



## Workshop

WS 5 und WS 11

Fuß- und Venengymnastik

Andrea Schäfer

### Einstieg:

Du stehst und fällst mit Deinen Füßen, die Dich täglich tragen müssen. Erleichtere Dir Deine Wege durch eine wohlbedachte Pflege. Vor allem erstmal Sorge Du für ein Paar nicht zu enge Schuh. Es ist ein Jammer zu erblicken, wie sich die krummen Zehen drücken. Hühneraugen bilden sich und schmerzen wirklich fürchterlich. Auch Stöckelschuhe sind verkehrt, das Fußgewölbe wird beschwert.

Kommst Du des Abends spät nach Haus, so zieh' die Schuh' und Strümpfe aus. Wasch' deine Füße, streck' die Zehen, laß sie zuweilen barfuß gehen. Du sollest es, dass ist nicht zum Lachen, so wie die Indianer machen. Die stellen, wenn sie viel gerannt, die Füße hoch an eine Wand. Kurzum, verachte nicht den Fuß. Wo Du ihn pflegen kannst, da tu's. (Auszüge aus dem Gedicht von W. Jordan (1902 – 1983)

In diesem Gedicht stecken viele Wahrheiten rund um das Thema "Füße und Venen". Fuß- und Venenerkrankungen nehmen immer mehr zu, viele Millionen Menschen leiden unter Spreiz-Knick-Senkfüßen, Krampfadern und anderen Beschwerden der Venenfunktion. Körperliche Betätigung und gymnastische Übungen sind sehr hilfreich, um Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Durch die Bewegung der Fuß- und Beinmuskulatur wird der Bluttransport aus den Beinvenen zum Herzen hin unterstützt. Ein Venenleiden kommt nicht plötzlich. Was mit kleinen „Besenreisern“ und schweren Beinen beginnt, kann leicht zu einer schweren Beeinträchtigung der Beine führen.

Zu den Risikofaktoren gehören:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Falsche Ernährung
- Genetische Faktoren



## Methodik/Didaktik/Stundenaufbau:

Spielerische Bewegungsaufgaben allein, zu zweit oder in der Klein- bzw. Gesamtgruppe sollen die Aufmerksamkeit auf das Thema lenken und zur allgemeinen Erwärmung beitragen.

Im weiteren Verlauf werden gymnastische Übungen vorgestellt und ein Tastgarten ausprobiert. Zum Abschluss der Stunde wird eine entspannende Fußmassage vorgestellt und durchgeführt. Und danach? Lassen Sie sich überraschen.

### „Hallo“

Die Teilnehmer bewegen sich zu motivierender Musik durch den Raum und „begrüßen“ sich mit den Füßen auf unterschiedliche Art und Weise.

**Variation 1:** bei Musikstopp „Begrüßung“ der Füße

**Variation 2:** eine Musik mit Pause wählen, z.B. Break-Mixer oder Samba-Stop.

Paarweise hintereinander durch den Raum bewegen, auf Tempo und Bewegungen des führenden Partners achten. Dann Rollentausch.

### „Zahlen und Buchstaben“

Das Paar sucht sich einen Platz im Raum: Einer geht eine Zahl oder einen Buchstaben, der andere versucht, diesen zu erraten. Dann Rollentausch.

### „Aller guten Dinge sind drei“

Es werden drei Fußbewegungen vereinbart, z.B. Schritte am Platz, Hacke-Spitze re./li. Fuß, Füße im Wechsel anheben. Diese drei Bewegungen werden nacheinander ausgeführt, also Partner 1 = Bewegung 1, Partner 2 = Bewegung 2, Partner 1 = Bewegung 3.

**Variation:** einer der Partner macht eine der drei Bewegungen vor, der andere „antwortet“ mit einer der beiden anderen Bewegungen.

