

## Ich interessiere mich für die Produkte von medi und bestelle hiermit kostenlos:

### Ratgeber zu den Themen

#### Medizinische Kompressionsstrümpfe zur Venen- und Ödemtherapie

- Dicke Beine / Arme aufgrund von Lymph- oder Lipödem
- Besenreiser und Krampfadern
- Aktiv mit Venenleiden
- Schutz vor Thrombose
- Schöne Beine in der Schwangerschaft
- Kompressionsstrümpfe für den Mann
- Praktische An- und Ausziehhilfen

#### Kompressionsstrümpfe und Pflege – ohne Rezept erhältlich

- Strümpfe für die Reise
- mJ-1: Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Wohltuende Hautpflege

#### Orthopädie und Fußorthopädie

- Produkte für den Rücken
- Produkte zur Osteoporose-Therapie
- Produkte zur Arthrose-Therapie
- Orthopädische Einlagen

#### Prothetik

- Beinprothesen
- Liner-Produkte (bei Phantomschmerzen)
- Rückenfreundliche Schuhe

#### Sport

- Strümpfe und Bekleidung mit Kompression
- Sportbandagen

#### Newsletter (nur in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland)

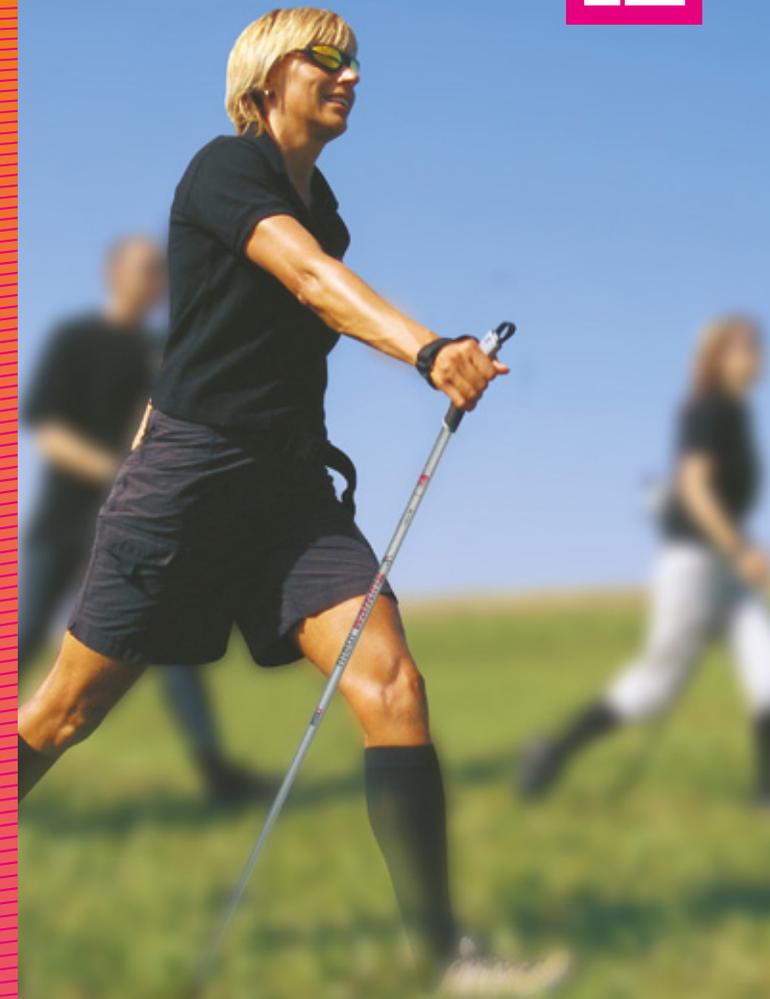
##### medi post – allgemeine Gesundheitsthemen

- per E-Mail
- per Post

##### CEP – spezielle Themen zu Sportkompressionsbekleidung

- per E-Mail

Ihr Fachhändler



## Ein aktives Leben mit Venenleiden

So bleiben Sie fit.



medi GmbH & Co. KG  
 Medicusstraße 1  
 95448 Bayreuth  
 Germany  
 T 0921 912-750  
 F 0921 912-8192  
 verbraucherservice@medi.de  
 www.ifeelbetter.com



22.161/01.2015

## Meine Adresse

Frau  Herr

Name und Vorname

Strasse

PLZ und Ort

E-Mail

Geburtsjahr

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung zur Datenspeicherung und der Zusendung von kostenlosen unverbindlichen Informationen oder Newsletter-Abonnements jederzeit ohne Nennung von Gründen (per Anruf, E-Mail oder Post) gegenüber medi beenden bzw. widerrufen kann.\*

22.161 / 01.2015

Das Porto  
übernimmt  
medi  
für Sie!

Ich bin einverstanden, dass medi meine personenbezogenen Daten speichert.

Ferner bin ich einverstanden, dass medi diese Daten für interne Marktforschung und Eigenwerbung weiterverarbeitet, um dadurch meine Betreuungsgüte zu verbessern. Mir ist bekannt, dass medi meine Daten nicht an Dritte weitergibt.

Um auch in Zukunft gut informiert zu sein, bin ich damit einverstanden, von medi unverbindliche und kostenlose Ratgeber sowie Produktinformationen zu erhalten. (Zurücksendung bitte ankreuzen)  per Post  per E-Mail

Unterschrift (für die Zusendung des kostenlosen E-Mail-Newsletters gesetzlich erforderlich)

\*medi weiß Ihr Vertrauen zu schätzen und nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben entsprechend den geltenden Datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden. Ausführliche Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.fibelbeiter.com](http://www.fibelbeiter.com) oder kontaktieren Sie uns über [verbraucher-service@medi.de](mailto:verbraucher-service@medi.de) bzw. Telefon: 0921 9121250.

Deutsche Post  
ANTWORT



medi GmbH & Co. KG  
Verbraucherservice  
Medicusstraße 1  
95448 Bayreuth

## Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette reicht von medizinischen Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Thromboseprophylaxestrümpfen, modernen Beinprothesen und orthopädischen Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.



