

Der Krampf mit den Adern

Krampfadern, Besenreiser und Veneninsuffizienz sind auf dem Vormarsch: Beinahe jeder Dritte ist inzwischen von **Venenleiden** betroffen. Dank Bewegungsmangel leiden auch immer mehr Jüngere darunter, doch das Lebensalter bleibt der größte Risikofaktor.



© snowflock / iStock / Getty Images

Unter dem Begriff Venenleiden sammeln sich verschiedene Erkrankungen dieser Blutgefäße. Die häufigsten sind Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen und Thrombosen. Während Besenreiser eher kosmetisch stören, können Thrombosen lebensgefährliche Folgen wie Embolien haben.

Venen sind Schwerarbeiter

Venen transportieren das Blut aus den Extremitäten zurück zum Herzen. Tag für Tag fließen bei Erwachsenen rund 7000 Liter Blut ins Herz zurück. Besonders schwer haben es die Beinvenen, denn im Stehen oder Sitzen müssen sie das Blut aufwärts und damit entgegen der Schwerkraft befördern. Die Muskeln in den Unterschenkeln unterstützen den Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen. Diese Muskelpumpe wird mit zunehmendem Alter jedoch schwächer. Die Venenklappen leisten ebenfalls wirksame Hilfe, denn sie verhindern wie Rückschlagventile, dass das Blut wieder zurückfließt. Schließen sie nicht mehr richtig, staut sich das venöse Blut in den Beinen.

Erste Anzeichen Schwere Beine sind häufig das erste Anzeichen einer Venenerkrankung. Hinzu addieren sich Druck- und Spannungsgefühle in den Beinen, oft auch Druckdellen. Weitere Symptome sind Ödeme, Kribbeln und Schmerzen in den Bei-

nen. Mitunter treten Juckreiz und bräunliche Hautverfärbungen auf. Auch schlecht heilende Wunden können auf ein Venenleiden hindeuten. Bei Verdacht auf ein Venenleiden sollten Betroffene den zuständigen Facharzt, den Angiologen, konsultieren. Er schaut bei der eingehenden körperlichen Untersuchung auf spezifische Veränderungen wie sichtbare und schmerzende Krampfadern, verhärtete Hautareale am Unterschenkel sowie bräunliche Gefäßnester an den Innenknöcheln. Spezielle Venenfunktionstests geben dann weitere Hinweise, dazu gehört die Duplexsonografie, eine farbcodierte Ultraschalluntersuchung. Sie stellt den Blutfluss in den Beinvenen dar und misst das Tempo, in dem die Venen sich nach einer Muskelaktivität wieder mit Blut füllen. Je länger das dauert, desto besser. Denn sind die Venenklappen defekt, fließt das nach oben gepumpte Blut wieder zurück und die Vene füllt sich schnell.

Hoch das Bein! Das gilt im doppelten Wortsinn. So oft wie möglich die Beine hochzulegen ist eine der wirksamsten Methoden, um die Venen zu entlasten. Aus dieser Position kann das Blut aus den Beinvenen leichter zurück in Richtung Herz fließen. Ebenso ganz oben auf der Liste zum Venenschutz steht regelmäßige körperliche Bewegung. Besonders gut ist Ausdauertraining wie Walken oder Schwimmen. Auch Treppensteigen ist ein gutes Venentraining: Rolltreppe und Lift also ignorieren.

Mehr Tipps für gesunde Venen
Auch die Masse des Körpers drückt auf die Venen. Bewegung hilft Menschen mit hohem Gewicht also mehrfach: nicht nur als Venentraining, sondern auch, um das Gewicht zu reduzieren. Und die Ernährung trägt zu gesunden Venen bei: Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass sich Venenschutz auf dem Teller umsetzen lässt. Nämlich, indem man tierische Fette reduziert und entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie rotes Fleisch meidet. Wichtig ist es ferner, ausreichend zu trinken, mindestens zwei Liter am Tag.

