

## PRESSEINFO

### Bewegung ist eine Wohltat für die Venen **B·A·D-Experten bieten Venen-Check an: Erkrankungen führen häufig zu Ausfallzeiten / Tipps für richtiges Sitzen und Stehen**

**Bonn, 03. September 2010** – Das Telefonat mit dem Kollegen, der wenige Gehminuten vom eigenen Arbeitsplatz entfernt sitzt, ist nicht nur unpersönlich, sondern auch ungesund: „Schreibtischtäter“, die ihre Arbeit überwiegend im Sitzen verrichten, sollten jede Gelegenheit nutzen, sich zu bewegen – ihren Venen zuliebe. Venen leiden unter langem Sitzen ebenso wie unter langem Stehen und tun sich schwer, das Blut entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz zu transportieren. Venenerkrankungen führen häufig zu Ausfallzeiten, manchmal sogar zur Frühverrentung, so die Mediziner der B·A·D GmbH (Bonn). Die Experten einer der führenden Anbieter für Arbeits- und Gesundheitsschutz bieten daher im Rahmen eines mit den Unternehmen geplanten „Gesundheitstages“ auch eine Messung mit dem Venen-Check-Gerät an: Werden Venenerkrankungen frühzeitig erkannt, kann eine Änderung des Lebensstils und / oder eine Therapie die Schwere der Krankheit mildern.

Um geschwollene oder schmerzende Beine sowie Krampfadern zu vermeiden, empfehlen die Fachleute richtiges Sitzen und richtiges Stehen. Das bedeutet: Am Schreibtisch die Füße flach nebeneinander auf den Boden stellen und die Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen. Zwischendurch immer mal wieder mit den Füßen kreisen, auf der Stelle tippeln, die Zehen beugen und auf Zehenspitzen gehen. Wer bei der Arbeit stundenlang stehen muss, tut gut an bequemen flachen Schuhen und sollte sich, wann immer möglich, beim Stehen aufstützen oder anlehnen. Strammes Marschieren und Schwimmen sind eine Wohltat für die Venen, gleiches gilt für den morgendlichen kalten Beinguss. Dabei beginnt man am Knöchel, führt den kalten Wasserstrahl zehn Mal langsam über das Schienbein bis zum Knie und wechselt dann das Bein.

Wassereinlagerungen (Ödeme) treten häufig an Unterschenkeln und Knöcheln auf: Zur Abklärung der Ursache von Beschwerden, wie schmerzenden oder geschwollenen Beinen, empfehlen die B·A·D-Experten den Besuch bei einem Venenspezialisten.

Diese Presseinfo finden Sie auch unter [www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

**Kontakt:** Ursula Grünes, Leitung PR – Öffentlichkeitsarbeit, Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn, Tel.: 0228 4007284, Fax: 0228 4007225  
E-Mail: [gruenes@bad-gmbh.de](mailto:gruenes@bad-gmbh.de), Internet: <http://www.bad-gmbh.de>

---

### Über die B·A·D Gruppe

Die B·A·D Gruppe betreut mit mehr als 2.500 Experten in Deutschland und Europa 200.000 Betriebe mit 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. 2009 betrug der Umsatz 156,3 Millionen Euro. Damit gehört die B·A·D GmbH mit ihren europäischen TeamPrevent Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen (Arbeitsschutz, Gesundheit, Sicherheit, Personal). Die Leistungstiefe reicht von Einzelprojekten bis hin zu komplexen Outsourcing-Maßnahmen. Ergänzt wird das Portfolio der Gruppe durch vielfältige Angebote in den Bereichen Consulting, Weiterbildung und Zertifizierung. Seit 2006 gehört die B·A·D GmbH zu den 100 besten TOPJOB-Unternehmen im deutschen Mittelstand.