## medi compression

---

### Wohltuende Produkte mit Tiefenwirkung

---

Das Siegel medi compression kennzeichnet ausgewählte Hightech-Produkte von medi in Medizin, Lifestyle und Sport. medi steht für sechs Jahrzehnte Erfahrung in Forschung und Entwicklung von Produkten mit Kompression – made in Germany.

Das Herstellungsverfahren ermöglicht exakt dosierte Kompression am Körper – für nachweislich positive Effekte auf Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden.





„Nach einer Krampfadernoperation möchte ich gerne wieder anfangen Sport zu treiben. Welche Sportarten sind sinnvoll bei Venenleiden, welche nicht?“

„Ich bin Verkäuferin und habe abends oft schwere Beine. Kompressionsstrümpfe haben mir Entlastung gebracht. Beim letzten Gespräch meinte mein Arzt, auch Bewegung würde mir gut tun, um Krampfadern vorzubeugen. Wie starte ich am besten?“

„Seit meiner ersten Schwangerschaft habe ich Venenprobleme. Ich weiß, dass mir Sport gut tun würde, aber mit zwei kleinen Kindern bin ich wenig flexibel. Gibt es Übungen, die ich auch zu Hause machen kann?“

„Seit Jahren schon leide ich an Krampfadern, ich treibe viel Sport und gehe dreimal die Woche ins Fitnessstudio. Eine Freundin meinte kürzlich, ich sollte dabei meine Kompressionsstrümpfe tragen. Stimmt das?“

**8**

Gesunde Beine – mehr Leistungsfähigkeit, mehr Lebensfreude

**9**

So erkennen Sie ein Venenleiden

**11**

Unser Venensystem

**14**

So lassen sich Venenerkrankungen vermeiden

**16**

Was Bewegung bewirkt

**19**

Sport bei Venenleiden

**21**

Wie Sie starten, optimal trainieren und fit bleiben

**25**

Nordic Walking: Das sanfte und effektive Ganzkörpertraining

**31**

Kompressionsstrümpfe beim Sport

**34**

Venengymnastik: Das gezielte Fitnessprogramm für Ihre Venen

**38**

Richtiges Sitzen, Stehen und Gehen

**39**

Die Vielfalt von medi





# Gesunde Beine – mehr Leistungsfähigkeit, mehr Lebensfreude

---

**Fitness ist immer aktuell. Es gibt kaum eine Zeitschrift, die nicht in regelmäßigen Abständen darauf eingeht. Wer sich fit hält, steigert seine Leistungsfähigkeit und hält seinen Körper gesund. Das gilt natürlich auch für die Venen.**

---

## **Doch wie werden und bleiben wir fit?**

Sie ahnen es sicher schon: Nur wer sich regelmäßig bewegt, wird fit und bleibt es auch. Man muss sich nicht körperlich verausgaben. Es genügt, die Bewegung in den Alltag zu integrieren. Ganz gleich, ob Treppen steigen statt Aufzug fahren, kurze Wege lieber zu Fuß statt mit dem Auto zurückzulegen oder öfter kleine Spaziergänge zu machen - all das trägt zur körperlichen Fitness bei und bringt Ihr Venensystem in Schwung.

Wer zusätzlich dreimal in der Woche Sport treibt, kann seine Leistungsfähigkeit weiter erhöhen. Es kommt jedoch auf die richtige Sportart an - gerade bei Venenleiden. Hier eignet sich Ausdauertraining, ergänzt durch Gymnastik, die Kraft und Beweglichkeit fördert. Im Rahmen der Therapie von Venenerkrankungen ist diese Kombination ein wichtiger Bestandteil und sehr förderlich.

# So erkennen Sie ein Venenleiden

---

**Venenleiden sind eine Art Volkskrankheit, denn rund 20 Millionen Menschen haben alleine in Deutschland ein geschwächtes Venensystem. Symptome wie müde und schwere Beine am Abend oder geschwollene Knöchel können erste Anzeichen dafür sein.**

---

Experten gehen davon aus, dass Venenerkrankungen häufig vererbt werden. Unser bewegungsarmes Leben fördert die Entwicklung von Krampfadern und so leiden heute deutlich mehr Menschen unter Venenerkrankungen als noch vor einigen Jahrzehnten.

Stundenlanges Stehen und Sitzen - z. B. berufsbedingt - beeinflusst unser Venensystem zusätzlich. Auch Übergewicht, hormonelle Umstellungen, Schwangerschaften oder die Einnahme der Pille können Venenerkrankungen begünstigen.

Werden Krampfadern nicht rechtzeitig behandelt, kann das weitreichende Konsequenzen wie Venenentzündungen oder Thrombosen haben. Es ist daher wichtig, schon bei den ersten Anzeichen einen Facharzt aufzusuchen.



---

**Info: Wenn Sie im Ärzteverzeichnis des Telefonbuchs nach einem Experten suchen, achten Sie auf den Begriff „Phlebologe“. Diesen Zusatz haben sich Ärzte durch eine Weiterbildung erworben.**

