Schöne Beine

Tipps für eine gesunde Durchblutung



Hier ist mehr **Wissen** für deine Gesundheit!

Mit **14-Tage-Plan** für den **Start**

LESERPROBE

Diese Gesundheitsbroschüre richtet sich an alle, die ihre Durchblutung verbessern, ihre Beine stärken und ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten – ohne Medikamente, aber mit Verstand, Atemübungen, Bewegung und guter Ernährung.

FAK-FAKTEN

Gönn dir **gesunde** Bewegung!

So kommt deine **Durchblutung** in Schwung!

Von Andrzej & Joanna Skulski - Ausgabe Nr. 1, März 2025

Mach den ersten Schritt für dich und deine Gesundheit! Schluss mit schweren Beinen!

Sitzende Tätigkeiten und ihre Auswirkungen



Langes Sitzen oder Stehen kann den Blutfluss in den Beinen erheblich stören und Druck auf die Venen ausüben. Ein Alltag voller kleiner Bewegungsgewohnheiten kann helfen. Im **Kapitel 8** erfährst du, wie du Sitzzeiten reduzierst und deine Venen mit einfachen Maßnahmen stärken kannst.

Naturheilmittel und pflanzliche Helfer



Pflanzenkraft für gesunde Venen! Heilkräuter, wie Rosskastanie oder Rotes Weinlaub, können die Durchblutung unterstützen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? In **Kapitel 5** bekommst du einen Überblick über bewährte Naturheilmittel und ihre Anwendung.

Wasser, Wechselduschen und Hydrotherapie



Wasser ist ein natürlicher Helfer für den Kreislauf! Wechselduschen, kalte Güsse oder die Kneipp-Methode können die Durchblutung anregen und die Venen stärken. In diesem Kapitel erfährst du, mit welchen Methoden dein Wasserstrahl wirkt.

Der 14-Tage-Plan für gesunde Beine



Ein praktischer Plan für leichte Beine! Im **Kapitel 9** findest du eine einfache Anleitung mit Bewegung und Ernährungstipps, um in zwei Wochen deine Durchblutung zu verbessern. Starte deine Reise zu gesunden Beinen!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Seite 4

Kapitel 1: Warum ist gute Durchblutung so wichtig
Die Rolle von Venen, Mineralstoffen und Sauerstoff
Wie Durchblutung die Gesundheit beeinflusst **Seite 6**

Kapitel 2: Ursachen für Durchblutungsstörungen in den Beinen
Häufige Auslöser von Durchblutungsproblemen
Wie du deine Beine vor Schäden schützt **Seite 9**

Kapitel 3: Die richtige Ernährung für gesunde Venen
Lebensmittel, die die Durchblutung fördern
Was du besser meiden solltest **Seite 12**

Kapitel 4: Bewegung und Durchblutung
Warum Aktivität für deine Venen entscheidend ist
Einfache Übungen für den Alltag **Seite 14**

Kapitel 5: Hausmittel & Natürliche Helfer
Bewährte Hausmittel für eine bessere Durchblutung
Kräuter u. Anwendungen aus der Naturheilkunde, **Seite 18**

Kapitel 6: Wissenschaftliche Studien & Erkenntnisse
Was sagt die Forschung zu Durchblutungsstörungen?
Neue Ansätze für gesunde Venen **Seite. 22**

Kapitel 7: Medizinische Ansätze zur Vorbeugung
Welche bewährten und modernen medizinischen Methoden gibt es?
Vor- und Nachteile verschiedener Behandlungsansätze. **Seite 25**

Kapitel 8: Info-Box & Praktische Tipps für den Alltag
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung
So integrierst du gesunde Gewohnheiten langfristig, Seite 28

Kapitel 9: Fazit & Checkliste
Die wichtigsten Punkte auf einen Blick
Deine persönliche Checkliste für gesunde Beine **Seite 32**

Kapitel 10: 14-Tage-Plan für gesunde Beine
Ein praktischer Plan mit Ernährung, Bewegung und Selbstpflege. Schritt für Schritt zu leichteren, gesünderen Beinen **Seite 34**

Glossar & Quellen
Wichtige Begriffe rund um die Durchblutung
Quellen und weiterführende Informationen **Seite 40**

Kapitel 1

Warum ist gute Durchblutung so wichtig?



