

PRESSEMITTEILUNG

Frühlings-Tipps für die Venen

- **Endlich ist es so weit: Mit dem Frühling beginnt die Saison für Kleider und Röcke, die Beine rücken wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Doch die höheren Temperaturen haben durchaus ihre Schattenseiten: Bei Frauen mit Venenproblemen verschlimmern sich meistens die Beschwerden. Denn mit jedem Grad weiten sich die Blutgefäße: Schwere und geschwollene Beine sind die Folge. Höchste Zeit aktiv zu werden.**

Berlin, 27.03.2019. Eigentlich kann der menschliche Körper mit höheren Temperaturen ganz gut umgehen. Gesunde Venen helfen sogar dabei, den Körper zu kühlen: Bei Hitze dehnen sich die Gefäßwände aus. So strömt mehr Blut in die Haut, um dort Wärme nach außen abzugeben. Ein Teil dieser Wärme verdunstet über die Schweißdrüsen und bringt angenehme Kühlung.

Bei Menschen mit Venenproblemen sieht die Sache jedoch anders aus. Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA): „Bereits vorgeschädigte, also erweiterte Venen dehnen sich bei Wärme noch mehr aus und verlieren dadurch weiter an Spannkraft. Die Venenklappen, die eigentlich den Blutrückfluss in die Beine verhindern sollen, schließen noch schlechter als ohnehin schon.“ Die Folge: Das Blut staut sich in den Beinen. Die Betroffenen klagen oft über schwere, müde Beine und geschwollene Füße. Schmerzen in den Beinen sind ebenfalls typisch.

Gegen schwere und dicke Beine können Sie etwas tun. Die besten Tipps:

► **Bewegung.** Bewegung ist das beste Mittel, um Venenprobleme schon im Frühling, also vor dem heißen Sommer, in den Griff zu bekommen. „Jedes Anspannen der Wadenmuskulatur fördert den Blutrücktransport aus den Beinen zum Herzen“, erläutert Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA). Besonders Schwimmen, Walken, Joggen und Radfahren sind zu empfehlen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, mehr Bewegung in den Alltag zu bekommen: Nehmen Sie immer die Treppe statt des Aufzuges oder steigen Sie bei gutem Wetter eine Station eher aus dem Bus - und laufen den verbleibenden Weg zu Fuß. Auch im Büro können Sie zwischendurch regelmäßig Venengymnastik machen, zum Beispiel die Füße in beide Richtungen kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd in Richtung Schienbein ziehen.

► **Kaltes Wasser.** Kaltes Wasser sorgt dafür, dass sich die Venenwände zusammenziehen und an Spannkraft gewinnen. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt. Am besten geeignet – da einfach auszuführen – ist am Morgen ein kalter Beinguss nach der warmen Brause. Den gleichen Trainingseffekt haben Wassertreten und Wechselduschen.

► **Hochlegen der Beine.** Entlasten Sie Ihre Venen regelmäßig, indem Sie die Beine hochlegen. So kann das Blut leichter zum Herzen zurückfließen. Wenn das tagsüber im Job nicht geht, dann abends zuhause.

► **Flache Schuhe.** Hohe Schuhe sehen zwar elegant aus, sind aber für die Venen nicht sehr gesund. Der Grund: Es fehlt die natürliche Abrollbewegung des Fußes. „Das Abrollen des Fußes ist wichtig, um die Wadenmuskulatur adäquat zu betätigen und dadurch die Venenpumpen bei ihrer Arbeit, der Förderung des Blutrückflusses zu unterstützen“, erklärt Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle. Im Frühling daher am besten so oft wie möglich zu flachen Schuhen greifen. Achten Sie darauf, dass die Schuhe eine weiche Sohle haben und die Zehen nicht eingengt werden. Am gesündesten für die Beine ist übrigens Barfußlaufen.

► **Gesunde Ernährung.** Übergewicht ist Gift für die Venen. Denn bei Übergewicht muss mehr Körpermasse mit frischem Blut versorgt werden als wenn man schlank ist. Außerdem ist das gesamte Kreislaufsystem stark belastet und es kommt zu gefährlichen Gefäßablagerungen in den Arterien. Der Frühling erleichtert die gesunde Ernährung: Viel frisches Obst und Gemüse ist jetzt im Supermarkt oder direkt beim Bauern erhältlich. Achten Sie auch darauf, regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser verdünnt das Blut. So kann es leichter zum Herz fließen. Alkohol und Zigaretten besser vermeiden oder zumindest reduzieren.