---

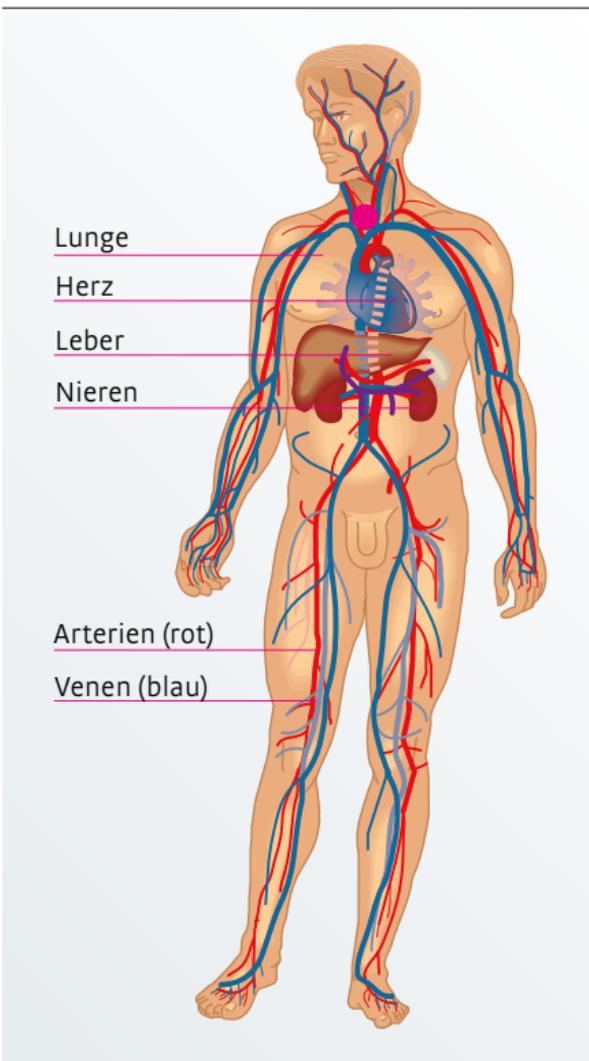
Adressen von Fachärzten (Phlebologen) in Ihrer Nähe erhalten Sie z. B. über die zuständigen Ärztekammern. **Gebührenfreie Venen-Hotline 08 00/4 44 33 35 und auf [www.medi.de](http://www.medi.de) (Service>Arztfinder)**

# Unser Venensystem

Ein kleiner Exkurs in das Venensystem unseres Körpers.

## Der Blutkreislauf

Alle Zellen unseres Körpers werden permanent mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Dies gewährleistet der menschliche Blutkreislauf. Das Herz pumpt das Blut mit hohem Druck in die Arterien, die es dann im gesamten Körper verteilen. Verbrauchtes Blut wird von den Venen zurück zum Herzen und von dort zur Lunge transportiert. Hier erfolgt die Anreicherung mit Sauerstoff.

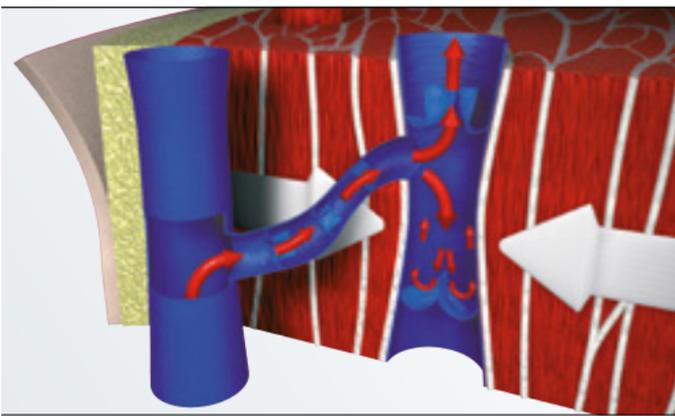


## Unsere Venen

Das Venensystem ist Teil des Blutkreislaufs. Die Venen in den Beinen spielen dabei eine besondere Rolle: Sie transportieren das Blut zurück zum Herzen, regulieren den Kreislauf und beeinflussen auch die Temperatur der Haut. 80 Prozent des Blutes befindet sich in den Venen. Sie sind damit unser wichtigster Blutspeicher.

Die Venen durchziehen die Beine an der Oberfläche (oberflächliches Venensystem). Sie sammeln Blut aus den Hautschichten und leiten es über das tiefe Venensystem, das im Inneren des Beines von Muskeln umgeben ist, nach oben in Richtung Herz. Beim Bluttransport greifen die Venen nur auf eine geringfügige „Pump- und Saugwirkung“ des Herzens zurück. Umso erstaunlicher ist es, dass täglich 7.000 Liter Blut entgegen der Schwerkraft befördert werden.

Dabei hilft ein ausgeklügeltes System aus Muskel- und Gelenkpumpen, Zwerchfell- und Arterienpumpen.

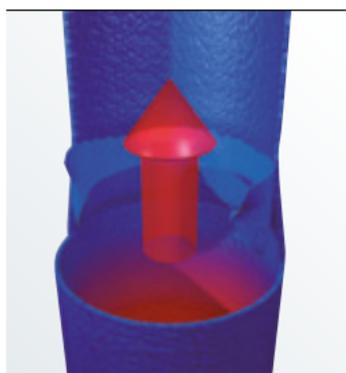


Muskelpumpe

Wenn wir uns bewegen und unsere Beinmuskulatur anspannen, werden die zwischen den Muskeln liegenden Venen zusammengedrückt. Auf diese Weise wird das venöse Blut in Richtung Herz gepresst. Entspannen sich die Muskeln, entsteht in den Venen ein Unterdruck, so dass Blut von unten nachfließen kann. Gelenkbewegungen treiben das Blut in entsprechender Weise voran.

Während wir ausatmen, entsteht durch die Bewegung des Zwerchfells Unterdruck, der Blut aus den Beinen saugt. Auch die Pulswellen benachbarter Arterien üben einen rhythmischen Druck auf die Venen aus und transportieren so venöses Blut in Richtung Herz.

Bis zu einem gewissen Grad können die Venen den Rückfluss des Blutes selbst beeinflussen. Zieht sich die Muskelschicht in der Venenwand zusammen, fließt das Blut schneller zum Herzen.



Venenklappe offen



Venenklappe geschlossen

Ergänzt wird dieses Prinzip durch die Hilfe von Venenklappen. Die Venenklappen verhindern das Zurückfließen des Blutes. Sie funktionieren wie Rückschlagventile, die das Blut nur in eine Richtung, nämlich in Richtung Herz, fließen lassen. Sie sehen aus wie kleine Segel, die ringsum an der Venenwand verankert sind und sich in der Mitte der Vene treffen. Fließt das Blut durch Druck von den Gelenk- und Muskelpumpen aufwärts, öffnen sich die Klappen. Will das Blut aufgrund der Schwerkraft zurücksacken, schließen sie sich.

