

## VENENLEIDEN- nur ein kosmetisches Problem ?

Besonders in der warmen Jahreszeit klagen viele über schwere Beine, geschwollene Unterschenkel und ein Schweregefühl in den Beinen.

Krampfadern sind erweiterte Venen, deren Klappenmechanismus nicht mehr richtig funktioniert. Deswegen wird das Blut nicht mehr wie sonst durch die Muskelpumpe des Unterschenkels zum Herzen zurückgepumpt und es entsteht ein Blutstau, Flüssigkeit tritt dann aus den Gefäßen aus und die Beine schwellen an. Es gibt verschiedene Ausprägungsgrade der venösen Schwäche und die Gefahr einer Venenentzündung bis zur Thrombose steigt.

Diese Venenwandschwäche ist leider vererbbar, aber einige Risikofaktoren sind vermeidbar: Bewegungsmangel, Übergewicht, falsche Schuhe, Verstopfung, Rauchen und langes Sitzen.

Die wichtigste Therapie der Venenleidenden ist ganz einfach: alles zu Fuß zurücklegen, damit möglichst oft die Muskulatur des Unterschenkels die Venen zusammenpresst und das Blut weiterbefördert. Unterstützend sind kalte Güsse der Unterschenkel, Massagen entlang der Venen Richtung Herzen, ausreichendes Trinken und Vorbeugen einer Verstopfung. Wenn man länger sitzt ist es vorteilhaft, die Beine hochzulagern, Sützstrümpfe anzuziehen und im Sommer bieten sich sogenannte „Obsttage“ an, die mithelfen, das Gewebe zu entwässern. Eine angenehme Entspannung liefern auch Gels und Sprays mit pflanzlichen Inhaltsstoffen sowie Salben und Kapseln. Wenn diese Maßnahmen zu wenig sind, ist eine Venenuntersuchung und manchmal auch eine Operation unumgänglich.

Wenn man Krampfadern unbeachtet läßt, kann ein „offener Fuß“ die Folge sein. Es handelt sich um schwer heilbare Geschwüre der Haut, die mit speziellen Verbänden und Kompressionsstrümpfen behandelt werden müssen.

Wichtig ist bereits die Vorbeugung!

Dr. Martina Rinnhofer