

12-Wochen-Programm für gesunde, leichte Beine



Geschwollene, schmerzende Beine sind – gerade im Sommer – für viele Frauen ein Problem. Ursache hierfür ist nicht selten ein Venenleiden. Die gute Nachricht: Sie können bereits aktiv etwas dagegen tun, bevor die Probleme sicht- und

spürbar werden und zunehmend Ihren Alltag beeinträchtigen. Je eher Sie in die Veränderungsprozesse an den Gefäßen eingreifen, desto besser. Unser gemeinsam mit der **Venen-Expertin Dr. Brita Larenz** entworfenen Programm macht Venenbeschwerden Beine! Zwölf Wochen sollten Sie idealerweise am Ball bleiben, um Ihre Venen von außen und innen zu stärken. Messen Sie zu Beginn des 12-Wochen-Programms Ihren Beinumfang eine Handbreit über dem Knie, eine Handbreit unter dem Knie und eine Handbreit über dem Knöchel und notieren Sie die Werte. Wiederholen Sie diese Messungen nach sechs und zwölf Wochen und behalten Sie dabei den Tageszeitpunkt wie bei der ersten Messung bei. Die Besserung wird schon bald mess-, sicht- und spürbar sein.

„Extra Experten-Tipp“

Venen-Fit-Drink plus!

Neben Bewegung, Wellness und Ernährung sollten Sie Ihren Beinen zusätzlich von innen helfen und Ihre Venen „stützen“. Studienbelegt und besonders wirkungsvoll sind hier bioaktive Flavonoide aus dem Extrakt des Roten Weinlaubs (z. B. in *Antistax extra Venentabletten*, Anm. der Redaktion). Sie stärken und schützen die Venen und verbessern so die Durchblutung. Damit der Extrakt optimal wirken kann, sollte er einmal täglich als Tablette über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden. Trinken Sie dazu jeden Morgen einen **Venen-Fit-Drink** aus Obst- oder Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil, die den Feuchtigkeitshaushalt der Haut unterstützen. Denn nicht selten geht ein Venenleiden auch mit trockener Haut einher. Wassermelone, Grapefruit, Papaya, Kiwi, Tomate oder Gurke sorgen dabei für eine gesunde Abwechslung.

BEWEGUNG

Sowohl zur Vorbeugung als auch zur begleitenden Behandlung bei Venenleiden sollte die (Waden-)Muskel-Pumpe möglichst häufig aktiviert werden. So wird der Blutrückfluss zum Herzen direkt unterstützt.

WELLNESS

Durchblutungs-fördernde Maßnahmen wie Wechselduschen, sanfte Peelings und Massagen sind nicht nur gesund für die Venen, sondern sorgen auch für ein schönes, gepflegtes Hautbild.

ERNÄHRUNG

Durch eine ausgewogene Ernährung sitzt nicht nur das Sommerkleid besser. Auch der damit auf den Venen lastende Druck wird mit jedem verlorenen Pfund verringert. TIPP: In vielen Orten gibt es Lieferanten von saisonalen Obst- und Gemüseboxen. Sie werden von der Vielfalt überrascht sein!

1. Woche



Morgendliche Venen-Fitness: Wenn Sie aus dem Bett steigen, beginnen Sie den Tag auf **Zehenspitzen**, indem Sie im aufrechten Stand die Fersen anheben. Halten Sie die Position für fünf Sekunden und senken die Fersen wieder ab. Zehnmal wiederholen.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen!

Tagsüber: Essen Sie mittags, abends oder zwischendurch einen **Gurkensalat** oder **Gurkensticks** – so viel Sie mögen. Gurke hat es im positiven Sinne „in sich“, denn sie besteht zu 95 Prozent aus Wasser und hat damit nur wenige Kalorien.

Abends: Machen Sie eine **entspannende Beinmassage**. Beginnen Sie mit den Füßen und kneten Sie sich langsam hoch bis zu den Oberschenkeln.

Am Ende der Woche werden Sie schon erste Fortschritte bemerken! Spüren Sie, wie Ihre Beine leichter werden?

3. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: Auf die Bettkante setzen und erst den rechten **Fuß kreisen** lassen, dann den linken. Pro Fuß fünfmal mit dem Uhrzeigersinn, fünfmal dagegen. Beim Duschen einen feinmaschigen **Massage-Handschuh** benutzen. In kreisenden Bewegungen am linken Bein von unten nach oben streichen. Mindestens eine Minute. Dann das rechte Bein.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen!

Tagsüber: Legen Sie je nach Jahreszeit einen bis zwei **Ananas-, Spargel- oder Sauerkrauttag** ein.

Abends: **Zehengymnastik**. Alle Zehen des rechten Fußes spreizen, Spannung kurz halten, dann entspannen und die Übung mit dem linken Fuß machen. Zehn Durchgänge.

Extra-Tipp: Weitere Venen-Übungen für jeden Tag finden Sie auch im Internet unter www.antistax.de.



Woche 1-4

2. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: Starten Sie sportlich in den Tag. Dafür auf den Rücken legen und **Fußspitzen im Wechsel Richtung Körper** ziehen. 15 Wiederholungen. Anschließend **Wechselduschen**: Mit dem linken Bein starten, dann ist das rechte Bein dran. Den Wasserstrahl immer von unten nach oben führen, mit warmem Wasser beginnen und mit kaltem enden. Zwei Durchgänge pro Bein.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen!

Tagsüber: Versuchen Sie pro Tag **mindestens 50 Treppenstufen** zu steigen oder alternativ **mindestens 15 Minuten spazieren** zu gehen. Legen Sie in dieser Woche **zwei bis drei Reistage** ein: 500 g Reis (vorzugsweise Naturreis) ohne Salz kochen. Dazu: Gemüse Ihrer Wahl.

Abends: Auf einem Stuhl sitzend die Beine schließen und die **Fußspitzen abwechselnd nach rechts und nach links drehen** – zehnmal.

Und? Wie fühlen sich Ihre Beine an? Extra-Tipp: Führen Sie ein Venen-Tagebuch. So können Sie herausfinden, was Ihren Beinen ganz besonders gut tut!



4. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: In Rückenlage beide Beine anwinkeln und in der Luft „**radfahren**“. Zehnmal vorwärts, zehnmal rückwärts.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen!

Tagsüber: Gewöhnen Sie sich an, **täglich barfuß** zu gehen. Mindestens 100 Schritte pro Tag. Besonders gut: im Sand oder auf Gras.

Super für die schlanke Linie: Legen Sie in dieser Woche **ein bis zwei Kartoffeltage** ein! Täglich acht bis zehn mittelgroße Kartoffeln mit Schale und in Folie gewickelt im Ofen für 20–30 Minuten backen. Dazu: Petersilie, Magerquark, Hüttenkäse oder mageren Käse. Kein Salz!

Abends: Ein **lauwarmes Fußbad** mit einer Handvoll Kochsalz nehmen. Im Anschluss die Beine mit einer **reichhaltigen Creme** massieren und pflegen (z. B. mit Antistax Venencreme).

Glückwunsch, Sie sind bereits seit vier Wochen am Ball! Machen Sie weiter und wiederholen Sie das Programm über 12 Wochen. Unter www.antistax.de können Sie sich auch eine ausführliche Version des Programms kostenlos herunterladen.



Woche 5-8

5. Woche

Morgendliche Venen-Fitness:

Beginnen Sie den Tag mit **Seilspringen** oder lockerem Auf-der-Stelle-Hüpfen. Mindestens zwei Minuten lang. Das bringt Ihre Beine und den Kreislauf in Schwung.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Versuchen Sie in dieser Woche so weit wie möglich **auf Zucker und Salz zu verzichten**. Beides fördert die Einlagerung von Fett und Wasser im Gewebe. Tipp: Heißhunger auf Süßes lässt sich mit **Vanilleduft** bremsen.

Abends: Heute ruft die Yogamatte. Üben Sie zu Ihrer **Lieblingsentspannungsmusik**: Aus dem **Zehenstand** – Arme sind nach vorn ausgestreckt parallel zum Boden – bei gehaltener Körperspannung langsam in die Hocke gehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Fünf bis zehn Wiederholungen.

Extra-Tipp: Achten Sie beim Sitzen darauf, dass die Beine nicht dauerhaft übergeschlagen sind. Wenn die Füße nicht flach auf dem Boden stehen, sollte der baumelnde Fuß regelmäßig gewechselt werden.



7. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: Auf der Bettkante sitzend die **Fußspitzen** voneinander weg nach außen **drehen** und wieder zusammenführen. 15 Wiederholungen.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Essen Sie mindestens eine **Grapefruit täglich**. Die in den vitaminreichen Früchten enthaltenen Bitterstoffe hemmen den Appetit, fördern die Verdauung und Fettverbrennung.

Abends geht es zum **Wassertreten** in die Wanne. Das regt die Durchblutung an. In leitungskaltem, knapp kniehohem Wasser im Storchengang auf der Stelle schreiten. Wer nur eine Dusche hat, stärkt die Gefäße mit kalten Güssen.

Extra-Tipp: Nutzen Sie **kleine Bäche und flache Ufer zum Wassertreten** in der Natur. Sand und Kiesel massieren zusätzlich sanft die Fußsohlen.



6. Woche

Morgendliche Venen-Fitness:

Lassen Sie den Tag mit einem bewährten Klassiker beginnen, **Kniebeugen**. 15-mal geht es auf und ab.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Machen Sie diese Woche zur **Suppenwoche**. Essen Sie mindestens einmal täglich eine flüssige Mahlzeit.

Köstlich schmecken auch kalte Varianten wie Gazpacho auf Basis von Paprika, Tomate und Gurke oder eine gekühlte Kartoffelsuppe, die püriert und mit Limette und Kresse verfeinert wird. **Stehen Sie zum Telefonieren** jedes Mal auf.

Abends: Falls die Beine doch einmal schwer werden, **kühlendes Bein-Gel** (z. B. Antistax Frischgel) auftragen.

Halbzeit! Erinnern Sie sich noch, wie sich Ihre Beine vor sechs Wochen angefühlt haben? Belohnen Sie sich fürs Durchhalten mit neuen Ballerinas oder Sneakers, denn flache Schuhe mit flexibler Sohle sind ideal bei Venenleiden.



8. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: Stellen Sie sich so auf ein dickes Buch, dass Sie die Kante mit den **Zehen festkrallen** können. Kurz halten, dann lösen. Zehn Wiederholungen. Danach haben Sie sich ein belebendes und hautglättendes **Peeling** verdient: Grob gemahlener Kaffee, Zucker und Mandelöl werden zu einer Paste vermischt. Die Beine sanft damit abrubbeln und hinterher lauwarm abduschen.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Legen Sie mindestens **dreimal in der Woche einen Smoothie-Tag** ein. Dafür frisches Obst der Saison ohne Zuckerzusatz pürieren. Morgens und nachmittags jeweils ein Glas des leckeren Vitalstoff-Cocktails trinken.

Versuchen Sie, so oft es geht, das Rad zu benutzen. **Radfahren ist Venen-Fitness** pur. Schaffen Sie 15 Minuten am Tag?

Abends dürfen Sie dann die **Beine hochlegen** und abschalten. Ein exotisch-frischer **Raumduft** wirkt wie ein Miniurlaub: In 50 ml Wodka 20 Tropfen ätherisches Grapefruitöl und je fünf Tropfen Zitronenmyrte, Vanille und Ylang Ylang geben. Tief durchatmen und sich fortträumen.

Extra-Tipp für eine schlankere Bein-Optik: Auf Schuhe mit **Riemchen am Knöchel verzichten** – das streckt optisch.



Woche 9-12

9. Woche



Morgendliche Venen-Fitness mit Pilates: Auf den Rücken legen, die Arme ruhen neben dem Körper, Handflächen nach unten. Das linke Bein ist aufgestellt, das rechte Bein gerade nach oben gestreckt. Tief in den Bauch atmen und mit dem ausgestreckten Bein im Uhrzeigersinn einen Kreis in die Luft malen. Auf der Hälfte des Kreises ausatmen. Jedes Bein fünfmal im und fünfmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Macht schlank und satt: **Vollwertkost**. Planen Sie jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Vollkornnudel, -reis oder Kartoffeln ein. Dazu gibt es Gemüse der Saison und frische Kräuter – gerne auch einmal ungewöhnlichere wie Ingwer, Koriander oder Thai-Basilikum.