## Gymnastik auf dem Stuhl

- Im aufrechten Sitz abwechselnd Ferse und Zehenspitzen eines Fußes nach vorne aufsetzen. Schwieriger wird es, wenn die Übung mit beiden Füßen gleichzeitig gegengleich ausgeführt wird.
- Im aufrechten Sitz ein Bein anheben und im Wechsel die Fußspitze Richtung Schienbein anziehen und dann wieder den Fuß strecken, Beinwechsel.
- Im aufrechten Sitz abwechselnd rechten und linken Unterschenkel leicht nach vorne kicken.
- Im aufrechten Sitz beide Fersen etwas weiter vorne aufstellen, die Zehen einkrallen und dann die Spannung wieder lösen.
- Im aufrechten Sitz ein Bein leicht anheben und die Füße kräftig aus dem Fußgelenk auf und ab, nach rechts und links bewegen und in alle Richtungen „kreisen“ lassen.
- Im aufrechten Stand beide Füße aufstellen. Die Zehen einkrallen und im „Raupengang“ vorwärts bewegen.
- Mit den Zehen schnipsen.
- Im Stand, evtl. durchfassen zum Kreis: Auf der Stelle marschieren und dabei jeden Fuß bewusst von den Zehenspitzen bis zur Ferse abrollen.
- Schnelle kleine Schritte auf der Stelle ausführen.
- Auf der Stelle gehen und dabei jeden Fuß bewusst auf der Ferse aufsetzen und bis zum Fußballen abrollen und von den Zehenspitzen abdrücken.
- Auf der Stelle marschieren und die Knie immer etwas höher anheben.
- Im Stand Drei-Punkt-Auflage (Ferse, Kleinzeh- und Großzehenballen) der Fußsohle erspüren.
- Im Stand beide Fersen mehrmals anheben und absenken.
- Im Einbeinstand mehrmals eine Ferse anheben und wieder absenken, Beinwechsel.
- Das Gewicht abwechselnd von den Fersen (Fersenstand) auf die Zehenspitzen (Ballenstand) verlagern.

## Tastgarten

Paarweise zusammenfinden, Partner 1 legt Gegenstände z.B. aus der Natur auf den Boden. Partner 2 wird, wenn möglich, mit geschlossenen Augen zu jeder einzelnen Station geführt und soll die Materialien mit den Füßen ertasten. Dann Wechsel, jetzt werden z.B. Materialien des täglichen Bedarfs ausgelegt.

## Massage für die Füße

Den Fuß in eine Hand nehmen und mit der freien Hand folgende Bewegungen ausführen:

- Nacheinander alle Zehen zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und von der Zehenspitze zum Zehenansatz massieren.
- Danach in kreisenden Bewegungen mit der Handfläche über den Fußrücken bis zum Knie gehen. Die freie Hand zur Faust ballen und kräftig unter der Fußsohle entlang streichen, von den Zehen zur Ferse.
- Mit beiden Händen den rechten und linken Knöchelbereich kreisend massieren.
- Zum Schluss die Ferse in eine Hand nehmen, gut durchkneten und kreisend mit der Handfläche bis zur Kniekehle gehen.
- Zur Unterstützung dieser Massage eine Körpercreme, Öl oder ein spezielles Massage-Präparat benutzen.

**Hinweis:** keine Massagen bei vorhandenen Schwellungen, Krampfadern, Ekzemen, offenen Wunden.

## „Überraschung“

Jeder TN packt mit den Füßen ein kleines Geschenk aus, z.B. ein in eine Serviette eingerollten Schokoriegel o.ä.

### Medien/Materialien

CD-Spieler, motivierende Musik, die sich gut zum Gehen eignet, z.B. Pop, Polka. Ruhige Musik für die Massage. Materialien für den Tastgarten: Natur: z.B. Holz, Moos, Tannenzapfen, Alltag: Watte, Schwämme, Handtuch

## Resumée/Ergebnisse

Wichtige Regeln für Füße und Venen:

- Die Beinmuskulatur in Bewegung halten durch Wandern, Gymnastik, Schwimmen
- Bei langem Stehen oder Sitzen Füße zwischendurch aktiv bewegen
- Beine häufig hochlagern
- Übermäßige Wärme vermeiden
- Alkohol nur in Maßen
- Beine regelmäßig kühl duschen, an den Füßen aufwärts bis zum Oberschenkel
- Regelmäßige Fußpflege durch einen Podologen

Literaturhinweise:

Buch: Venen-Fitness von Thomas Klycz und Michael Jünger

Buch: Venengymnastik für gesunde, schöne Beine von Heike Höfler

Internet: [www.venenratgeber.de](http://www.venenratgeber.de) und [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)