

Gesunde Venen

Krampfadern Viele Menschen leiden vor allem in der wärmeren Jahreszeit unter schweren und geschwollenen Beinen. Tipps für Betroffene

Durch einen naturbelassenen Bach mit vielen Windungen plätschert das Wasser träge dahin. Durch einen gerade verlaufenden Kanal strömt es schnell und gleichmäßig. Unsere Venen haben viel mit Wasserläufen gemeinsam: In gekrümmten Beingefäßen fließt das Blut nur langsam, in gesunden und straffen störungsfrei.

Etwa 50 bis 80 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden aufgrund einer angeborenen Bindegewebsschwäche unter krankhaft veränderten, schlappen Venen.

Geben die stützenden Gefäßwände der Beinvenen mehr und mehr nach, sacken diese schließlich in sich zusammen. Es entstehen erweiterte, geschlängelte Krampfadern, die den Rücktransport des Blutes aus den Venen zum Herzen hoch nur noch unzureichend bewältigen.

„Die Venenklappen schließen dann nicht mehr richtig, sodass das Blut der Schwerkraft folgend wieder nach unten fließt“, schildert Dr. Daniela Hoffmann, Phlebologin in München.

Krampfadern sind nicht nur optisch störend, sondern häufig auch ein gesundheitliches Problem. Werden sie nicht verodet oder entfernt, können sie mit der Zeit einen immer größeren Teil des Beinvenensystems blockieren. Die ersten Anzeichen für eine Venenfunktionsstörung sind Schweregefühle und Schwellungen im Knöchelbereich. Wie kommt es dazu? Wenn die Venen erschlaffen, reißt die Innenverkleidung der Gefäße – das sogenannte

Endothel – auf und wird durchlässig. „Durch die nicht mehr ganz dichten Venenwände treten Flüssigkeitsbestandteile aus dem Blut in das Gewebe über, und es bilden sich Wasserinlagerungen“, erklärt Hoffmann. Im Frühling und Sommer sind die Beschwerden oft besonders ausgeprägt, denn bei höheren Tagstemperaturen weiten sich die Gefäße noch stärker als gewöhnlich.

Überlastungen möglichst vermeiden

Venenveränderungen sind zwar genetisch bedingt, doch Betroffene können der ungünstigen Veranlagung gezielt gegensteuern – vor allem, indem sie zusätzliche Belastungen für das Venensystem vermeiden. Bequeme Schuhe, nicht einschnürende Strümpfe und locker sitzende Kleidung beugen Problemen zu einem gewissen Grad vor. Enge Jeans dagegen können die Stammvene bereits im Hüftbereich abschnüren und den Blutfluss behindern. Starkes Pressen beim Stuhlgang sollte ebenfalls vermieden werden, denn es erhöht den Druck auf das Venensystem zusätzlich und belastet die Venenklappen. Bei Verstopfung ist deshalb eine unterstützende Therapie mit Flohsamen zur Lockerung des festen Stuhls ratsam. Äußerst sinnvoll – wenngleich schwieriger – ist es, eventuell vorhandenes Übergewicht abzubauen, denn jedes überflüssige Kilo stellt auch eine zusätzliche Last für die Venen dar.

Zur Entstauung der Beingefäße hat sich folgende Faustregel bewährt: möglichst wenig stehen und sitzen, mehr gehen und lie-



Gefäßtraining



Bewegung

Fitness für die Gefäße

gen. Das Hochlagern der Beine und die Bewegung fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Besonders empfehlenswert sind Sportarten mit regelmäßigem Bewegungsablauf und ohne große Kraftspitzen. Dazu gehören zum Beispiel (Nordic) Walking und Radfahren. Auch mit Schwimmen beugen Sie Venenproblemen in idealer Weise vor: „Der Wasserdruck komprimiert die Venen von außen“, sagt Hoffmann.

Die Muskelpumpe aktivieren

Für zwischendurch rät die Expertin zu Fußgymnastik: etwa im Stehen zwischen Fersen- und Zehenstand wechseln oder im Sitzen zuerst die Fußspitzen, dann die Fersen zum Körper ziehen. Regelmäßiges Gefäßtraining mit kalten Beigüssen und Bürstenmassagen stärkt das Bindegewebe und die Venenwände. Sauna und andere Wärmeanwendungen dagegen sind ungünstig, da sie die Gefäße erweitern. Einen angenehm erfrischenden Effekt besitzen äußerlich angewendete Gele aus der Apotheke mit kühlendem Heparin oder Franzbranntwein. Bei müden Beinen und Schwellungen können Salben und Gele mit Extrakten aus



Pflanzliche Mittel

Mäusedorn, Rotem Weinlaub oder Rosskastanie Linderung bringen. Sie stärken die Gefäßwände und wirken abschwellend. Präparate aus diesen Heilpflanzen zum Einnehmen verringern nachweislich Wasseransammlungen in den Beinen.

Bei chronischen Venenproblemen ist eine medizinische Kompressionstherapie sinnvoll. „Dadurch kann man ein geschädigtes Venensystem zwar nicht reparieren, aber Komplikationen verhindern wie Schwellneigung, Venenentzündungen, offene Beine und Thrombosen“, erklärt Professor Markus Stücker, leitender Arzt am Interdisziplinären Venenzentrum der Ruhr-Universität Bochum. Kompressionsstrümpfe erzeugen einen im Vergleich zu Stützstrümpfen deutlich höheren Anpressdruck und sollten laut Stücker von morgens bis abends getragen werden, mindestens sechs bis acht Stunden pro Tag. Der verordnende Arzt bestimmt die Form und den Kompressionsdruck. Damit die Knie- und Schenkelstrümpfe oder Strumpfhosen optimal passen, werden sie individuell angemessen – siehe dazu auch den Beitrag auf der folgenden Seite.

