



Mittwochtreff vom 3. Juni 2026

«Tu deinen Beinen Gutes, sie tragen dich durch das Leben»

3 x 10 Minuten für die Gesundheit

Bewegung

Bewegung und funktionierende Venenklappen fördern einen effektiven Rücktransport des Blutes zum Herzen. Eine zentrale Rolle spielt die Muskelpumpe. Beim Gehen werden die Venen durch die umliegende Muskulatur zusammengedrückt. Dadurch wird das Blut aktiv nach oben transportiert. Unterstützt wird dieser Prozess durch die Venenklappen, welche ein Zurückfliessen des Blutes verhindern. Bei Bewegungsmangel verlangsamt sich der Rückfluss deutlich. Das Blut staut sich in den Beinen und der Druck in den Gefässen wird erhöht.

Praxis:

- Immer wieder kurze Übungen für die Muskelpumpe durchführen
- Füsse kreisen lassen, 15x in jede Richtung
- Füsse strecken und beugen, 15x
- Fersen heben / Vorfüsse heben, je 15x, dann 15x im Wechsel
- 20-30 Minuten pro Tag «**Venen Walking**» durchführen (in flachen Schuhen gehen und Füsse gut abrollen)
- Beine wenn möglich täglich 20-30 Minuten hochlagern

Kneipp Anwendungen:

- Barfuss gehen, Taulaufen
- Wassertreten

Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine unterstützende Rolle bei müden und schweren Beinen, da sie sowohl den Flüssigkeitshaushalt als auch die Gefässgesundheit beeinflusst. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell um das Blut dünnflüssig zu halten und den venösen Rückfluss zu erleichtern. Unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann den Blutfluss beeinträchtigen und erschweren.

- Deshalb sollte genügend getrunken werden (1,5 – 2 Liter pro Tag)
- Übergewicht sollte reduziert und Darmträgheit behoben werden
- Auf eine Vitamin- und Mineralstoffreiche Ernährung achten
- Viel Rohgemüse, Früchte und Vollkornprodukte geniessen
- Trauben, Kräuter, Gewürze geniessen und wenig Salz benutzen



Ein Mangel an Kalzium und Magnesium führt zu Wadenkrämpfen. Insgesamt trägt eine bewusste Ernährung dazu bei, den Stoffwechsel zu entlasten, Schwellungen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Praxis:

Stellen Sie bereits am Morgen die Getränke bereit, welche sie durch den Tag konsumieren möchten.

Kneipp Anwendungen:

Genügend Wasser trinken, ungesüssten Kräutertee etc.

Hydrotherapie und Lebensordnung:

Bäder stellen eine angenehme und zugleich wirksame Möglichkeit dar, müde und schwere Beine zu entlasten. Besonders kalte oder temperierte Fuss- und Teilbäder wirken aktivierend auf das Gefässsystem und fördern den venösen Rückfluss. Der Kältereiz führt zunächst zu einer Gefässverengung, gefolgt von einer reaktiven -Erweiterung, wodurch die Durchblutung verbessert wird. Gleichzeitig können Schwellungen reduziert und ein Gefühl von Leichtigkeit erreicht werden.

Auch Wechselbäder, bei denen warmes und kaltes Wasser im Wechsel angewendet werden, unterstützen die Gefässregulation und tragen langfristig zur Stabilisierung des Kreislaufs bei. Bäder lassen sich einfach in den Alltag integrieren und eignen sich sowohl zur akuten Linderung als auch zur regelmässigen Prävention.

Praxis:

- Lockere Sockenbündchen, evtl. Diabetikersocken in Drogerien erhältlich
- Kompressionsstrümpfe tragen

Kneipp Anwendungen:

- Wechselfussbäder warm/kalt
- Kniegüsse, Beingüsse
- Nasse Kneippsocken oder Wadenwickel
- Lehm- oder Quarkwickel
- Unterkörperwaschung

Quellen und Literaturnachweise:

- Schweizer Kneippverband: Praktische Kneippanwendungen
- Schweizer Kneippverband: Webinar «Leichte Beine statt schwerer Last»
- Ratgeber Schweizer Kneippverband: Was tun, wenn ihre Beine schmerzen?

Tautreten



Früh steht der Heiner täglich auf
Für seinen ersten Morgenlauf.
Im flotten Schritt durch's feuchte Gras,
Das ist gesund, hält fit, macht Spass.

Er braucht nur kurz die Kälte fühlen,
Auf keinen Fall sich unterkühlen.
Kreislauf, Venen, Immunabwehr,
Die schätzen diesen Marsch gar sehr.

Ganz schnell reibt er die Füße trocken,
Schlüpft in die schönen warmen Socken,
Legt sich ins Bett, schläft nochmals ein.
Sehr einfach kann die Kneipp-Kur sein.

Das macht der Heiner schon seit Jahren
Und damit ist er gut gefahren.
So schnell, so gut, ganz ohne Geld!
Wo gibt's das schon auf dieser Welt?

Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib: von [Marianne Porsche-Rohrer](#)