

## Alltag Homeoffice – Aktionsbündnis Thrombose empfiehlt: „Gymnastik für die Venen einbauen“

**Berlin, 1. April 2020 – Viele Menschen arbeiten momentan von zu Hause am eigenen Schreibtisch. Die körperliche Aktivität reduziert sich, dabei müssen Körper und Blutgefäße jetzt besonders trainiert werden. Durch einfache Venenübungen bleibt das Blut im Fluss.**

Aufgrund der aktuellen Situation um das Coronavirus ist für viele das eigene Zuhause auch zum Arbeitsplatz geworden. Der Weg zur Arbeit und der Heimweg entfallen und die körperliche Bewegung kann zu kurz kommen. Morgens geht es direkt an den Schreibtisch und dort wird ein Großteil des Tages im Sitzen verbracht, ohne wichtige Pausen für Körper und Geist einzuhalten. „Gerade in diesen Zeiten sind regelmäßige Gymnastikübungen für unsere Venen besonders wichtig“, empfiehlt Prof. Dr. Rupert Bauersachs, Leiter des Aktionsbündnis Thrombose und Direktor der Abteilung Angiologie am Klinikum Darmstadt.

### Was ist eine Thrombose und wie entsteht sie?

Menschen, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten, haben ein höheres Risiko, an einer Thrombose zu erkranken. Ärzte sprechen von einer Thrombose, wenn ein Blutgerinnsel ein Gefäß, z. B. eine Vene, verstopft und dadurch das Blut nicht ungehindert weiterfließen kann. Im Kreislaufsystem unseres Körpers sind die Venen für den Rückfluss des Blutes zum Herzen zuständig.

Die besondere Schwierigkeit dabei ist, dass den Tag über das Blut gegen die Schwerkraft aus den Beinen zum Herzen zurücktransportiert werden muss. Als natürliche Pumpe dient dafür unter anderem die Fuß- und Beinmuskulatur. Mit jeder Anspannung pressen die Muskeln das Blut gegen die Schwerkraft von unten in Richtung Herz. Dutzende von Venenklappen sorgen wie Rückschlagventile dafür, dass das Blut bei der Entspannung des Muskels nicht wieder nach unten zurückfällt.

### Venengymnastik kann Thrombosen vorbeugen

Der Gebrauch der Fuß- und Beinmuskulatur ist für die Venengesundheit von entscheidender Bedeutung. Durch Bewegungsmangel kann sich das Blut in den Unterschenkelvenen stauen. Die Folge sind häufig schwere oder geschwollene Beine am Abend. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig aufzustehen, etwas herumzulaufen oder kleine Gymnastikübungen für die Venen in den Schreibtischalltag einzubauen. „Dies ist insbesondere für Menschen zu empfehlen, die bereits Krampfadern oder in der Vergangenheit eine Venenthrombose hatten. Die einfachste und sehr sinnvolle Vorsorge ist das Tragen von Unterschenkelstützstrümpfen, die rezeptfrei im Handel und online erhältlich sind“, rät Rupert Bauersachs.

### Das Aktionsbündnis Thrombose

Das Aktionsbündnis Thrombose ist ein Zusammenschluss von medizinischen Fachgesellschaften und einer Patientenvereinigung. Es initiiert eine Aufklärungskampagne, um auf die Risiken von Venenthrombose und Lungenembolie hinzuweisen. Sie soll das öffentliche Bewusstsein für Prävention, Diagnose und Therapie schärfen, damit weniger Menschen an den Folgen einer Thrombose sterben. Weitere Informationen, eine Grafik zur Venengymnastik und Materialien zum kostenlosen Download finden Sie unter [www.risiko-thrombose.de](http://www.risiko-thrombose.de)

#### Pressekontakt

#### Infobüro Aktionsbündnis Thrombose

Doreen Goll

c/o Deutsche Gesellschaft für Angiologie e. V.

Schiffbauerdamm 40 · 10117 Berlin

Telefon: 030/208 888-31 · Fax: 030/208 888-33

E-Mail: [info@risiko-thrombose.de](mailto:info@risiko-thrombose.de)