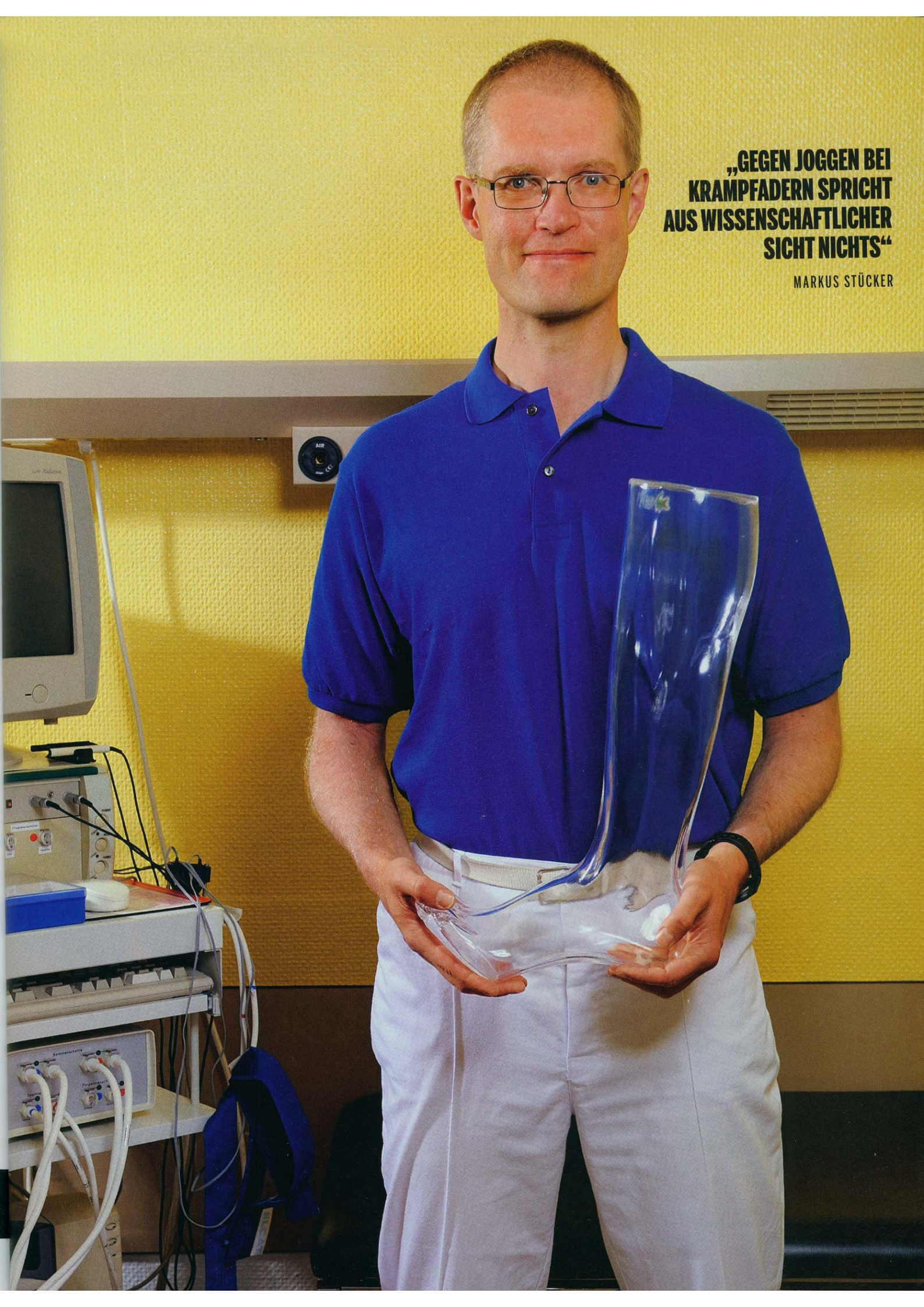


**„GEGEN JOGGEN BEI
KRAMPFADERN SPRICHT
AUS WISSENSCHAFTLICHER
SICHT NICHTS“**

MARKUS STÜCKER



DAS ZWEITE HERZ SITZT IN DER WADE

Aus seiner täglichen Praxis weiß Professor Markus Stücker, dass auch Läufer Krampfadern entwickeln können. Und die sind keinesfalls nur ein kosmetisches Problem. Aber der Phlebologe kann Abhilfe schaffen – sowie Erhellendes zum Thema Kompressionsstrümpfe beitragen