Die Rolle der Blutgefäße

Blutgefäße sind das Straßennetz unseres Körpers. Sie transportieren Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder Zelle und sorgen dafür, dass Abfallstoffe abtransportiert werden. Arterien bringen das frische, sauerstoffreiche Blut aus dem Herzen in den Körper, während Venen das verbrauchte Blut zurückbefördern. Wenn dieses System nicht richtig funktioniert, können Beine schwer, müde oder sogar schmerzhaft werden. Eine gute Durchblutung ist also entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden.

Doch die moderne Technologisierung des Lebens hat unsere natürliche Bewegung drastisch reduziert. Während früher Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt wurden, sind heute E-Scooter, E-Bikes und Autos allgegenwärtig. Schon Kinder und Jugendliche bewegen sich weniger, weil sie technische Hilfsmittel nutzen, anstatt aktiv zu gehen oder zu laufen. Dies führt langfristig zu einer schwächeren Muskulatur, schlechterer Durchblutung und einem erhöhten Risiko für Gefäßerkrankungen. Bewegung ist für unsere Gefäße unerlässlich – nur wenn die Muskulatur arbeitet, werden die Venen beim Rücktransport des Blutes optimal unterstützt.

Leider wird in der Schule kaum über dieses wichtige Thema gesprochen, sodass viele junge Menschen nicht über die Risiken von Bewegungsmangel informiert sind. Auch im medizinischen Bereich fehlt es oft an ausführlicher Beratung, da Abrechnungsvorschriften in vielen Fällen nur wenig Zeit für präventive Gespräche lassen. Dadurch bleibt das Bewusstsein für die langfristigen Folgen einer schlechten Durchblutung häufig unzureichend, bis erste Beschwerden auftreten.





Erste Anzeichen und Warnsignale

Eine schlechte Durchblutung macht sich oft schleichend bemerkbar. Die ersten Symptome können harmlos erscheinen, sind aber wichtige Warnsignale deines Körpers:

⇒ **Schwere, müde Beine:** Besonders nach langem Sitzen oder Stehen fühlt sich das Gewebe belastet und träge an.

⇒ **Kribbeln oder Taubheitsgefühle**: Ein Zeichen dafür, dass die Nerven nicht optimal durchblutet werden.

⇒ **Kalte Füße oder Hände:** Ein häufiges Anzeichen dafür, dass der Blutfluss nicht effizient arbeitet.

⇒ **Schwellungen in den Beinen oder Knöcheln:** Ein Hinweis auf Flüssigkeitsansammlungen durch eine unzureichende venöse Rückführung.

⇒ **Veränderte Hautfarbe:** Bläuliche oder blasse Hautpartien deuten auf eine mangelhafte Sauerstoffversorgung hin.

⇒ **Langsame Wundheilung:** Kleine Verletzungen brauchen ungewöhnlich lange, um zu heilen, da die Nährstoffversorgung gestört ist.

Wer diese Anzeichen frühzeitig erkennt und gegensteuert, kann ernsthafte gesundheitliche Probleme vermeiden. Bewegung, eine gesunde Ernährung und gezielte Maßnahmen zur Durchblutungsförderung helfen dabei.





Wußtest du, dass…

…Die Wirksamkeit von pflanzlichen Präparaten wie Rosskastanie, rotem Weinlaub und Ginkgo biloba auf die Gefäßgesundheit und Durchblutung wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien untersucht?