Erschlaffen die Venenwände, erweitern sich die Venen. Die Venenklappen schließen dann nicht mehr richtig, das Blut versackt und staut sich. Die oberflächlichen Venen, die nicht durch Muskeln oder Knochen gehalten werden, leiern aus und zeigen sich als geschlängelte Krampfadern.

# So lassen sich Venenerkrankungen vermeiden

---

**Wir können Venenerkrankungen nur bedingt vorbeugen. So kann man z. B. einer angeborenen Bindegewebsschwäche nur schwer ausweichen. Es gibt jedoch einige Risikofaktoren, die sich gezielt vermeiden lassen.**

---

## **Die Risikofaktoren im Überblick:**

- Eine angeborene Schwäche des Bindegewebes ist die Hauptursache für die Bildung von Krampfadern.
- Bei Übergewicht oder chronischer Verstopfung erhöht sich der Druck auf den Bauchraum und die Venen werden zusätzlich belastet.
- Regelmäßiges langes Sitzen oder Stehen beeinträchtigt die Venen - nur bei Bewegung können die Gelenk- und Muskelpumpen optimal funktionieren.
- Genussmittel wie Alkohol können die Gefäße erweitern und den Blutfluss beeinträchtigen.
- Hormonumstellungen, die bei Schwangerschaften, Geburten oder der Einnahme der Pille auftreten, beeinflussen die Venen.

## **Sie können selbst viel dafür tun, Ihre Venen so gesund und elastisch wie möglich zu halten:**

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit (am besten Wasser oder ungesüßten Tee).
- Reduzieren Sie, falls nötig, Übergewicht.
- Ernähren Sie sich ausgewogen (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte).
- Rauchen Sie nicht.
- Verzichten Sie auf enge Kleidung.
- Vermeiden Sie schweres Heben.
- Versuchen Sie, Ihren Körper nicht zu einseitig zu belasten und vermeiden Sie dauerndes Stehen oder Sitzen, sofern möglich.
- Verzichten Sie weitgehend auf heiße Vollbäder oder ausgedehnte Saunagänge.
- Duschen Sie Füße und Beine regelmäßig kalt ab.
- Tragen Sie täglich Ihre Kompressionsstrümpfe.
- Pflegen Sie Ihre Beine regelmäßig mit Massagen und Gymnastik.
- Laufen Sie häufiger barfuß.
- Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen.
- Lagern Sie so oft wie möglich Ihre Beine hoch.

---

**Und ganz wichtig: Bewegen Sie sich soviel wie möglich. Bewegung aktiviert die Muskelpumpen und unterstützt Ihre Venen beim Transport des venösen Blutes.**

---

# Was Bewegung bewirkt

---

**Regelmäßige Bewegung und das Tragen von Kompressionsstrümpfen sind bei der Therapie von Venenerkrankungen zwei entscheidende Säulen. Aber auch in Sachen Prävention spielen diese Faktoren eine Rolle.**

---

Körperliches Training ist nicht nur gut für die Fitness und das Venensystem. Es strafft das Bindegewebe, reduziert eventuelles Übergewicht und wirkt entspannend auf das gesamte vegetative Nervensystem. Regelmäßige Bewegung kann darüber hinaus auch einer Osteoporose oder Diabetes vorbeugen.

Und: Sport macht Spaß - Probieren Sie es aus!



Optimal im Winter sind z. B. Langlauf oder Schneeschuhwandern

## **Plus für das Herz**

Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Das Herz schlägt 80.000 Mal pro Tag und pumpt etwa vier bis fünf Liter Blut pro Minute in unseren Kreislauf. Es ist unser wichtigstes Organ und sollte daher gepflegt und trainiert werden.

Dennoch werden rund 50 Prozent aller Sterbefälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht. Studien zufolge ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, bei untrainierten Menschen doppelt so hoch wie bei Trainierten.

## **Regelmäßiges und moderates Ausdauertraining wirkt sich vor allem auf das Herz-Kreislauf-System positiv aus:**

- Ein trainiertes Herz transportiert die gleiche Menge Blut mit geringerer Schlagzahl, aber bei gleichzeitig größerem Schlagvolumen.  
**Das bedeutet:** Bei derselben körperlichen Belastung kann ein trainiertes Herz besser arbeiten. Es schlägt ökonomischer und erhöht die Pumpleistung des Herzmuskels.
- Die Durchblutung der Herzkranzgefäße wird verbessert. Das reduziert das Infarktrisiko deutlich und stärkt den Herzmuskel.
- Der Fettstoffwechsel wird aktiviert.
- Die Atmung verläuft tiefer.
- Die Kapillargefäße vermehren sich und gewährleisten eine verbesserte Sauerstoff- und Energieversorgung.
- Der Blutdruck sinkt.





# Sport bei Venenleiden

---

**Es gibt eine Vielzahl an Sportarten, die die Therapie von Venenleiden unterstützen können.**

---

Ruhige Sportarten mit einem gleichmäßigen und rhythmischen Bewegungsablauf sind sehr „venenfreundlich“ - vor allem, wenn die Wadenmuskulatur beansprucht wird.

Sportarten mit ruckartigen Bewegungen oder abrupten Stopps sind ungünstig. Sie können eine große Gewichtsbelastung bedeuten, die sich negativ auf die Venen auswirkt.

