

in der Schwangerschaft



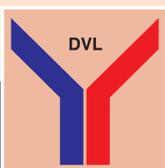
Werdende Mütter haben ein fünffach höheres Thrombose-Risiko!

Beinbeschwerden sind für werdende Mütter kein Fremdwort. Der Körper einer schwangeren Frau ist sehr speziellen Belastungen ausgesetzt; die Gebärmutter ist vergrößert und drückt dadurch auf das Becken, was wiederum den Blutfluss aus den Beinen erschwert. Das gesamte Bindegewebe (inklusive der Beinvenen) ist durch die hormonelle Umstellung außergewöhnlich nachgiebig. Oftmals kommt es zu einem Unruhegefühl in den

Beinen, geschwollenen Knöcheln, müden und schweren Beinen, sogar Krampfadern. Und nicht nur das, Frauen sind während der Schwangerschaft einem fünfmal größeren Thrombose-Risiko ausgesetzt als nichtschwangere Frauen!

Um diesen gesundheitlichen Risiken und Beschwerden entgegenzuwirken, sollten Schwangere unbedingt frühzeitig mit der speziellen Venengymnastik beginnen.

Regelmäßige Gymnastik trainiert und kräftigt die Beine, u.a. die Wadenmuskulatur. Dadurch wird die Blutzirkulation angeregt und dem schwächer werdenden Bindegewebe entgegengewirkt. Gleichzeitig wird der gesamte Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem von Mutter und Kind und der Bewegungsapparat der Mutter angeregt, was sich positiv auf das gesamte Befinden auswirkt!



VENEN-FIT

Fit durch spezielle Venengymnastik

Die hier abgebildeten gymnastischen Übungen zur Gesunderhaltung der Venen sind leicht auszuführen, beugen venösen Gefäßerkrankungen vor und nehmen wenig Zeit in Anspruch.



„Mal wieder aufräumen ...“

Mit nackten Füßen heben Sie Gegenstände vom Boden auf und legen sie wieder ab. Das können Taschentücher sein, Papier, oder z.B. Socken.

Bitte sprechen Sie vor den Übungen mit Ihrem Arzt!



„Massier mich, Igelball!“

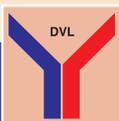
Sie rollen den Igelball mit nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen und im Stehen ausführen.



„Up & Down“

Diese Übung kräftigt und formt die Wadenmuskulatur!

Stehen Sie aufrecht im freien Raum oder zur Wand, so dass Sie sich ungefähr in Brusthöhe mit den Händen abstützen können. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und setzen Sie die Ferse wieder ab. So oft wie möglich.



in der Schwangerschaft

„Kreisende Füße“

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.



„Hin und weg“

Liegend oder sitzend ziehen Sie die Fußspitzen abwechselnd soweit wie möglich zum Schienbein an und strecken Sie sie wieder aus.

Nur 5 Minuten täglich!



Wassergymnastik!

Das wirkt wahre Wunder für den gesamten Körper. Im Wasser trägt man nur einen Bruchteil seines Körpergewichts mit sich herum. Eine Wohltat für Muskeln und Knochen. Gehen Sie mit Armeinsatz durchs flachere Wasser, ziehen Sie dabei mal die Knie zum Bauch, oder die Fersen zum Gesäß!

„Der Fußroller“

Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie die Fersen soweit wie möglich an, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen soweit es geht zum Schienbein.



**Bitte fragen
Sie Ihren Arzt!**

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg • Hofgartenstraße 6
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Geschäftsstelle Südwest

78404 Konstanz • Postfach 10 04 10
Tel: 0 75 31 / 45 50 25

Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 0 86 82 / 75 31

Außer der speziellen Venengymnastik können werdende Mütter aber noch vieles andere beachten, um sich gesund und fit zu halten. Einige wirksame Beispiele sind hier zusammengetragen:



Ausgewogene Ernährung

stärkt die Abwehrkräfte und bringt Energie

Kompressionsstrumpf-Anwendung

Zur Unterstützung der Venengymnastik können zusätzlich Kompressionsstrümpfe, besser noch -strumpfhosen genutzt werden. Eine Strumpfhose entlastet auch die überdehnte Bauchmuskulatur. Im Sommer kann Wasser über die Strumpfhose gegossen werden um Hitzestauungen zu vermeiden. Falls Besenreiser auftreten, kann man diese auch direkt mit Eiswürfeln behandeln.



Regelmäßige Bewegung in Maßen

erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers, hält aktiv und fit; das kann sein:

- Spazieren gehen
- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Schwimmen
- Gymnastik



Bein- und Fußmassage

Beziehen Sie ruhig Ihren Partner oder Ihre Freundin mit ein und lassen sich die schweren Beine massieren. Dazu sind Gel oder Creme, die einen Extrakt aus Rosskastanie oder Mäusedorn enthalten, sehr gut geeignet, da sie zusätzlich kühlen und beleben.

Kneipp-Güsse, Wassertreten, „kalte Brause“

Nach dem Duschen, oder auch zwischendurch anwendbar, wichtig dabei ist, dass Sie an der Außenseite des Beins am



Knöchel anfangen und den Wasserstrahl langsam nach oben über das Knie zur Innenseite des Beines und wieder nach unten führen, das erfrischt und regt den Kreislauf an.

Was Sie sonst noch tun können....