VON KLAUS DAHLBECK

ZUERST DIE GUTE NACHRICHT: „Für die allgemein verbreitete Empfehlung, bei Krampfadern nicht joggen zu gehen, gibt es keine wissenschaftliche Grundlage. Auch die viel zitierte Thrombosegefahr durch Pressatmung bei Kraftsportlern mit Krampfadern konnte bisher nicht nachgewiesen werden“, sagt Markus Stücker. Der Mann muss es wissen. Als Leitender Arzt am Venenzentrum in Bochum hat er oft mit Sportlern zu tun, und seine Lehrtätigkeit verschafft ihm einen hervorragenden Überblick über die aktuelle Studienlage. Vermehrt suchen auch leistungsorientierte Läufer und Triathleten seinen Rat – und der ist stets klar und verständlich formuliert: Stücker, selbst leidenschaftlicher Freizeitläufer, erklärt die komplexe Thematik von Venenerkrankungen und möglichen leistungsmindernden Auswirkungen so anschaulich wie Ranga Yogeshwar die Entstehung schwarzer Löcher. Und er hilft, längere Trainingsausfälle zu vermeiden.

Laufen ist eine gute Methode, um Krampfadern vorzubeugen, daran lässt Stücker überhaupt keinen Zweifel. Aber gegen eine entsprechende genetische Veranlagung hilft die Vorbeugung nur bedingt. Und so müssen auch Läufer damit rechnen, dass Venenklappen nicht mehr richtig funktionieren und sich Krampfadern ausbilden können. Ausgerechnet die Wade, des Läufers zweitwichtigster Muskel nach dem Herzen, ist häufig betroffen. „Viele Läuferinnen kommen wegen kosmetisch störender Besenreiser zu mir. Manche sind wirklich verzweifelt, weil sie sich trotz ihrer sehr sportlichen Figur nicht trauen, kurze Laufkleidung zu tragen.“ Was bringt mir das Laufen, wenn ich damit keine Krampfadern verhindern kann, wird Stücker immer wieder gefragt. Seine Antwort: „Laufen ist zunächst mal eine gute Prophylaxe. Zudem habe ich noch nie einen Läufer gesehen, dessen Venenerkrankungen ernsthafte Hautkomplikationen hervorgerufen hätten, wie etwa Ekzeme oder gar ein offenes Bein. Und das verdanken die Läufer ihrer kräftigen Wadenmuskulatur.“ Die Wadenmuskulatur könne man sogar als eine Art zweites Herz interpretieren, denn sie sei entscheidend für den Abtransport des sauerstoffarmen Blutes verantwortlich. Die Muskeln üben nach innen eine Kompression auf die Venen aus und beschleunigen so den Rückfluss des Blutes zum Herzen – womit auch gleich die Frage nach dem Sinn von Kompressionsstrümpfen beantwortet wäre.

Eine Venenuntersuchung dauert heute kaum länger als 15 Minuten, sagt Stücker. „Sind es nur Besenreiser, muss der Patient im Behandlungszeitraum nicht auf Sport verzichten“, kann er seine bewegungsfreudige Klientel beruhigen. Wenn allerdings die in der Leisten- und den Kniekehlen verorteten wichtigsten Venenklappen nicht mehr richtig funktionieren oder die Seitenäste der Venen zu dick sind, muss umfangreicher eingegriffen werden, um Venenentzündungen, Gerinselbildung und Thrombosen vorzubeugen. ^{RV}

Name

**MARKUS
STÜCKER, 45**

Fachgebiete

**Phlebologie,
Dermatologie, Histologie
und Gefäßchirurgie**

Praxisadresse

**Venenzentrum Dermato-
logie – Gefäßchirurgie,
Kliniken der Ruhr-Univer-
sität Bochum im St.-
Maria-Hilf-Krankenhaus,
Hiltroper Landwehr 11–13,
44805 Bochum-Gerthe**

**Tel. 02 34/879 2377,
02 34/879 2378**

**www.venenzentrum-
uniklinik.de
Markus.Stuecker@
ruhr-uni-bochum.de**

Spezialgebiete

**Interventionelle
Phlebologie, Behandlung
chronischer Wunden,
Ulcus cruris, kutane
Mikrozirkulation
und Reizdivarikosis**