Rosskastanie (Aesculus hippocastanum): Extrakte aus Rosskastaniensamen, insbesondere der Wirkstoff Aescin, werden häufig zur Behandlung von Venenbeschwerden eingesetzt. Studien haben gezeigt, dass Aescin entzündungshemmende und ödemprotektive Eigenschaften besitzt, was zur Linderung von Symptomen der chronisch venösen Insuffizienz beitragen kann. *Wikipedia*

Rotes Weinlaub (Vitis vinifera): Extrakte aus roten Weinrebenblättern werden in der Phytotherapie zur Behandlung der chronischen Veneninsuffizienz eingesetzt. Klinische Studien belegen, dass diese Extrakte die Mikrozirkulation der Haut verbessern, die Sauerstoffversorgung steigern und das Unterschenkelvolumen reduzieren können. Der Wirkmechanismus beruht darauf, die Öffnung der Endothelialbarriere der Venen zu verhindern, wodurch die Bildung von Ödemen reduziert und Entzündungen vorgebeugt werden.

Ginkgo biloba: Ginkgo-Extrakte werden für ihre antioxidativen und durchblutungsfördernden Eigenschaften geschätzt. Sie hemmen den plättchenaktivierenden Faktor (PAF) im Blut, der eine Rolle bei Entzündungen spielt, und besitzen Radikalfängereigenschaften. Diese Mechanismen können zur Verbesserung der Gefäßgesundheit beitragen. Zudem wurde in Studien gezeigt, dass Ginkgo biloba die Integrität der Blut-Hirn-Schranke schützt und entzündungshemmende sowie antioxidative Effekte besitzt.

Zusammenfassend unterstützen wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Rosskastanie, rotem Weinlaub und Ginkgo biloba in Bezug auf die Gefäßgesundheit und Durchblutung. Dennoch sollte die Anwendung solcher pflanzlichen Präparate individuell und vorzugsweise in Absprache mit einem Arzt erfolgen, insbesondere bei bestehenden Gesundheitsproblemen oder der Einnahme weiterer Medikamente.

Kapitel 3:
Die richtige Ernährung für gesunde Venen



Eine bewusste Ernährung kann die Durchblutung erheblich verbessern und Gefäßproblemen vorbeugen. Hier eine Übersicht wichtiger Lebensmittel und ihrer positiven Effekte:

Lebensmittel, die die Durchblutung fördern

⇒ **Beeren** (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren): Reich an Antioxidantien, stärken die Gefäßwände und fördern die Elastizität der Arterien.

⇒ **Zitrusfrüchte** (Orangen, Zitronen, Grapefruits): Enthalten viel Vitamin C, das die Kapillaren schützt und die Durchblutung anregt.

⇒ **Dunkle Schokolade** (mind. 70 % Kakao): Enthält Flavonoide, die die Gefäße entspannen und den Blutfluss verbessern.

⇒ **Knoblauch & Zwiebeln**: Wirken gefäßerweiternd und helfen, Ablagerungen in den Arterien zu reduzieren.

⇒ **Ingwer**: Fördert die Blutzirkulation und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

⇒ **Rote Bete:** Enthält Nitrate, die den Blutdruck senken und die Sauerstoffversorgung verbessern.

⇒ **Fettreicher Fisch** (Lachs, Makrele, Hering): Liefert Omega-3-Fettsäuren, die das Blut dünnflüssig halten und Entzündungen in den Gefäßen hemmen.

⇒ **Nüsse & Samen** (z. B. Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen): Reich an gesunden Fetten und Vitamin E, das die Gefäße stärkt.

⇒ **Grünes Blattgemüse** (Spinat, Grünkohl, Brokkoli): Enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, die die Durchblutung fördern.

⇒ **Tomaten**: Helfen, die Gefäße zu entspannen und den Blutdruck zu regulieren.

⇒ **Kurkuma**: Wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Blutzirkulation.

⇒ **Wasser & ungesüßter Tee** (z. B. grüner Tee, Kräutertee): Wichtig für die Hydration und eine optimale Blutviskosität.

Diese Liste bildet auch die Grundlage für die nächste Broschüre über Herzinfarkt & Herzgesundheit, da die meisten dieser Lebensmittel das gesamte Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen.

