

Tipps bei Venenleiden

Bequeme und lockere Kleidung
Flache und bequeme Schuhe, barfuß laufen
Beine nicht übereinander schlagen
Regelmäßige Bewegung, sanfte Ausdauer-Sportarten
Treppe anstatt Aufzug
kleine Übungen zwischendurch (Tänzeln, Zehenspitzen)
Gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend trinken
Beine hochlegen, Fußstütze/-bank am Arbeitsplatz
Kühle Beinduschen
Starke Hitze vermeiden
Immer in Bewegung bleiben, längeres Stehen und Sitzen vermeiden
Stützstrümpfe zur Vorbeugung, Reisestrümpfe
Pausenzeiten bei längeren Autofahrten

Übung 1

Aufrecht hinstellen, beide Fersen nach oben drücken und 10 Schritte auf den Zehenspitzen gehen. Kurze Pause, dann wiederholen. Am besten barfuß auf einer Matte durchführen.

Übung 2

Aufrecht hinstellen und 10 Schritte auf den Fersen gehen. Kurze Pause, dann wiederholen. Am besten barfuß auf einer Matte durchführen.

Übung 3

Auf den Rücken legen und Beine senkrecht nach oben strecken. Füße abwechselnd einwärts und auswärts kreisen für eine Minute. Anschließend abwechselnd den linken und rechten Fuß beugen und strecken, insgesamt 20mal.

Übung 4

Mit angezogenen Beinen auf den Boden setzen, der Rücken ist gerade. Nun die Füße vom Boden abheben und die Beine strecken, ohne den Boden zu berühren. 5Mal wiederholen

Übung 5

Auf den Rücken legen und Hüfte und Beine nach oben drücken, indem Sie sich mit den Händen in der Hüfte abstützen. Nun mit den Beinen in der Luft Rad fahren, möglichst für eine Minute.

Übung 6

Aufrecht hinstellen, die Arme zeigen waagrecht nach vorne. Von den Fersen auf die Zehenspitzen wippen und wieder zurück. Nach 1 Minute Beine ausschütteln, dann wiederholen.

Übung 7

Auf den Rücken legen, Beine senkrecht nach oben. Einatmen und einen Fuß mit den Zehen so gut es geht in Richtung Gesicht ziehen, ausatmen und locker lassen. 10 Mal, dann die Seite wechseln

Übung 8

Auf die Zehenspitzen stellen, Arme nach vorne, waagrecht zum Boden, Handflächen unten. Alle Muskeln anspannen, für ein paar Sekunden bleiben, dann mit weiter angespannten Muskeln auf den Zehenspitzen in die Knie gehen und wieder zurück nach oben. Einige Male wiederholen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie