

Damit die Venen auch im Winter nicht schlapp machen

Spezielles Walking-Programm bietet zahlreiche Tipps und spezielle Übungen

Mit dem aufkommenden Frühjahr werden unsere Beine durch leichtere Bekleidung wieder in den Mittelpunkt des kosmetischen Interesses rücken. Die sommerlichen Temperaturen lassen die ernsthaften medizinischen Probleme für Venenerkrankte stärker werden. Denn bei Wärme dehnt sich das Bindegewebe der Venen mehr auf, die Venen fassen dadurch mehr Blut. Die Folge sind müde und schwere Beine.

„Das Grundübel für die Venenerkrankung“, weiß Maria Elisabeth Rätz-Günther, die an der Hochstraße eine Facharztpraxis für Venenerkrankungen (Phlebologie und Lymphologie) betreibt, „wird aber durchaus während der kalten Jahreszeit gelegt.“ Überheizte Räume schaden den Venen ebenso wie sommerliche Temperaturen. „Eine Fußbodenheizung verstärkt diesen Effekt noch durch den unmittelbaren überwärmenden Einfluss auf die Beinvenen“, weiß die Expertin.

Warme, beengende Kleidung und Schuhwerk, in erster Linie natürlich Stiefel, schnüren die Venen ab. Gans und Weihnachtsplätzchen bringen dann noch die Pfunde auf die Hüften, die ihrerseits den venösen Rücktransport erschweren.

„Das alles muss zum Winter hin berücksichtigt werden, um den Beginn der Venenschwä-



Beim Venenwalking durch den Stadtgarten wurde den Teilnehmerinnen eine Vielzahl von Übungen vorgestellt.

che, die sich dann im Sommer bemerkbar macht, zu verhindern“, so Maria Elisabeth Rätz-Günther.

Am wichtigsten, erklärt die Expertin, sei Bewegung: „Venen transportieren „altes“ verbrauchtes Blut zum Herzen zurück, damit es im Herzkreislauf gereinigt, mit Sauerstoff beladen und dann als arterielles Blut in den Körper gepumpt werden kann. Dieser Rücktransport ist vor allem aus den Beinen vom Mechanismus her schwierig, da das Blut einerseits den Weg von unten nach oben antreten muss, und an-

dererseits das Herz das Blut nicht aus den Beinen zurücksaugen kann.“

Damit aber überhaupt Blut von unten nach oben transportiert werden kann, sind zweierlei Körperfunktionen Voraussetzung. „Zum einen eben die Bewegung, konkret gesprochen die Wadenmuskelpumpe, die sorgt dafür, dass sich das Blut in der Vene langsam nach oben schiebt. Auch intakte Venenklappen sind wichtige Voraussetzung. Sie verhindern, dass das einmal hochgeschobene Blut wieder nach unten zurücksackt.“ Da der Einfluss auf die Funktion

der Venenklappen gering ist, ist die Bewegung ein geeigneter Präventionsansatz. „Dabei ist jedoch nicht jede Bewegungsform sinnvoll“, weiß Maria Elisabeth Rätz-Günther.

Um die richtige Art zu erlernen, hatten interessierte Bottroper jetzt die Möglichkeit, einer auf Gefäßsport spezialisierten Sportlehrerin über die Schulter zu schauen.

Venenwalking hieß das Angebot, das Maria Elisabeth Rätz-Günther und ihr Praxisteam durch-

führten. Unter der Anleitung von Gila Lupp ging es zunächst Richtung Stadtpark. Dann unter zügigem Walken und Zwischenstopps, bei denen spezielle Übungen für die Venen gezeigt und geübt wurden, führte der Weg die Walkinggruppe zurück zur Praxis. Dort wurde das Programm fortgesetzt mit einer speziellen Venengymnastik.

Die nächste von der Praxis Maria Elisabeth Rätz-Günther initiierte Aktion findet am 23. Januar 2008 statt. An diesem Tag hält Bärbel Lüger einen Vortrag über die Diätform „Wake up“.