

# BEIN-GYMNASTIK

## für zwischendurch

**S**itzende Tätigkeiten nehmen den größten Anteil in der heutigen Berufswelt ein. Bewegung und Entlastung für die Beine fehlen. Sportlicher Ausgleich in der Freizeit findet oft nur bei schönem Wetter statt – so entstehen Krampfadern. Die Muskulatur erschlafft, und die abgeknickte Haltung behindert die Durchblutung.

Prof. Dr. Dr. med. Stefan Hillejan, leitender Arzt der Praxisklinik für Venen- und Enddarkerkrankungen in Hannover, gibt praktische Tipps, wie man auch im Büro seine Venen in Schwung halten kann:

● Strecken Sie abwechselnd Ihr

linkes und rechtes Bein nach vorn, – je zehnmal, alle zwei Stunden – und ziehen Sie die Zehen an.

● Stützen Sie sich auf dem Schreibtisch ab, gehen Sie zehnmal leicht in die Hocke, ohne die Beine durchzudrücken.

● Drehen Sie einen Papierkorb um und stellen Sie im Wechsel die Beine zehnmal ganz leicht auf den Korbboden – die Hände sind in die Taille gestützt.

● Vertreten Sie sich ab und zu die Beine.

● Benutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl.

● Verzichten Sie aufs Rauchen.



Beine zehnmal abwechselnd wegstrecken und zusammenstellen, ohne das bewegte Bein auf dem Boden abzusetzen. Danach Beine zur Entspannung ausschütteln



Stellen Sie sich zweimal pro Stunde vor den Schreibtisch. Wippen Sie zehnmal auf den Zehenspitzen, rollen Sie über die Fersen ab. Beugen Sie die Knie. Das hält die Venen fit



Im Sitzen oft mit den Zehen wackeln und Füße kreisen lassen. Sie dann ohne Schuhe auf einer leeren Flasche hin- und herrollen. Barfuß mit den Zehen Tücher hochheben.