Abends „**Venenwippe**“: Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Fußspitzen, sodass sie auf den Fersen stehen. Rollen Sie langsam über den Ballen auf die Zehenspitzen und wieder zurück auf die Fersen. 20 Durchgänge. Anschließend für etwa drei Minuten einen Igelball mit den Fußsohlen über den Boden rollen. Das **aktiviert die Reflexzonen** und entspannt.

Extra-Tipp: Ein leichter Selbstbräuner lässt störende rote Äderchen in den Hintergrund treten. Stärkere Besenreiser werden mit Camouflage-Make-up fast unsichtbar.

11. Woche

Morgendliche Venen-Fitness mit der „Zehenraupe“: Im Sitzen die aufgestellten Füße vor- und zurück "krabbeln" lassen. Dafür die Zehen in den Boden krallen und den Fuß erst nachziehen, anschließend wegschieben. Je Richtung zehnmal.



Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Wie wäre es mit einem **Beerentag**? Spezielle Pflanzenstoffe machen die roten und blauen Früchtchen so gesund. Am besten gleich zweimal in der Woche. Zum Müsli, im

Joghurt, als Shake, im Salat – Ihrer Kombinationsfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Gehen Sie zweimal in der Woche **Schwimmen**: Die Beine werden nicht durch das Körpergewicht belastet und der Wasserdruck wirkt wie ein Kompressionsstrumpf. Ein kurzer Stopp vor den Massagedüsen **löst Verspannungen** und **lockert die Beine**.

Abends: In Rückenlage die Beine senkrecht in die Luft strecken. **Fußspitzen anziehen** und wieder strecken. Zehn Durchgänge.

Extra-Tipp: Planen Sie Ihren Sommerurlaub **venenfreundlich**: Auf längeren Autofahrten mindestens alle zwei Stunden eine Pause einlegen und die Beine vertreten. Bei langen Flug-, Bahn- oder Busreisen möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, öfter mit den Füßen kreisen, auf- und abwippen, umhergehen.

10. Woche



Morgendliche Venen-Fitness: Drei Minuten auf der Stelle **laufen**. Verwöhnen Sie sich nach dem Duschen mit einer **Bodylotion**. Denn schwache Venen führen auch zu trockener Haut. Zusätze mit Koffein, Zitrusfrüchten, Algen oder Efeu wirken durchblutungsfördernd und belebend.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Versuchen Sie tagsüber **mindestens zwei Tassen grünen Tee** zu trinken. Er bremst den Appetit und macht munter. Da fällt Bewegung besonders leicht. Wer den reinen Teegeschmack nicht mag, kann auch zu aromatisierten Sorten greifen.

Ist das Wetter gut? Dann nichts wie raus. Schaffen Sie es, mit den nackten Füßen Gras, Gänseblümchen oder Löwenzahn abzurupfen? Das ist **Fußgymnastik** einmal anders.

Abends: Zum Abschluss des Tages im Sitzen die geschlossenen Beine waagrecht nach vorne strecken. **Unterschenkel absenken** und wieder anheben – zehnmal.

Ihre Beine fühlen sich bereits viel leichter an. **Extra-Tipp:** Mit etwas Pediküre – zuhause oder beim Profi – werden auch Ihre Füße sommerfit.

12. Woche

Morgendliche Venen-Fitness: Kurz auf der Stelle laufen, dann vom rechten Bein auf das linke springen und wieder zurück. Dabei das Standbein im Knie leicht beugen. Je Seite zehnmal.

Zum Frühstück: **Venen-Fit-Drink** und **Flavonoide** nicht vergessen.

Tagsüber: Trinken Sie vor jeder Hauptmahlzeit ein Glas **Molke**. Das vitaminreiche Milchprodukt ist fettarm, fördert die Verdauung und hilft, Wassereinlagerungen vorzubeugen.

Abends: **Pflegeöl** sorgt für babyzarte Haut und etwas **Goldschimmer** lässt Ihre Beine besonders ebenmäßig aussehen. Gehen Sie aus und feiern Sie das Ende des 12-Wochen-Programms. **Tanzen** (Schuhe ohne oder mit kleinem Absatz wählen!) ist toll für die Venen!

Extra-Tipp: Sie möchten noch mehr für Ihre Beine tun? Dann verlängern Sie das 12-Wochen-Programm. Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt kann Antistax auch länger als drei Monate eingenommen werden.