## **1. Empfehlenswerte Sportarten**

- Nordic Walking oder Walking
- Venengymnastik
- Schwimmen
- Aquajogging
- Wandern
- Radfahren (nur bei aufrechter Sitzhaltung)
- Fitnesstraining an Ausdauergeräten (z. B. Cross-trainer, Fahrradergometer)
- Skilanglauf
- Golf
- Tanzen
- Schneeschuhwandern
- Inline-Skaten (mit und ohne Stöcke)

## **2. Eingeschränkt empfehlenswerte Sportarten**

(Für Menschen mit Venenschwäche oder beginnendem Venenleiden noch geeignet)

- Alpines Skifahren
- Snowboarden
- Surfen
- Joggen

## **3. Nicht empfehlenswerte Sportarten**

- Ballsportarten
- Aerobic mit Sprung-Elementen (Step-Aerobic)
- Squash
- Badminton
- Gewichtheben, Krafttraining
- Boxen

---

### **Tipps:**

- **Menschen mit leichter Venenschwäche (z. B. Besenreiser) oder mit einem beginnenden Venenleiden (z. B. erste Krampfadern) können in der Regel alle Sportarten ausüben, die unter „empfehlenswert“ und „eingeschränkt empfehlenswert“ aufgeführt sind.**
  - **Menschen mit schwereren Venenleiden (z. B. fortgeschrittene Krampfadern) sollten lediglich die empfohlenen Sportarten ausüben und sich im Vorfeld mit ihrem Arzt abstimmen.**
  - **Sie sind noch völlig untrainiert? Beginnen Sie Ihr Fitnessprogramm langsam und bleiben Sie im empfohlenen Pulsbereich (siehe S. 22 / 23).**
  - **Tragen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe auch beim Sport.**
  - **Gefäßspezialisten halten Nordic Walking bei Venenleiden für besonders geeignet. Sie finden deshalb ausführliche Infos zu dieser Sportart ab Seite 25.**
-

# Wie Sie starten, optimal trainieren und fit bleiben

---

**Ihre Gesundheit und allgemeine Ausdauer können ganz entscheidend für Ihr gesamtes Wohlbefinden sein.**

---

Sie trainieren Ihre Ausdauer am besten, indem möglichst viele Muskelgruppen integriert werden. Wandern, Walking und Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf sind hier genau richtig.

**Bevor Sie mit einer dieser Sportarten beginnen, sollten Sie jedoch einige Dinge beachten:**

- In eine gute Ausrüstung zu investieren, lohnt sich. Gerade beim Schuhwerk sollten Sie keine Kompromisse eingehen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und machen Sie bei Bedarf eine Laufanalyse, bevor Sie sich Laufschuhe zulegen.
- Steigern Sie Dauer und Intensität des Trainings ganz behutsam. Nur regelmäßiger Sport bringt den gewünschten Erfolg, seien Sie also konsequent. Laufschuhe kann man auch bequem mit in den Urlaub nehmen.
- Der Spaß steht beim Training an erster Stelle. Es sollte keinen zusätzlichen Stress verursachen.

**Bei folgenden Faktoren sollten Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt befragen:**

- Sie leiden unter Herz-Kreislauf-Beschwerden.
- Sie sind bereits älter und haben schon seit langer Zeit keinen Sport ausgeübt.
- Sie sind stark übergewichtig.

## Übersicht des Trainingspulses

Alter	50 - 60 % des max. Pulses, Gesundheitszone	60 - 70 % des max. Pulses, Fettverbrennung
20	100 - 120	120 - 140
25	97 - 117	117 - 137
30	95 - 114	114 - 133
35	92 - 111	111 - 130
40	90 - 108	108 - 126
45	87 - 105	105 - 123
50	85 - 102	102 - 119
55	82 - 99	99 - 116
60	80 - 96	96 - 112
65	78 - 93	93 - 109

## Der richtige Trainingsaufbau

Für „Gesundheitssportler“ gilt die Faustregel:

**Mäßig beginnen, langsam steigern, Form halten und Ziele setzen.**

Die richtige Balance macht den Unterschied. Ist die Belastung zu gering, spüren Sie keinen Effekt. Ist sie zu hoch, kann sie Ihnen schaden. Finden Sie daher Ihr individuelles Trainingsniveau und steigern Sie sich langsam.

Wenn Sie also schon seit längerem nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie in den ersten vier Wochen nur einmal die Woche (30 Minuten) trainieren. Nach dieser Aufbauphase können Sie in zwei Trainingseinheiten pro Woche übergehen. Planen Sie dabei eine Erholungsphase von zwei Tagen ein. Hat sich Ihr Trainingszustand stabilisiert, können Sie weitere Sporteinheiten planen.

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining liegt bei drei- bis viermal die Woche, jeweils mit einer Dauer von 30 bis 60 Minuten (bei altersgemäßem Trainingspuls).

70 - 80 % des max. Pulses, aerobe Zone (mit Sauerstoff)	Maximaler Puls, 220 - Lebensalter
140 - 160	200
137 - 156	195
133 - 152	190
130 - 148	185
126 - 144	180
123 - 141	175
119 - 136	170
116 - 133	165
112 - 128	160
109 - 125	155

## Die richtige Herzfrequenz

In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde gezeigt, mit welchen Herzfrequenzen man – je nach Alter – im gesunden Ausdauerbereich trainieren sollte. Trotz gewichts- und geschlechtsabhängiger Abweichungen, haben sich diese Richtwerte in der Praxis bewährt.

---

**Tipp: Um die Herzfrequenz im Blick zu behalten, empfehlen Experten eine Pulsuhr. Für Menschen mit Risikofaktoren oder Herz-Kreislauf-Beschwerden ist das regelmäßige Messen des Trainingspulses unerlässlich.**

---

## Die beste Trainingszeit

Trainieren Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben, es gibt keine „ideale Trainingszeit“. Studien haben jedoch gezeigt, dass Kraft, Flexibilität und Reaktionszeit am späten Nachmittag in der Regel am besten funktionieren.

## **Was Sie beachten sollten**

Bei der richtig gewählten Sportart und korrektem Trainingsaufbau ist das Risiko natürlich sehr gering. Es ist wichtig, dass Sie sich vor dem Sport gut aufwärmen und im Anschluss abkühlen und regenerieren.

## **Fit – auch im Alter**

Wir alle wissen: Die Zeichen der Zeit beeinflussen jeden Körper. Wir können den Alterungsprozess durch gezieltes Training aber durchaus verlangsamen. „Mäßig, aber regelmäßig“ lautet die Devise, wenn es um Sport in späteren Jahren geht. Ausdauertraining steht im Vordergrund, verbunden mit Beweglichkeit und Kraft. Geeignete Sportarten, die u. a. auch die Koordination trainieren, finden Sie auf Seite 19.