Denn zu wenig Flüssigkeit erschwert den Rückfluss des Bluts zum Herzen. Apropos Flüssigkeit: Die Waden mit kaltem Wasser von unten nach oben abzubrausen hilft erweiteren Venen, sich wieder zusammenzuziehen. Auch das gute, alte Wassertreten nach Kneipp erfüllt diesen Zweck.

So werden schwache Venen fit

Um erschöpften Venen zu helfen und müde Beine munter zu machen, gibt es einige rezeptfreie Arzneimittel für Ihre Kunden. Vor allem ältere Kunden fragen oft nach Salben mit Heparin, die den Blutfluss fördern, indem sie Blutgerinnseln vorbeugen. Heparin wirkt jedoch nicht nur an den oberflächlichen Venen, sondern kann tief durch die Haut dringen und mit anderen Gerinnungshemmern wechselwirken, die viele aus dieser Kundengruppe einnehmen. Die ärztliche Leitlinie führt Heparinsalben nicht mehr auf.

Stattdessen gibt es Empfehlenswertes aus der Naturapotheke. Dazu gehören Präparate mit dem Extrakt aus Rosskastanien. Er dichtet die Venenwände von innen ab und reduziert Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Das lässt Entzündungen abklingen und beugt neuen Wasseransammlungen vor. Darüber hinaus verbessert Rosskastanien-Extrakt die Durchblutung und lindert Schmerzen sowie Schweregefühle in den Beinen. Extrakte aus rotem Weinlaub sind ebenso gute Kandidaten, um die Venen zu unterstützen. Auch sie verbessern die Durchblutung und reduzieren Schwere und Schmerzen in den Beinen. Mit zu den pflanzlichen Venen-Arzneimitteln gehört auch der Mäusedorn. Sein wirkrelevanter Inhaltsstoff Ruscogenin stärkt und schützt die Venenwände. Zudem erhöht er die Aktivität lymphatischer Gefäße und verbessert so die Drainage, den Abfluss von Gewebewasser. Weiterer Pluspunkt: Mäusedorn wirkt entzündungshemmend.

Kompression: Das A und O für die Venen Sowohl um Venenleiden vorzubeugen als auch um sie zu behandeln ist Kompression die wichtigste Maßnahme. Kompression be-

Venengymnastik ganz einfach

- Im Sitzen mit dem großen Zeh eine liegende Acht auf den Boden schreiben. Dann die Seiten wechseln und mit dem anderen Fuß die Acht schreiben. Fünfmal pro Fuß wiederholen.
- Auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen nach rechts drehen. Dann die Fersen absetzen, wieder anheben und nach links drehen. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, beide Arme ausbreiten. Pro Richtung zehnmal wiederholen.
- Im Sitzen die Füße auf die Zehenspitzen stellen und diese Position ein paar Sekunden halten. Dann die Fersen absenken und die Zehen nach oben ziehen. Zehnmal wiederholen.

deutet Zusammendrücken; genau das geschieht mit den oberflächlichen Venen in den Beinen. Sie werden durch spezielle Kompressionstrümpfe gezielt zusammengedrückt. Dadurch fließt das Blut vorwiegend durch die tiefen Beinvenen, was Venenleiden wirksam vorbeugt und bestehende Beschwerden bessert.

Omas Gummistrumpf war mal

Einst kamen sie scheußlich bräunlich daher und waren so dick, dass man sie kaum anziehen konnte. Moderne Kompressionsstrümpfe sind davon jedoch weit entfernt. Heute gibt es Hightech-Ware, die in vielen Apotheken und in Sanitätshäusern individuell angemessen wird. Diese Strümpfe verfügen über einen definierten Druckverlauf und unterstützen so individuell und gezielt die schwere Arbeit der Venen. Wie gut das tut, merkt man schnell: Die Beine sind fitter und fühlen sich nicht mehr so schnell müde an. Nicht umsonst nutzen immer mehr Profisportler den Effekt der Venenkompression. Modisch sind sie inzwischen auch: Es gibt sie in zahllosen schicken Farben und Mustern. ■

Birgit Frohn,
Diplom-Biologin und
Medizinjournalistin