Ute Essig

Gymnastik für schöne Beine

Wie Sie Ihre Venen mit speziellen Gymnastik-Übungen fit halten, erfahren Sie im Internet unter apotheken-umschau.de/magazin

Beine hoch: Das entstaut die Bein Gefäße

Wenn Strümpfe Druck machen

Service Wie Apotheker mit dazu beitragen, dass eine verordnete Kompressionstherapie zum Erfolg führt

Ein Kinderspiel ist es nicht. Mit beiden Händen versucht die junge Frau den nur schwer dehnbaren Strumpf über ihren nackten Fuß zu ziehen. „Am besten geht es, wenn Sie ihn zunächst auf links drehen und dann Stück für Stück auf rechts nach oben ziehen. Auf keinen Fall rollen, denn das macht das Gewebe kaputt“, rät die Venen-Fachapothekerin Anna Singer, die in einer Münchner Apotheke Kunden mit Venenproblemen betreut.

Zwar sind Kompressionsstrümpfe für die Venentherapie komfortabler und bequemer als die früheren „Gummistrümpfe“, doch noch immer erfordert das korrekte Anziehen einige Sorgfalt und Übung. Denn auch die modernen, angenehmer zu tragenden Materialien, aus denen die Strümpfe gefertigt werden, müssen eine gewisse Festigkeit besitzen. Nur so können sie genug Druck auf die Bein Gefäße ausüben und den Blutrückfluss zum Herzen wirksam fördern.

Beim Anziehen der Strümpfe ist die Fersenregion eine natürliche Engstelle. Verschiedene An- und Ausziehhilfen erleichtern es, den Kompressionsstrumpf über diese kritische Stelle zu ziehen. Dazu gehören zum Beispiel sogenannte Gleitsocken aus satiniertem Material, über die der Kompressionsstrumpf besser rutscht. Zum Entfernen werden sie einfach unter der offenen Strumpfspitze hervorgezogen. „Auch mit Haushaltshandschuhen aus Gummi ist das Anziehen bequemer“, sagt Singer.

Zunächst werden die Beine der Kunden in der Venen-Fachapotheke genau vermessen. „Sitzen die Strümpfe nicht richtig, kommt es zu Blutstauungen, und die Patienten tragen sie nicht

mehr“, erklärt Singer. Ausschlaggebend sind die Messergebnisse an zehn Punkten vom Knöchel bis hinauf zur Leiste. Entsprechen diese Maße nicht den verfügbaren Standardgrößen, wird der Strumpf extra für den Kunden angefertigt. Damit die Messung korrekte Er-



Rundum betreut: Apothekerin Anna Singer (rechts) vermisst die Beine, bestellt die Strümpfe und gibt Anzieh-Tipps



Sitzen die Strümpfe nicht richtig, kommt es zu Blutstauungen, und die Patienten tragen sie nicht mehr

gefäßen, sodass Wassereinlagerungen entstehen. Zur Sicherheit testet die Apothekerin vor der Messung mit dem Daumen, ob das Bein tatsächlich ödemfrei ist.

Hautpflege besonders wichtig

Bei chronischen Venenleiden verordnet der Arzt Kompressionsstrümpfe als Hilfsmittel – die Kosten tragen die Krankenkassen. Verordnungsfähig ist in der Regel pro Halbjahr ein Paar dieser Spezialstrümpfe.

Zur Vorbeugung von Venenproblemen auf Reisen eignen sich frei verkäufliche Stützstrümpfe oder Stützstrumpfhosen mit geringerem Druck. Auch für Sportler gibt es Spezialmodelle, die den Rückfluss des venösen Bluts optimieren und zum Beispiel Wadenkrämpfe bei Langstreckenläufen verhindern sollen.

Bei etwa 37 Prozent der Patienten bessern sich die Beinbeschwerden durch die Kompressionstherapie, ergab eine Befragung des Venenzentrums der Ruhr-Universität Bochum. Insgesamt bewerteten immerhin 30 Prozent der Teilnehmer die Behandlungsform als angenehm. Fast ebenso viele bemängelten jedoch ein Verrutschen, dem sich

mit einer individuellen Anpassung aber vorbeugen lässt. 58,5 Prozent litten unter Hauttrockenheit, fast jeder Dritte unter Juckreiz.

„Die Strümpfe belasten die Hautoberfläche mechanisch, wodurch ein Peeling-Effekt entsteht“, erklärt Professor Markus Stücker, der die Studie durchführte. Weil die Kompressionsstrümpfe nachts nicht getragen werden müssen, empfiehlt Apothekerin Singer, die Beine vor dem Schlafengehen mit einer pflegenden Zubereitung einzucremen. In der Apotheke gibt es Produkte, die speziell dafür entwickelt wurden.

Ute Essig

Fotos: W&M/Nernhard Huber

gebnisse liefert, dürfen die Beine nicht geschwollen sein. Der Kunde muss also morgens zum Abmessen kommen. „Am besten gleich nach dem Aufstehen“, sagt Singer. Denn bei Venenproblemen versackt das Blut im Lauf des Tages in den geschwächten Bein-

Pflege-Tipps

- Kompressionsstrümpfe täglich von Hand waschen.
- Strümpfe nicht hängend trocknen, sondern am besten liegend zwischen zwei Handtüchern.
- Idealerweise zwei Paar Strümpfe besorgen, die abwechselnd getragen werden können.