

Ratgeber Venenleiden

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Krampfadern sind eine Veränderung der Venen, die durch ihre ursprüngliche Bezeichnung „Krumpader“ plastisch als die „krumme“ (krump) Ader beschrieben wurde. Sie sind durch **Erweiterungen der Venen unter der Haut**, meistens an den unteren Gliedmaßen, zu erkennen. Diese Venenerweiterungen können in den verschiedensten Ausprägungen, von Besenreisern bis hin zu dick aufgewulsten Krampfadern, die möglicherweise mit Hautveränderungen oder sogar bis hin zu Geschwüren, auftreten. Dementsprechend sind auch Krampfadern unterschiedlich in ihrer gesundheitlichen Bedeutung einzuschätzen.

Typische Beschwerden von Krampfadern sind geschwollene, müde, schwere Beine insbesondere nach längerem Stehen und Sitzen. Um diesen Beschwerden entgegen zu wirken, können verschiedene Wege beschritten werden:

- **Kühlen – Wärme meiden.** Venen gehören mit zum Kühlsystem des Körpers. Sie führen bei Wärme Blut unter der oft verschwitzten Haut her, um den Körper abzukühlen. Bei Kälte ziehen sie sich zusammen, damit nur wenig Blut durch die Haut strömt und dadurch Wärme verliert. Diesen Effekt kann man auch bei Krampfadern nutzen. Gießen Sie daher die Beine insbesondere an warmen Tagen mehrfach mit kühlem Wasser ab und lassen die Kühle auf die Haut einwirken. Sie werden sich danach erfrischt fühlen.
- **Gehen statt Stehen.** Das Blut aus der unteren Körperhälfte muss gegen die Schwerkraft in den Körper zurück transportiert werden. Hierzu dient die Venen-Muskelpumpe, durch die bei Bewegung der Beine und durch das Abrollen der Füße die tiefen Venen zusammengepresst werden. Die Venenklappen in diesen Venen verhindern, dass das Blut in die falsche Richtung fließt. Damit die Füße gut abrollen können, vermeiden Sie am besten hohe Absätze.
- **Liegen statt Sitzen.** Nicht nur beim Stehen, sondern auch im Sitzen ist die Funktion Venen-Muskelpumpe weitgehend ausgeschaltet. Dies gilt insbesondere, wenn dabei die Beine noch angewinkelt oder gar übereinander geschlagen werden. Legen Sie – immer wenn möglich – die Beine bequem hoch. Bewegen Sie dabei die Füße. Werden die Beine hochgelegt, kann das Blut mit der Schwerkraft zum Körper zurückfließen.

Bitte wenden

Krampfadern und ihre Folgen können auch gefährlich werden. Daher sollten Sie auf

Warnsymptome achten. Diese sind:

1. Anschwellen eines Beines
2. Schmerzen in einem Bein
3. Strangförmige, meist schmerzhafteste Verhärtungen im Verlauf einer Venen unter der Haut

Stellen Sie entsprechende Veränderungen fest, suchen Sie möglichst rasch ärztliche Hilfe und lassen Sie sich unverzüglich untersuchen. Durch schnelles, zielgerichtetes und sachkundiges Handeln können Probleme verhindert werden!

Kleiner Ratgeber bei Venenleiden

- Meiden Sie Wärme über 28 °C, d. h. keine Sonne, keine Sauna, keine Wärmeflaschen, nicht zu heiß baden.
- Meiden Sie stehende und sitzende Tätigkeiten von mehr als einer Stunde. Lässt sich das nicht vermeiden, laufen Sie zwischendurch ein paar Schritte oder machen Sie Zehenstandsübungen.
- Lagern Sie bei Schwellungen die Beine nachts hoch. Dabei soll das Fußende des Bettes hochgestellt werden. Schlecht ist es, wenn man unter die Füße nur einen Keil legt, denn dabei werden die Knie zu sehr gestreckt.
- Duschen Sie die Beine, vor allem die Füße und Unterschenkel zweimal täglich (oder öfter) kalt ab. Das Wasser sollte nicht eiskalt sein, sondern als angenehm kühl empfunden werden (16 – 18 °C). Die Duschzeit muss 5 bis 10 Minuten betragen. Bei Herzschwäche und Arthrosen der Füße ist Vorsicht geboten und vorher der Hausarzt zu befragen.
- Vermeiden Sie häufiges schweres Heben und alles, was mit Pressen zu tun hat (Kegeln, Kraftsport, etc.). Achten sie auf weichen Stuhlgang.
- Sie sollten Sport treiben, z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren. Meiden Sie Sportarten mit großem Verletzungsrisiko (Fußball) oder mit abruptem Abstoppen (Squash, Tennis).
- Messen Sie täglich morgens und abends die Beinumfang an Knöcheln und Waden und führen Sie Buch über Wetter, Tätigkeiten, Besonderheiten. Dabei sehen Sie am besten, wann Ihr Bein anschwillt.
- Bei neu auftretenden Beschwerden, besonders lang anhaltendem „Muskelkater“ (mehr als 2 Tage) der Beine sowie Husten, Atemnot, Schwindel über Tage anhaltend, informieren Sie sofort einen Arzt oder suchen Sie die Sprechstunde auf.
- Trinken Sie ausreichend. Vor allem in der warmen Jahreszeit sollten es mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich sein.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk; je flacher der Absatz, umso besser. Absätze höher als 6 bis 8 cm sind äußerst schädlich für Ihre Venen und Beine. So oft wie möglich barfuss gehen!
- Informieren Sie Ihren Arzt über Medikamente, die sie zusätzlich verordnet bekamen (auch die Pille) oder in der Selbstmedikation nutzen.