

„Leichte Beine im Sommer – Venen, Füße & Kreislauf“

– aktivieren • entstauen • länger locker bleiben –
– ideal bei Wärme, Reisen & langem Stehen –



Wadenpumpe im Stand

- 🎯 Fördert Rückfluss & entlastet schwere Beine
- 👤 Fersen langsam heben und senken.
- 💡 20 Wiederholungen



Fußgewölbe aktivieren

- 🎯 Stärkt Fußmuskulatur & unterstützt die Beinachse
- 👤 Zehen leicht in den Boden ziehen, Fußgewölbe anheben, ohne zu krallen.
- 💡 10 Wiederholungen je Seite



Sitzende Venenpumpe

- 🎯 Ideal für Auto, Büro oder Reise
- 👤 Im Sitzen Fersen und Zehen abwechselnd anheben.
- 💡 30 Sek.



Zehenfächer

- 🎯 Verbessert Fußkontrolle & Durchblutung
- 👤 Zehen spreizen, kurz halten, wieder entspannen.
- 💡 10 Wiederholungen



Bein-Wippe im Ausfallschritt

- 🎯 Mobilisiert Wade & Sprunggelenk
- 👤 Kleiner Schritt nach vorn, Knie sanft Richtung Zehen schieben, Ferse bleibt unten.
- 💡 10 Wiederholungen je Seite



Beine hoch + Bauchatmung

- 🎯 Beruhigt Kreislauf & unterstützt Regeneration
- 👤 Rückenlage, Beine erhöht ablegen, langsam in den Bauch atmen.
- 💡 6–8 Atemzüge

🕒 Gesamtdauer: ca. 5-10 Minuten
 📌 Empfehlung: besonders nach langem Stehen, Reisen oder an heißen Tagen
 ❤️ Hinweis: Diese Übungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung bei Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)



... damit Bewegung wieder Freude macht!