Wichtigste Nährstoffe:

Vitamin C: Unterstützt die Kollagenbildung und stärkt die Gefäßwände, wodurch das Risi-

einfachen Aktivität ein gemeinschaftliches Erlebnis, das nicht nur gesund ist, sondern auch langfristig Freude bereitet. Früher war Tanzen eine der Hauptfreizeitaktivitäten, bevor Fernsehen und Radio den Alltag bestimmten – warum also nicht wieder mehr Platz dafür schaffen? Zudem lässt die Qualität des TV-Programms zunehmend zu wünschen übrig und wirkt oft demoralisierend durch eine Fülle an Gewalt und negativen Inhalten. Ein bewusster Ausgleich mit positiver Bewegung und gemeinsamer Aktivität kann einen erheblichen Unterschied für das Wohlbefinden machen.

⇒ **Trampolinspringen**: Fördert den Lymphfluss und regt die Durchblutung an. Durch das federnde Auf- und Abbewegen werden die Muskeln aktiviert und die venöse Pumpe unterstützt, wodurch sich der Blutfluss verbessert. Zudem kann regelmäßiges Trampolinspringen helfen, das Gleichgewicht und die Koordination zu stärken. Es eignet sich besonders für Menschen, die eine gelenkschonende Möglichkeit suchen, sich zu bewegen, da der Aufprall im Vergleich zu anderen Sportarten deutlich gedämpfter ist. Besonders effektives Training lässt sich mit kurzen, intensiven Sprungeinheiten von ein bis zwei Minuten gestalten, die über den Tag verteilt wiederholt werden können. Wer unter starken Gelenkproblemen oder fortgeschrittenen Venenerkrankungen leidet, sollte jedoch vorab mit einem Facharzt abklären, ob diese Bewegungsform geeignet ist.

Zusätzlich ist es wichtig, lange Sitzzeiten zu unterbrechen und kleine Bewegungsphasen in den Alltag zu integrieren, um die Beine aktiv zu halten.

Einfache Übungen für den Alltag

Wie wir schon wissen, Kann regelmäßige Bewegung die Durchblutung der Beine verbessern und das Risiko für Venenerkrankungen reduzieren. Hier sind einige einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen:

⇒ **Zehenstand**: Mehrmals täglich auf die Zehenspitzen stellen und langsam wieder absenken – stärkt die Wadenmuskulatur und unterstützt die Venenpumpe.

⇒ **Fußkreisen**: Im Sitzen oder Stehen die Fü-

















Wann sind sie weniger geeignet?

Bei arteriellen Durchblutungsstörungen oder bestimmten Hauterkrankungen sollten Kompressionsstrümpfe nur nach ärztlicher Rücksprache getragen werden.

Unsachgemäß angelegte oder zu enge Strümpfe können die Durchblutung beeinträchtigen und unangenehmen Druck erzeugen.

Es gibt verschiedene Kompressionsklassen – je nach Bedarf sollte die passende Stärke gewählt werden. Wichtig ist, dass die Strümpfe nicht zu eng sitzen, da sie sonst den Blutfluss einschränken und unangenehmen Druck verursachen können. Moderne Materialien sind atmungsaktiv und passen sich gut an die Haut an, sodass sie angenehm zu tragen sind und den ganzen Tag über eine gleichmäßige Unterstützung bieten. Kompressionsstrümpfe sind ein bewährtes Mittel, um die Venenfunktion zu unterstützen, doch sie ersetzen keine aktive Bewegung. Die beste Wirkung erzielen sie in Kombination mit einem gesunden Lebensstil, ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Richtige Anwendung:

Die Strümpfe sollten morgens direkt nach dem Aufstehen angezogen werden, wenn die Beine noch nicht angeschwollen sind. Sie müssen gut sitzen, ohne Falten zu werfen oder zu rutschen, da dies den Druck ungleichmäßig verteilt.

Neben Hausmitteln gibt es auch wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen, wie man die Venengesundheit gezielt unterstützen kann. Im nächsten Kapitel erfährst du mehr über die neuesten Studien und medizinischen Erkenntnisse zu gesunden Beinen.



Wustes du, dass…

⇒ **Bewegung das beste Mittel gegen schwere Beine ist?**
Schon kurze Spaziergänge oder einfache Fußgymnastik können die Durchblutung verbessern und das Risiko für Krampfadern reduzieren.