# Nordic Walking: Das sanfte und effektive Ganzkörpertraining

**Der Ausdauersport für alle Altersgruppen.**

Das schnelle und sportliche Gehen macht vor allem in der Gruppe großen Spaß. Nordic Walking ist einfach zu erlernen, Sie benötigen kaum Ausrüstung und können praktisch an jedem Ort und bei jedem Wetter loslegen.

Studien haben gezeigt, dass das sogenannte „Gesundheitswalking“ im Vergleich zum Joggen die Gelenke schont und die körperliche Leistungsfähigkeit entscheidend verbessern kann - und das praktisch ohne jede Überbelastung.



Nordic Walking in der Gruppe

Effektiver als „Walking“ ist „Nordic Walking“, eine Ausdauersportart, die von Finnland aus in den vergangenen Jahren die ganze Welt erobert hat. Das Geheimnis liegt in den Stöcken. Sie machen aus klassischem

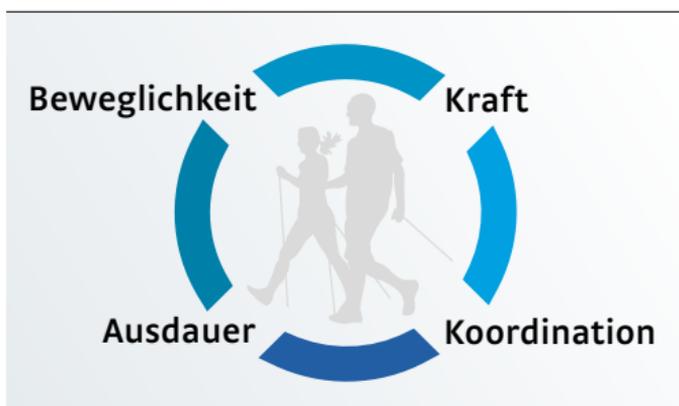
Walking ein effektives Ganzkörpertraining. Nordic Walking eignet sich für ambitionierte Sportliebhaber gleichermaßen wie für eher ungeübte Sportler. Gerade älteren Menschen geben die Stöcke Halt und reduzieren damit das Verletzungsrisiko.

---

**Unabhängig von Alter, Geschwindigkeit, Wetter und Gelände macht Nordic Walking immer und überall Spaß. Probieren Sie es aus!**

---

**Nordic Walking - der Sport mit ganzheitlichem Ansatz:**



- Effizientes Ganzkörpertraining – trainiert sanft und schonend den gesamten Muskelapparat
- Verbrennt mehr Energie (mehr Muskelbewegung) als Walking ohne Stöcke
- Verbessert die Durchblutung durch das regelmäßige Bewegen
- Steigert die Sauerstoffzufuhr im gesamten Organismus
- Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Kräftigt die Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
- Unterstützt die Venen und hält die Beine gesund
- Stärkt das Immunsystem
- Baut Stresshormone ab
- Unterstützt die Arbeit des Herzens

## Wo kann ich Nordic Walking lernen?

Sanitätshäuser, Sportvereine, Volkshochschulen oder Sportgeschäfte in ganz Deutschland bieten inzwischen Kurse für Nordic Walking an.

Mehr Informationen finden Sie beim deutschen Nordic Walking und Nordic Inline Verband e. V. unter

**[www.dnv-online.de](http://www.dnv-online.de)**

## Welche Ausrüstung brauche ich und worauf sollte ich achten?

Nordic Walking erfordert keine kostspielige Ausrüstung oder Mitgliedschaft in einem Verein. Sie benötigen lediglich spezielle Stöcke, geeignetes Schuhwerk und lockere Freizeitbekleidung.

### Nordic Walking-Stöcke

An einen guten Stock werden spezielle Anforderungen gestellt, was Schlaufe, Material, Gewicht und Dämpfungseigenschaft betrifft. Der Stockgriff sollte der natürlichen Handgelenkstellung angepasst und ergonomisch geformt sein. Dies verhindert eine Fehlbelastung der Handgelenke. Patentierte Daumenschlaufen-Systeme garantieren optimale Kraftübertragung und sind einfach und individuell zu verstellen.



Die Passgenauigkeit der Hand-schlaufen ist für die Armrück-streckung notwendig.

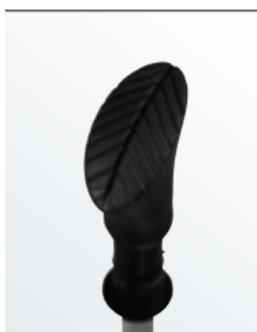
Die Schlaufe sollte bequem sitzen.

Achten Sie auf Qualitätsstöcke, da nur diese ein effizientes und gesundheitsförderndes Training gewährleisten. Optimal sind

Walking Stöcke mit hohem Carbonanteil, der die Stöcke

vibrationsarm, widerstandsfähig und leicht macht. Eine optimale Gewichts- und Schwerpunktverteilung des Stockschaftes gibt Widerstandskraft und sorgt für eine exakte Nordic Walking Lauftechnik.

Für eine abfedernde Wirkung und zusätzlichen Halt in der Abdruckphase, besonders auf Asphalt, empfehlen sich Gummipads. Gute Asphalt-Pads haben eine hohe Abriebfestigkeit für eine lange Laufdauer und gute Dämpfung auf hartem Untergrund. Die Stockspitze sollte aus gehärtetem Stahl sein, um in der Abdruckphase Halt zu geben und ein Abrutschen auf weichem Untergrund zu verhindern.



Am besten Sie holen sich vor dem Kauf Tipps von Ihrem Kursleiter oder lassen sich in einem Fachgeschäft (Sport- oder Sanitätsfachhandel) beraten.

### **So ermitteln Sie die richtige Länge der Stöcke**

Stellen Sie den Stock – in aufrechter Körperhaltung mit Sportschuhen – vor sich hin: Der Schlaufenausgang am Stock sollte maximal auf Bauchnabelhöhe sein. Oder: Körpergröße in cm x 0,66 (immer nach unten abrunden) = Stocklänge (meist sind die Stöcke in 5 cm Schritten erhältlich).

