



SPORT UND VENEN



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

Für viele Menschen gehören sportliche Aktivitäten zum Alltag. In einer Zeit, in der Bewegung an der Arbeit häufig zu kurz kommt, schaffen sportliche Aktivitäten einen gesunden und entspannenden Ausgleich.

Venenschonend sind alle Ausdauersportarten. Vorsicht ist hingegen geboten bei Sportarten wie Gewichtheben oder ganz allgemein bei Krafttraining.

Sportarten mit abrupten Bewegungen (stop and go) wie Tennis, Squash u.a. sind für die Venen nicht ideal.

Geeignete Sportarten sind:

- Wandern
- Walking, Langlauf
- Schwimmen, Aquafit
- Radfahren
- Gymnastik
- Yoga, Pilates

Die Entstehung von Varizen kann durch Sport nicht verhindert werden. Allerdings erleiden Sportler nach einer Behandlung weniger häufig Rückfälle und haben deutlich weniger Folgeschäden durch Krampfaderleiden.

Wie häufig soll Sport betrieben werden?

Qualität vor Quantität! Die Auswahl der sportlichen Aktivitäten sowie die Intensität des Sportes spielen eine wichtige Rolle.

Grundsätzlich ist Sport immer besser als kein Sport. Leistungssport ist jedoch weniger gut, als mässig betriebener Sport.

Nur wenn langjährige Krampfaderleiden zu Folgerscheinungen wie Hautschäden etc. geführt haben, kann auch Sport nichts mehr an der Situation verbessern.

Venenklinik Bellevue

Brückenstrasse 9

CH-8280 Kreuzlingen

Tel. +41 (0)71 678 22 66

Fax +41 (0)71 678 22 67

info@venenklinik.ch

www.venenklinik.ch