



Venenleiden

Die Venen transportieren pro Tag rund 4.500 Liter „gebrauchtes“ Blut aus dem Körper zurück zum Herzen. Dieser Vorgang verläuft gegen die Schwerkraft und die Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nicht wieder retour fließt (analog einer Einbahnstraße). Erfolgt der Rückfluss zu langsam oder unvollständig, dann erhöht sich der sogenannte Staudruck. Nach und nach dehnen sich die Venen so weit aus, dass die Klappen nicht mehr richtig schliessen. Die Gefäßwände werden durchlässiger und Gefäßwasser sickert in umliegendes Gewebe.



Venenbeschwerden treten aus hormonellen Gründen bei Frauen weitaus häufiger auf als bei Männern. Die Veranlagung zu Krampfadern (Varizen) ist zu mehr als **90% genetisch** bedingt. Daneben spielt jedoch auch die **Lebensweise** eine wichtige Rolle u. a. wenig Bewegung, vieles Stehen oder Sitzen, zu enge Kleidung (z. B. Hosenbund, Gürtel), enges und hohes Schuhwerk, Rauchen, Schwangerschaft, ausgedehnte Sonnenbäder, heiße Wannenbäder und Übergewicht. **Besenreiser** Frauen sind erste Anzeichen für eine Venen- bzw. Bindegewebschwäche. Wer zu Venenschwäche neigt, wird möglicherweise auch unter **Hämorrhoiden** leiden, die sich aufgrund einer Venenstauung im Becken ausbilden.

Beginnende Venenprobleme machen sich bemerkbar durch z. B.: geschwollene, müde, schwere zum Teil schmerzhafte Beine, Hitzegefühl, Rötungen und nächtliche Wadenkrämpfe. In weitere Folge können sich Krampfadern, Hautschäden, Venenentzündungen, Thrombosen oder gar eine Lungenembolie entwickeln. (Hinweis: Vermeintliche Venenschmerzen können unter anderem auch auf Stauungszeichen im Rahmen von Lymphödemen, Belastungsschmerzen bei orthopädischen Fehlstellungen hindeuten.)

Präventionsmaßnahmen:

- * Um der Ausbildung von Krampfadern vorzubeugen, ist es wichtig, die Venen durch **regelmäßige Bewegung** zu trainieren. Als simple Gymnastik für zwischendurch ist der Wechsel zw. Zehen- und Fersenstand geeignet. Eine gute Übung für den venösen Rückfluss ist „Radfahren“ auf dem Rücken.
- * **Kaltwasseranwendungen** fördern die Durchblutung (von unten beginnend werden die Beine kalt abgeduscht; an der Innen- und Außenseite jeweils ca. 15 Sekunden).
- * Abends sollten die **Beine hoch gelagert** werden. Hierfür das Bettende um 3cm höher stellen.
- * Durch **ballaststoffreiche Ernährung** (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2-2,5 Liter) kann einer chronischen Verstopfung entgegengewirkt werden, welche wiederum ihrerseits Venenbeschwerden begünstigt.
- * **Zu vermeiden sind** u.a.: enge Kleidung, ausgedehnte Sonnenbäder, heiße Vollbäder, enge Schuhe mit hohen Absätzen, schweres Heben/Tragen, zu langes Sitzen oder Stehen sowie Alkohol- und Tabakkonsum.

Behandlungsmöglichkeiten:

Eine kranke Vene züchtet weitere kranke Venen! Wer zu lange mit dem Therapiebeginn wartet, riskiert eine Ausweitung des Leidens. Bei der Erhebung des Venenstatus wird sowohl das tiefe wie auch das oberflächliche Venensystem untersucht.

- * **Basistherapie** aller Venenerkrankungen ist die Kompressionstherapie (nach ärztlicher Absprache): Stützstrümpfe mit leichtem oder Kompressionsstrümpfe mit stärkerem Anpressdruck werden tagsüber getragen. In Einzelfällen kommen Kompressionsverbände zur Anwendung. Damit Kompressionsstrümpfe lange ihre Wirksamkeit behalten, müssen sie richtig angezogen werden. Zudem dürfen sie nicht mit Ölen, Cremes, Lösungsmitteln oder Fleckenwasser in Kontakt kommen. Nach dem Waschen sollen sie an der Luft getrocknet werden. Die Elastizität von Kompressionsbinden sollte nach 15 Wäschen geprüft werden.
- * **Verödung:** Das Einspritzen eines Verödungsmittels führt zum gewollten Verschluss einer schadhafte Vene und in weitere Folge zu deren Auflösung.
- * Die **operative Sanierung** kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen und Spätschäden vermeiden helfen. Die kranke Vene wird entfernt bzw. stillgelegt, das Bein und seine gesunden Venen dadurch entlastet.
- * **Lasertherapie:** Bei dieser Methode wird die Stammvene nicht wie bisher herausgezogen, sondern mittels Laserenergie verlötet. Die Laserenergie wird durch einen dünnen Laser-Lichtleiter in die Vene eingeleitet. Dort bewirkt die Laserstrahlung den Verschlusseffekt. Da nur der sehr dünne Laser-Lichtleiter und ein Katheter in die defekte Vene eingebracht werden müssen, reicht eine sehr kleine Öffnung aus, um die Behandlung durchzuführen zu können. Dadurch werden Narben vermieden. Nach der Laserbehandlung wird ein Kompressionsverband angelegt, der in etwa 10 - 14 Tage getragen werden muss. Ob und welche Operationsmethode angewandt wird entscheidet der Facharzt/Chirurg. Operative Eingriffe sollten bevorzugt in der kühlen Jahreszeit durchgeführt werden.
- * **Venenmedikamente** mit Rosskastanien- oder Flavonoid-Extrakten können lästige Symptome beseitigen, ersetzen aber keinesfalls den Kompressionsstrumpf. Kühlende Gels und Cremes, homöopathische Arzneimittel sowie Teemischungen können zusätzlich empfohlen werden. Fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin bzw. Apothekerin.