Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 6: Wenn das Gehör nachlässt

Artikel: Bodybuilding für die Venen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554489

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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

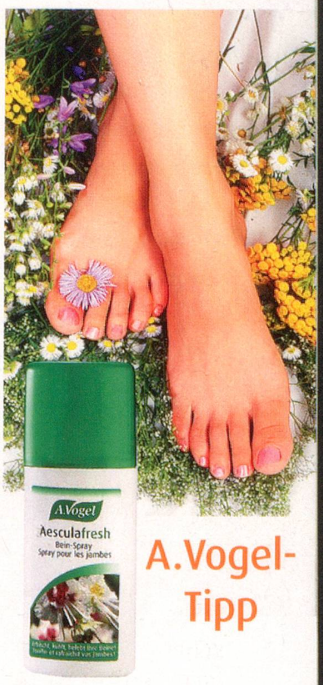
Die Stilettos dürfen im Schrank bleiben: Nur in flachen Schuhen können die Füsse beim Gehen von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen, sind die Wadenmuskeln aktiv genug, einen Blutstau zu vermeiden. Auf Absätze, die höher als vier Zentimeter sind, sollten Sie verzichten. Auch zu enge Schuhe, Strümpfe, die einschnüren, oder allzu enge Jeans, die beim Sitzen auf die Leiste drücken, behindern den Rückfluss des Blutes.

Hoch zu Ross(kastanie)

Rosskastanien-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 Rosskastaniensamen 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 Rosskastanie, Arnika und Menthol (nicht in D).

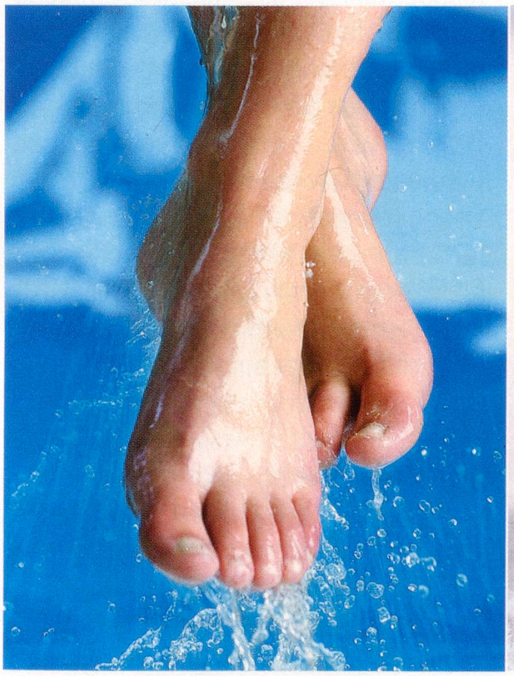
Und noch mehr Bewegung

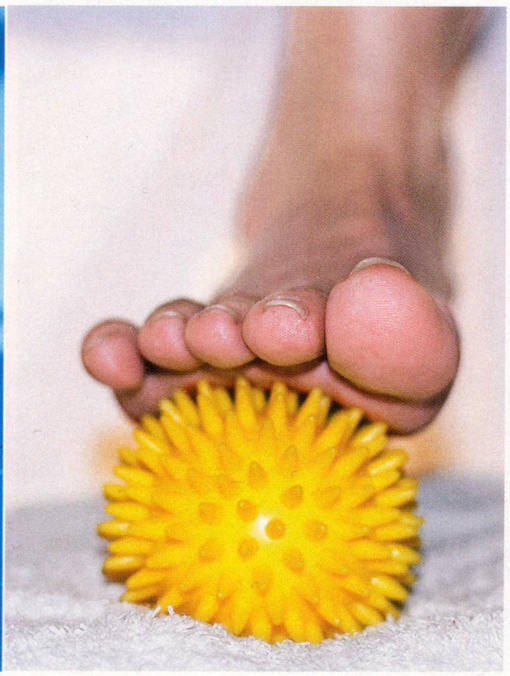
Bewegung ist das A und O, um Venenleiden zu bessern oder zu vermeiden. Besonders gut: Nordic Walking, Rad fahren (nicht auf dem Rennrad, wegen der gebückten Haltung) und Schwimmen bei Wassertemperaturen bis 28°C. • CR



A.Vogel-Tipp

Aesculafresh Beinspray:
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.