



BGM - Newsletter:

Gesunde Venen – Gesunde und vitale Beine

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

haben Sie sich jemals gefragt, wie wichtig gesunde Venen für unser Wohlbefinden sind und wie Sie Ihre Venengesundheit beeinflussen können? Was ist eigentlich der Unterschied von Arterien und Venen? Was ist deren Aufgabe?

Arterien und Venen gehören zum Blutkreislauf unseres Körpers und bilden verzweigte Systeme in unserem gesamten Körper. Arterien führen das Blut vom Herzen weg, um Organe und Muskeln mit Sauerstoff sowie Nährstoffen zu versorgen. Venen transportieren das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Von dort wird es über den Lungenkreislauf wieder mit Sauerstoff angereichert und fließt zurück in den Arterienkreislauf.

Aufbau: Venenpumpen und Venenklappen

Jeden Tag fließen etwa 7.000 Liter Blut durch unsere Arterien und Venen. Besonders in den Beinen leisten unsere Venen Schwerstarbeit gegen die Schwerkraft. Deshalb werden die Venen von **Venenpumpen und Venenklappen** unterstützt – zwei wichtige Mechanismen unseres Körpers (1). Man spricht von der Wadenmuskelpumpe: Durch An- und Entspannen der Beinmuskulatur und der damit einhergehenden Kompression der Venenwände pumpen die Venen das Blut zum Herzen. Bewegung ist hier der Schlüssel, um diese Prozesse zu unterstützen und unsere Beine fit zu halten (vor allem Gehen, Treppensteigen). Bei mangelnder Bewegung, zum Beispiel wenn wir lange am Schreibtisch sitzen, ist unsere Muskulatur wenig aktiv und es findet die Muskelpumpe kaum statt (2). Das Blut kann sich stauen, möglicherweise fühlen sich die Beine schwer an und es können Folgeerkrankungen an den Venen entstehen.

Eine weitere wichtige Funktion haben die Venenklappen: Sie sorgen dafür, dass das Blut nur in Richtung Herz fließt und sich nicht in die Beine zurückstaut. Alle paar Zentimeter befindet sich eine solche Klappe in der Vene. Die Venenklappen können neben der Wadenmuskelpumpe zum Beispiel durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen unterstützt werden, denn diese üben Druck auf die Venen aus und die Klappen können leichter schließen (3).

Wie können wir unsere Venengesundheit fördern?

- **Regelmäßige Bewegung:** Gehen, Treppensteigen und Radfahren aktivieren die Wadenmuskelpumpe, die das Blut nach oben pumpt. Tipp: Häufig die Sprunggelenke bewegen, auch unter dem Schreibtisch möglich 😊
- **Wechselduschen oder Kneipen:** Diese fördern die Durchblutung und stärken die Venen. Dies ist vor allem im Sommer bei Hitze super.
- **Kompressionsstrümpfe tragen:** Besonders bei langem Sitzen oder Stehen unterstützen sie die Venenklappen und verhindern Blutstau. Diese sind auf ärztliches Rezept in der Apotheke oder im Sanitätshaus erhältlich.
- **Gesunde Ernährung und Gewichtskontrolle:** Eine ausgewogene Ernährung hilft, das Idealgewicht zu halten und reduziert die Belastung auf die Venen.

- **Bequeme Kleidung und Schuhe:** Diese fördern die Durchblutung und verhindern, dass die Venen abgedrückt werden.



Nutzen Sie gerne unser Angebot der PauseAktiv, um angeleitete Bewegung am Arbeitsplatz in Ihren Alltag zu integrieren:

- Jeden Montag um 12:00 Uhr in der Helmholtzstraße 22
- Jeden Mittwoch um 12:00 Uhr online / Gymnastikraum in Präsenz

Diese kurzen, geführten Pausen von etwa 15 Minuten bieten Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Muskeln zu aktivieren und Ihre Venen zu unterstützen. Lassen Sie sich inspirieren und tun Sie sich etwas Gutes! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Die Videos der PauseAktiv vom Mittwoch können auch nachträglich heruntergeladen werden, sodass Sie zu jeder Zeit die bewegten Pausen machen können.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine Email an: judith.jahnke@uni-ulm.de

(1) Höfler, H. (2023): Gesunde Venen, schöne Beine: Beschwerden natürlich und aktiv behandeln. Das Gefäßtraining für den Alltag. 3. Auflage. Humboldt Verlag.

(2) <https://venenliga.de/ratgeber/im-beruf> Abgerufen am: 08.05.2024

(3) <https://www.medi.de/faq/kompressionsstruempfe/wirkung/> Abgerufen am: 06.05.2024

Bildquelle:

<https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/tipps-vom-apotheker/10-minuten-fitness-fuer-die-venen/> Abgerufen am: 06.05.2024