► **Richtige Sitzhaltung.** Vor allem für Büromenschen wichtig: Die Beine möglichst nicht ständig übereinanderschlagen. Denn dadurch werden die Venen abgedrückt und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Im Idealfall stehen beide Füße nebeneinander auf dem Boden, zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel sein. Nutzen Sie jede Gelegenheit, ab und zu mal aufzustehen.

► **Kompressionsstrümpfe.** Bei stärkeren Venenproblemen sollte man auch im Frühling Kompressionsstrümpfe tragen. „Diese üben von außen Druck auf die erweiterten Venen aus. So können die erschlafften Venenklappen wieder schließen, der Blutrückfluss zum Herzen ist gewährleistet“, sagt Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle. Gut zu wissen: Es muss nicht immer der medizinische Kompressionstrumpf sein. In Abhängigkeit vom Schweregrad des Krampfaderleidens reichen manchmal auch Stützstrümpfe aus.

Wichtig: Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie einen Gefäßexperten (Angiologen) aufsuchen. Einen Arzt in Ihrer Nähe finden Sie über die Deutsche Gesellschaft für Angiologie, www.dga-gefaessmedizin.de

Info-Kasten (I)

Über 20 Millionen Menschen betroffen

Venenprobleme sind weit verbreitet: Über 20 Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen. Der Oberbegriff „Venenerkrankungen“ umfasst verschiedene Krankheiten, darunter Krampfadern, Venenentzündungen, Venenthrombose und die sogenannte chronische venöse Insuffizienz.

► **Krampfadern.** Der Begriff „Krampfader“ hat nichts mit „verkrampfen“ zu tun, sondern ist eine sprachliche Ableitung von „Krumm-Ader“. Bei Krampfadern handelt es sich um krankhafte Aussackungen von oberflächlich gelegenen Venen. Sie beruhen meistens auf einer familiären Veranlagung. Vor allem Frauen sind betroffen, da sie anlagebedingt ein schwächeres Bindegewebe als Männer haben. Durch vorwiegend stehende und sitzende Berufe sowie Schwangerschaften verstärkt sich das Risiko. Auch starkes Übergewicht erhöht den Druck in

den Venen. Mit Ausnahme der kleinen roten und blauen Äderchen bei Besenreisern, sind Krampfadern nie nur Schönheitsfehler und sollten in der Regel behandelt werden.

Behandlung: Mit Kompressions- oder Stützstrümpfen kann oft eine sofortige Besserung erzielt werden. Sie drücken das Bein und somit die erweiterten oberflächlichen Venen von außen zusammen. Dadurch schließen die Venenklappen wieder besser und das Blut kann wieder zum Herzen zurückfließen. Helfen diese nicht ausreichend, können die Krampfadern beseitigt werden. Es gibt verschiedene Verfahren, darunter zum Beispiel die Venenverklebung durch Laser, die Radiowellentherapie, die Venenverödung (Sklerosierung) oder die operative Entfernung („Venen-Stripping“), bei der über kleine Hautschnitte die kranken Venenabschnitte unter Betäubung des Beins herausgezogen (gestrippt) werden.

► **Venenentzündungen.** In den oberflächlichen Venen können akute Entzündungen auftreten. Bei der sogenannten Thrombophlebitis bildet sich ein Blutgerinnsel in einer gesunden oberflächlichen Vene. Daraus entwickelt sich eine lokale Entzündung. Bei der sogenannten Varikophlebitis spielt sich der Prozess in einer Krampfader ab. Typische Beschwerden einer Venenentzündung sind eine knorpelartige Verhärtung, eine rötliche Verfärbung und eine fühlbare Erwärmung der betroffenen Region. Meistens führt der Schmerz in der betroffenen Vene den Patienten direkt zum Arzt. Achtung: Eine Thrombo- oder Varikophlebitis kann durch Anlagerung weiterer Blutpfropfen „wachsen“ und im schlimmsten Fall sogar in die tiefen Beinvenen hineinwachsen. Das nennt man dann „Thrombose“ und die birgt wiederum die Gefahr einer Lungenembolie.

