktiv genug, einen Blutstau zu vermeiden. Auf Absätze, die höher als vier Zentimeter sind, sollten Sie verzich-

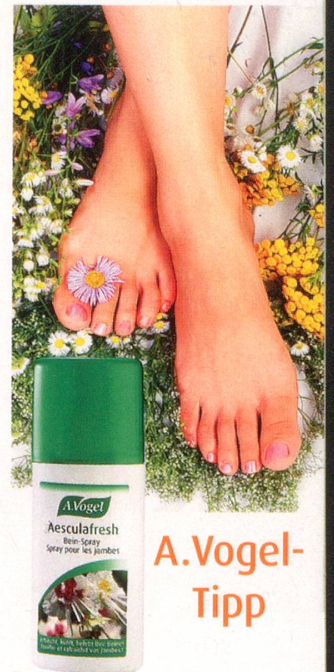
ten. Auch zu enge Schuhe, Strümpfe, die einschnüren, oder allzu enge Jeans, die beim Sitzen auf die Leiste drücken, behindern den Rückfluss des Blutes.

### Hoch zu Ross(kastanie)

Roskastanien-Präparate stärken die Venenwände, fördern die Durchblutung und verhindern einen Austritt von Flüssigkeit aus den Venen in das Gewebe. Aesculaforce® Venen-Gel ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Roskastaniensamen und enthält vor allem Aescin, einen natürlichen Wirkstoff, der die Spannkraft der Venenwände verbessert (in Deutschland erhältlich: A.Vogel Venen-Tropfen N). Besonders praktisch und erfrischend: das Aesculafresh® Beinspray mit kühlendem Sofort-Effekt dank Roskastanie, Arnika und Menthol (nicht in D).

### Und noch mehr Bewegung

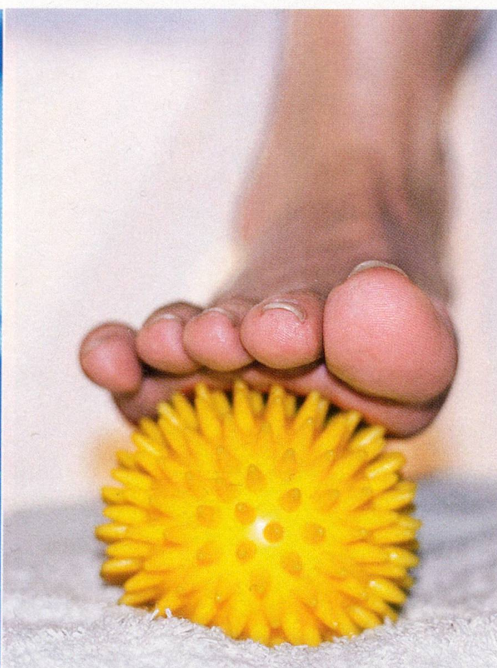
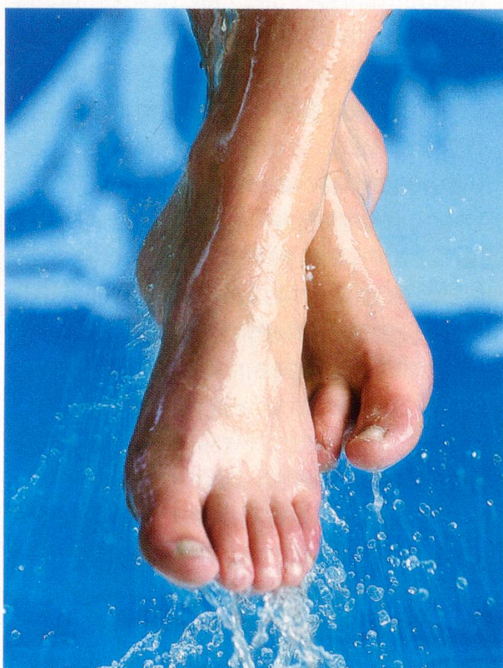
Bewegung ist das A und O, um Venenleiden zu bessern oder zu vermeiden. Besonders gut: Nordic Walking, Radfahren (nicht auf dem Rennrad, wegen der gebückten Haltung) und Schwimmen bei Wassertemperaturen bis 28°C. • CR



**A.Vogel-Tipp**

Aesculafresh Bein-spray:

Kühlend, klein und handlich, passt in jede Tasche und kann auch über die Strümpfe aufgetragen werden.



Kaltes Wasser am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – für die Venen. Igelball-Training: Ideal für Zuhause.