### **Schuhe**

Obwohl Nordic Walking die Gelenke deutlich weniger belastet als beispielsweise Joggen, empfehlen Experten Walkingschuhe mit bestmöglicher Dämpfung (vor allem im Fersenbereich). Sie werden merken: Mit einem gut sitzenden Schuh macht das Ganze noch viel mehr Spaß und Verletzungen oder Überbelastungen werden vermieden. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

---

**Unser Tipp: Probieren Sie die Schuhe am Nachmittag an. Die Füße dehnen sich im Laufe des Tages aus.**

---

## **Bekleidung**

Nordic Walking ist eine Sportart, die Sie das ganze Jahr über ausüben können. Passen Sie Ihre Kleidung daher den unterschiedlichen Jahreszeiten und Wetterbedingungen an. Gehen Sie nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ vor und kleiden Sie sich mit mehreren Schichten. Atmungsaktive Unterwäsche für den Sport ist besonders wichtig. Bei der Oberbekleidung sollten Sie auf synthetische Fasern achten. Sie schützen vor Nässe und Kälte und fühlen sich beim Sport angenehmer an als Baumwolle.

---

**Sie haben ein Venenleiden und tragen im Alltag medizinische Kompressionsstrümpfe? Diese unterstützen Sie auch beim Sport. Beim Nordic Walking können die Strümpfe mit ihrem definierten Druckverlauf den Trainingseffekt erhöhen.**

---

## **Wichtige Tipps für den Start:**

- Wie Sie Nordic Walking technisch richtig ausüben, lernen Sie am besten in einem Kurs. Dort erhalten Sie auch Tipps, wie Sie Ihren gewünschten Trainingseffekt am besten erreichen. Vielleicht finden Sie in der Gruppe Gleichgesinnte, mit denen Sie sich auch später zu gemeinsamen Touren verabreden können.
- Planen Sie Ihre Trainingstage und legen Sie im Vorfeld fest, wann Sie trainieren möchten - so bleiben Sie konsequent.
- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Kontrollieren Sie während des Trainings regelmäßig Ihren Puls (z. B. mit einer Pulsuhr, erhältlich im Sportfachhandel).

## **So gestalten Sie eine Trainingseinheit**

### **Aufwärmen (Warm Up) / Mobilisation**

Bereiten Sie Ihren Kopf und Ihren Körper auf das bevorstehende Training vor. Aufgewärmte, also stärker durchblutete Muskulatur, ist dehnbarer und geschmeidiger. Auch Sehnen und Bänder werden elastischer. Der Kreislauf kommt in Schwung und die Koordination verbessert sich.

### **Belastung**

Beginnen Sie in der Aufbauphase mit 30 Minuten Nordic Walking. Steigern Sie sich dann langsam bis auf 60 Minuten.

### **Abwärmen (Cool down)**

Wenn Sie Ihr Programm absolviert haben, laufen Sie fünf bis zehn Minuten langsam aus. Ganz wichtig sind auch Lockerungsübungen und Dehnungen. Das verkürzt die Regenerationszeit Ihres Körpers und wirkt Muskelkater entgegen. Trinken Sie am besten Schorle (ein Teil Saft, zwei Teile Wasser). Ihren Kohlenhydratespeicher füllen Sie jetzt idealerweise durch eine Mahlzeit aus Nudeln oder Kartoffeln.

### **Entspannen**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und entspannen Sie mit Massagen, einem Warmwasserbad oder in der Sauna. Beachten Sie, dass der Gang in die Sauna erst ratsam ist, wenn Ihr Puls auf 100 gesunken ist. Falls Sie ein Venenleiden haben, sollten Sie Ihre Beine vor und nach der Sauna kalt ab duschen. Idealtemperatur in der Sauna: maximal 60 Grad Celsius.

# Kompressionsstrümpfe beim Sport

---

**Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen beim Rücktransport des Blutes zum Herzen und entlasten mit gezieltem Druck von außen Ihre Beine.**

---

## **Soll ich beim Sport meine Kompressionsstrümpfe tragen?**

Hat ein Arzt Ihnen aufgrund eines medizinischen Venenproblems Kompressionsstrümpfe verordnet, dann sollten Sie diese auch beim Sport tragen.



## **Warum ist es für Menschen mit Venenproblemen notwendig, beim Sport Kompressionsstrümpfe zu tragen?**

Für Menschen mit geschwächtem Venensystem sollten Kompressionsstrümpfe im Alltag und beim Sport eine Selbstverständlichkeit sein. Denn funktionieren die Venen nicht richtig, kann Sport ohne Kompressionsstrümpfe sogar schädlich sein. Die oberflächlichen Venen werden dann noch stärker belastet.

## Wie wirken Kompressionsstrümpfe beim Sport?

Kompressionsstrümpfe unterstützen – durch Druck von außen – die Beinvenen beim Bluttransport. Sie helfen dabei, dass das Blut nicht in den Venen versackt. Durch Sport wird die Wirkung sogar noch verstärkt. Kompressionsstrumpfhosen haben noch einen positiven Nebeneffekt, der gerade für Frauen interessant ist: Sie massieren gezielt den Bereich von Po und Oberschenkel und straffen dort das Gewebe. Die Muskulatur wird zusätzlich gestrafft, weil sie gegen den Widerstand des Strumpfes arbeiten muss.



ohne Kompressionsstrumpf



mit Kompressionsstrumpf

## Welche Kompressionsstrümpfe soll ich beim Sport tragen?

In der Regel ist Ihr „Alltagsstrumpf“ auch für den Sport geeignet. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt zu diesem Thema. Falls Sie bisher kein Venenleiden hatten und entsprechend noch keine medizinischen Kompressionsstrümpfe tragen mussten, eignen sich auch Spezialstrümpfe mit Sportkompression (z. B. der Marke CEP). Auch diese Strümpfe besitzen einen definierten Druckverlauf und fördern damit die Gesundheit der Venen.