Behandlung: Die Venenentzündung heilt meistens von alleine ab. Entzündungshemmende Medikamente sowie Kompressionsstrümpfe oder -verbände können die Beschwerden lindern. Kleine Venenverhärtungen können mit einer Stichlanzette unter örtlicher Betäubung entlastet werden.

► **Venenthrombose.** Bei der Venenthrombose (Phlebothrombose) verstopft ein Blutgerinnsel eine tief gelegene Vene. Ursache kann eine zu langsame Blutströmung sein, zum Beispiel bei längerer Bettlägerigkeit. Mitunter ist auch die Veneninnenwand bei einer Operation oder einem Unfall direkt geschädigt worden. Möglich ist auch eine fehlerhafte Zusammensetzung des Blutes, zum Beispiel bei einer Tumorerkrankung. Löst sich der Blutpfropf und wandert durch das tiefe Venensystem in die Lunge, droht eine Lungenembolie.

Behandlung: Der Patient erhält sofort gerinnungshemmende Medikamente (z.B. Heparine, direkte orale Gerinnungshemmer oder Vitamin K-Antagonisten wie Marcumar). Diese stoppen eine weitere Blutgerinnselbildung. Bei einer ausgeprägten Beckenvenenthrombose können die Blutgerinnsel mit Katheterverfahren und speziellen, thromboseauflösenden Medikamenten („Thrombolytika“) aufgelöst werden.

► **Chronische venöse Insuffizienz.** Die Chronische venöse Insuffizienz (CVI) wird durch eine Venenschwäche ausgelöst und bezeichnet mehr oder weniger ausgeprägte Hautveränderungen in der Knöchelregion. Typisch ist eine sicht- und tastbare Ödembildung. Das Wort Ödem kommt aus dem Griechischen („Oidema“) und bedeutet „Schwellung“. Ursache für das Ödem ist eine Flüssigkeitsansammlung im betroffenen Gewebe, in der Regel in der Knöchelregion, manchmal auch im Unterschenkel oder im gesamten Bein. Die lokale Schwellung führt zu einer zunehmenden Hautspannung. Die Haut wird immer dünner und neigt zu Einrissen. Da sich Schlackenstoffe aus dem Blut ablagern, wird die Haut schlechter durchblutet und verfärbt sich bräunlich. Im schlimmsten Fall bildet sich ein Geschwür, ein „offenes Bein“ (Ulcus cruris venosum).

Behandlung: Leichte Schwellungen bekommt man mitunter schon mit einer speziellen Venengymnastik und regelmäßigem Sport in den Griff. Langes Stehen und Sitzen sollte möglichst vermieden und Übergewicht reduziert werden, um die Blutgefäße zu entlasten. Das

Tragen von Kompressionsstrümpfen, in leichten Fällen von Stützstrümpfen, verhindert Schlimmeres. Wenn es aber zu einem Hautgeschwür, einem Ulcus cruris venosum, gekommen ist, steht die gezielte Kompressionstherapie in Kombination mit Wundauflagen im Vordergrund. Wichtig ist, auch eventuelle Krampfadern zu entfernen.

Info-Kasten (II)

Der Blutkreislauf

Mittelpunkt des Kreislaufsystems ist das Herz. Von hier startet alles. Es pumpt das Blut in die Arterien. Angereichert ist das Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Arterien durchziehen den ganzen Körper, damit jedes Organ, jedes Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Auf dem Weg zurück zum Herzen heißen die Blutgefäße nicht mehr Arterien, sondern Venen. Venen haben die Aufgabe, das nunmehr sauerstoffarme Blut von den Beinen gegen die Schwerkraft nach oben zum Herzen zu transportieren. Damit das Blut in der Entspannungsphase der Muskulatur nicht wieder zurücksackt, sind Venenklappen in die Gefäße eingebaut. Diese Klappen öffnen sich für das Blut, das in Richtung Herz fließt und blockieren den Rückfluss zum Fuß. Funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr, sackt das Blut zurück in die Beine. Ursache hierfür ist meist eine Venenerkrankung.