⇒ **Kalte Duschen deine Venen stärken?**
Ein tägliches Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser trainiert die Gefäße und kann helfen, Schwellungen in den Beinen vorzubeugen.

⇒ **Eine ballaststoffreiche Ernährung die Venen entlastet?**
Lebensmittel wie Haferflocken, Leinsamen und grünes Gemüse fördern eine gesunde Verdauung, die sich positiv auf den Venendruck auswirkt.

⇒ **Langes Sitzen deine Blutzirkulation stören kann?**
Regelmäßige Pausen, in denen du deine Beine bewegst oder hochlagerst, helfen, das Risiko für Thrombosen zu verringern.

⇒ **Zu enge Kleidung die Blutzirkulation behindern kann?**
Besonders enge Hosen oder Socken mit starkem Gummibund können den venösen Rückfluss beeinträchtigen. Wähle lieber locker sitzende Kleidung.

⇒ **Kurkuma**: Wirkt entzündungshemmend und kann Arterienverkalkung entgegenwirken.

⇒ **Ingwer**: Fördert die Blutzirkulation, wärmt von innen und hat eine blutverdünnende Wirkung.



Studien zeigen, dass die Kombination aus Bewegung, gesunder Ernährung und pflanzlichen Extrakten eine effektive Möglichkeit sein kann, Durchblutungsstörungen vorzubeugen und venöse Beschwerden zu lindern. Entscheidend ist hierbei die langfristige Umsetzung dieser Maßnahmen, da der Körper Zeit benötigt, um sich zu regenerieren und die positiven Effekte zu entfalten. Interessanterweise wird genau dieses Argument auch oft für Medikamente verwendet – Ärzte betonen regelmäßig, dass bestimmte Pillen erst nach Wochen oder Monaten ihre volle Wirkung entfalten. Warum also nicht dasselbe Prinzip für natürliche Methoden anwenden und dem Körper die Zeit geben, sich auf gesunde Weise zu regenerieren? Wer regelmäßig Bewegung in den Alltag integriert, auf eine nährstoffreiche Ernährung achtet und gezielt pflanzliche Wirkstoffe nutzt, kann langfristig die Durchblutung verbessern und das Risiko für Gefäßerkrankungen erheblich senken oder ganz vermeiden. Diese Erkenntnisse unterstreichen, dass die Verantwortung für die eigene Gesundheit nicht allein bei medizinischen Behandlungen liegt, sondern maßgeblich durch den Lebensstil beeinflusst wird.

Die Forschung zeigt immer wieder, dass natürliche Methoden oft genauso gut oder sogar besser wirken als Medikamente! Ganz ohne Nebenwirkungen.

⇒ **Studie aus Schweden (2023):**
Bewegung reduziert das Thromboserisiko um 50 % ohne Medikamente.

⇒ Harvard-Studie (2022):
Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes genauso effektiv wie niedrig dosierte Blutverdünner.

⇒ **Deutsche Metaanalyse (2021):**
Kneipp-Wassertherapie zeigt positive Effekte auf die Venenfunktion bei Menschen mit Durchblutungsstörungen.



Kapitel 8:

Info-Box & Praktische Tipps für den Alltag

Wie entstehen Durchblutungsprobleme?

Viele Menschen denken, dass Durchblutungsprobleme einfach altersbedingt sind. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit.

Hier sind einige häufige Ursachen, die oft unterschätzt werden:

⇒**Bewegungsmangel**
:Zu langes Sitzen oder Stehen verlangsamt den Blutfluss.

⇒**Fehlende Nährstoffe**:
Ein Mangel an Omega-3, Magnesium und Vitamin K2 kann die Gefäße beeinträchtigen!

⇒**Chronischer Stress**:
Stresshormone verengen die Blutgefäße und erhöhen den Blutdruck.

⇒**Medikamente**
Bestimmte Blutdrucksenker oder Cholesterinsenker können langfristig die Durchblutung beeinflussen.