# Nordic Walking mit mediven Kompressionsstrümpfen

## Nutzen für Venenpatienten:

- Unterstützung der Gesundheit der Venen durch eine aktivierte Wadenmuskulatur
- Schnellere Regenerationsphase nach der Bewegung
- Verringerung von Schwellungen und Ödembildungen
- Verbessertes Bluttransport durch aktive Abrollbewegung im Bein-, Fuß- und Knöchelbereich
- Straffung des Bindegewebes

## Nutzen für Lymph- und Lipödempatienten:

- Aktivierung des Abtransportes von Lymphflüssigkeit in den Beinen
- Verbessertes Lymphrückfluss aus Händen und Armen durch Arm- und Schulterbewegungen
- Optimierte Fettverbrennung bei aerobem Training (Energiebereitstellung unter Verbrennung von Sauerstoff)
- Höhere Mobilität der Gelenke

## Worauf muss ich achten?

- Nach der sportlichen Belastung sollte unbedingt regeneriert und ausreichend gedehnt werden. In dieser Zeit normalisiert sich der Blutfluss in den Venen wieder, die Strümpfe können dann problemlos ausgezogen werden.
- Wichtig ist dabei, nicht zu stark am Strumpf zu ziehen, um Löcher zu vermeiden. Besser Sie schieben oder ziehen die Strümpfe Stück für Stück nach unten.
- Da medizinische Kompressionsstrümpfe täglich gewaschen und auch im Trockner getrocknet werden können (z. B. Strümpfe von mediven), ist die Reinigung und Pflege des Strumpfes ganz einfach. Für Sportfans macht ein Wechselfaar jedoch in jedem Fall Sinn.

# Venengymnastik: Das gezielte Fitnessprogramm für Ihre Venen

---

Mit speziell von Experten entwickelten Gymnastik-Übungen halten Sie Ihre Venen fit.

---

Kursangebote können Sie z. B. bei Krankenkassen, Sanitätshäusern oder evtl. auch bei Volkshochschulen erfragen. Oder Sie trainieren einfach alleine zuhause.

**Ein paar einfache Übungen für den Start:**

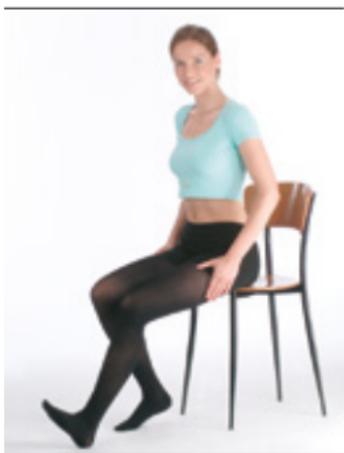


---

## Übung 1

Gerade hinstellen und freihändig (bei Gleichgewichtsproblemen einen Stuhl als Stützhilfe nehmen) mindestens 10 Mal auf die Zehen (Zehenstand) und zurück auf die Fersen (Fersenstand) wippen. Dabei abwechselnd den Po an- und entspannen.

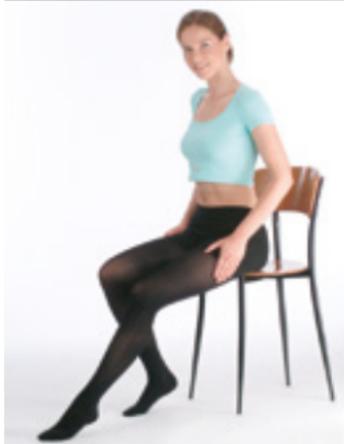
---



## Übung 2

Auf einen Stuhl setzen (Rücken gerade) und den Fuß 10 Mal anziehen und strecken. Am Ende der Übung mit angezogenem Fuß diese Position mind. 10 Sekunden halten und dann langsam entspannen.

---



## Dehnübung nach dem Venentraining

Oberschenkel mit den Händen festhalten. Versuchen, das Bein durchzustrecken, bis ein leichtes Ziehen an der Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist. Diese Position ca. 10 - 15 Sekunden halten. Die Übung je Bein 2 - 3 Mal wiederholen.

---

---

## Tipps:

- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über geeignete Übungen bzw. über Trainingsangebote in Ihrer Region.
  - Üben Sie, wann immer möglich, ohne Schuhe – barfuß oder mit Socken.
  - Wärmen Sie sich vor dem Übungsprogramm durch leichtes Gehen und Dehnübungen auf.
  - Planen Sie täglich 15 bis 20 Minuten Übungszeit ein.
  - Wiederholen Sie Übungen 10 bis 20 Mal, je nach Ihren individuellen Leistungsmöglichkeiten.
  - Bei Schmerzen brechen Sie die Übung bitte ab.
  - Trainieren Sie, falls möglich, morgens - gleich nach dem Aufstehen.
- 

## Literaturtipp für Einsteiger:

Heike Höfler: „Venengymnastik für gesunde, schöne Beine“, broschiert, Blv Verlagsgesellschaft





# Richtiges Sitzen, Stehen und Gehen

---

**In vielen Berufen kommt man um stundenlanges Stehen oder Sitzen nicht herum. Mit der richtigen Körperhaltung können Sie die Gesundheit Ihrer Venen aber dennoch positiv beeinflussen.**

---

## **Was Sie beachten sollten:**

- Vermeiden Sie einen „runden Rücken“ beim Gehen, Stehen und Sitzen.
- Lassen Sie Ihre Schultern nicht hängen.
- Schulter- und Hüftgelenke sollten waagrecht auf einer Linie sein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie beim Sitzen etwa hüftbreit auseinander stehen.
- Schlagen Sie Ihre Beine beim Sitzen nicht übereinander und ziehen Sie die Füße nicht unter den Stuhl – das behindert den Blutfluss.
- Wechseln Sie – so häufig wie möglich – die Position. Sitzen Sie berufsbedingt sehr viel, stehen Sie so häufig wie möglich kurz auf oder verändern Sie Ihre Sitzposition.
- Legen Sie – wann immer möglich – kurz die Beine hoch.

---

**Tipp: Einfache Haltungsübungen finden Sie z. B. auch in Broschüren Ihrer Krankenkasse. Entsprechende Übungen zeigt Ihnen ein Physiotherapeut.**

---