⇒**Rauchen & Alkohol**:
Nikotin verengt die Gefäße sofort.
Ein Raucherbein entsteht nicht über Nacht.

Zahlen & Fakten:

Wie viel wird eigentlich verschrieben?

Medikamente gegen Durchblutungsstörungen gehören zu den meistverkauften Arzneimitteln weltweit.
Hier einige Zahlen:

⇒ In Deutschland werden jährlich über 1 Milliarde Euro (1000 Millionen) für Blutverdünner ausgegeben.

⇒ Jede 4. Person über 50 nimmt gefäßerweiterndce Medikamente.

⇒ 80 % dieser Medikamente werden auf Dauer verschrieben – oft ohne Alternative.

Wie erkennt man schlechte Durchblutung frühzeitig?

Viele Menschen bemerken erst spät, dass ihre Gefäße nicht mehr optimal arbeiten. Hier sind einige frühe Warnzeichen:

⇒ **Kalte Füße**, selbst im Sommer

⇒ **Kribbeln oder Ameisenlaufen** in den Beinen

⇒ **Geschwollene Beine** nach langem Sitzen

⇒ **Häufiges Einschlafen** der Gliedmaßen

⇒ **Bläuliche oder fahle Haut** an Händen oder Füßen



DU WILLST MEHR?

Dann entdecke die vollständige Gesundheitsbroschüre mit:

- zusätzlichen Kapiteln
- Alltagstipps & Übungen
- Hintergrundwissen & Studien

Jetzt weiterlesen auf :

www.fak-fakten.blog

Unterstütze unabhängige Gesundheitsaufklärung mit deinem Kauf.

So nutzt du diese Broschüre am besten

Diese Broschüre ist kein staubiger Ratgeber, der nach einmaligem Durchblättern in der Ecke landet – sie ist dein Werkzeug für gesunde, leichte Beine und bessere Durchblutung! Damit du das Beste herausholst, hier ein paar Tipps zur Nutzung:

⇒ **Lies mit Neugier, nicht mit Widerstand.** Du wirst auf Dinge stoßen, die du vielleicht schon weißt, aber nicht immer beherzigst. Sieh es als freundliche Erinnerung statt als erhobenen Zeigefinger.

⇒ **Fang nicht nur mit dem Lesen an – setz um!** Schon eine kleine Veränderung in deiner Sitzhaltung oder eine zusätzliche Bewegungseinheit pro Tag kann einen Unterschied machen.

⇒ **Nutze die 14-Tage-Challenge.** Sie ist dein Startpunkt, nicht dein Endziel! Mach mit, probiere neue Gewohnheiten aus und finde heraus, was dir guttut.

⇒ **Teile dein Wissen!** Wenn du hier etwas Spannendes entdeckst, erzähl es weiter. Vielleicht wartet jemand in deinem Umfeld genau auf diese Impulse.

⇒ **Bleib entspannt.** Es geht nicht um Perfektion, sondern um nachhaltige Veränderungen. Wenn du einen Tag mal „danebengreifst“, macht das nichts – Hauptsache, du bleibst dran.

Also: Lies, setz um, teste es – und vor allem:
Hab Spaß dabei. Deine Beine (und deine Gesundheit) werden es dir danken.

Impressum: Herausgeber—Familie Skulski, BISS IMBISS Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 220, 26802 Moormerland, Deutschland. **Kontakt:** E-Mail: bissimbiss@gmx.de, Telefon: +49 (0) 49 54 955 38 40, Website: www.bissimbiss.de, **Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:** Andrzej & Joanna Skulski. **Gestaltung & Satz:** Andrzej Skulski. **Copyright & Nutzungsrechte:** © 2025 Familie Skulski. Alle Rechte vorbehalten. Diese Broschüre darf für private Zwecke frei genutzt und geteilt werden. Eine kommerzielle Nutzung oder Vervielfältigung ohne Zustimmung der Herausgeber ist nicht gestattet. **Haftungsausschluss:** Alle Inhalte dieser Broschüre wurden sorgfältig recherchiert und erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Diese Broschüre ersetzt keine medizinische Beratung.