

Venenschwäche vorbeugen

Schwere, schmerzende Beine und geschwollene Füße sind typische Hinweise auf eine Venenschwäche. Die Venen transportieren das Blut nicht mehr richtig, so dass es sich staut. Die Folge sind Wassereinlagerungen im Gewebe und Krampfadern.

Venenstau und Krampfadern

Es war ein langer Tag mit einer beeindruckenden Ausstellung im Kunstmuseum. Doch das langsame Gehen durch die Ausstellungsräume und das Stehen vor den Kunstwerken waren sehr viel anstrengender als gedacht. Jetzt sind die Füße geschwollen, die Beine sind schwer und schmerzen.

Diese Beschwerden sind ein typischer Hinweis auf einen Blutstau in den Beinen, ausgelöst durch eine Venenschwäche. Als erste Maßnahme hilft es, die Beine hochzulegen. Noch besser ist es, die Blutzirkulation durch Gymnastik anzukurbeln: entspannt hinsetzen, Füße flach nebeneinander auf den Boden stellen und abwechselnd Zehenspitzen und Fersen anheben. Dadurch wird die Wadenpumpe aktiviert und der Blutfluss in den Venen unterstützt.

Ursachen von Venenschwäche

Venenschwäche, Mediziner bezeichnen sie als Veneninsuffizienz, ist weit verbreitet. Es gibt gleich mehrere Faktoren, die dazu beitra-

gen, dass die Venen das Blut nicht mehr richtig transportieren. Einer der Risikofaktoren ist das Alter. Der natürliche Alterungsprozess führt u. a. dazu, dass unser Bindegewebe – auch das der Venen – an Elastizität verliert. Bei manchen Menschen macht sich möglicherweise schon in jüngeren Lebensjahren eine erblich bedingte Bindegewebschwäche bemerkbar. Eine Schwangerschaft kann ebenfalls die Entwicklung von Venenschwäche fördern. Denn zum einen tragen die bei der Schwangerschaft ausgeschütteten Hormone dazu bei, dass die Venenwände an Spannkraft verlieren, zum anderen werden die Venen durch das vermehrte Blutvolumen zusätzlich belastet. Weitere wichtige Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und eine untrainierte Beinmuskulatur. Beide sind zumindest mit dafür verantwortlich, wenn die Venenpumpe in den Beinen nicht mehr ausreichend funktioniert und sich das Blut in den Venen staut.

Zum besseren Verständnis kurz ein paar Erläuterungen zum Blutfluss in den Beinen.

Blutfluss

Zwischen 4 und 6 Liter Blut pro Minute pumpt unser Herz im Ruhezustand durch unse-

ren Blutkreislauf. Ein weit verzweigtes Netz an Blutgefäßen stellt sicher, dass der gesamte Körper durchblutet wird. Es sind die Arterien, über die das sauerstoffreiche Blut vom Herzen aus in alle Organe und Gewebe gelangt. Von dort aus leiten die Venen das verbrauchte, sauerstoffarme, mit Stoffwechselabbauprodukten angereicherte Blut zurück zum Herzen. Die Fortbewegung des Blutes in den Gefäßen wird als Blutfluss oder Blutströmung bezeichnet. Dabei folgt das Fließverhalten den Gesetzen der Physik: Blutdruck, Durchmesser der Gefäße, Gefäßwiderstand und Zähigkeit (Viskosität) des Blutes spielen eine Rolle. In den Arterien wird der Blutfluss durch die Pumpleistung des Herzens gesteuert. Anders in den Venen, wo das Blut größtenteils sogar gegen die Schwerkraft zum Herzen befördert werden muss. Damit das überhaupt gelingt, brauchen wir gut schließende Venenklappen und insbesondere in den Beinvenen eine funktionierende Venenpumpe.

Venenklappen und Venenpumpe

Venenklappen befinden sich in regelmäßigen Abständen in fast allen Venen, so auch in den großen Beinvenen. Sie funktionieren wie eine Art

Symptome/Beschwerden bei Venenschwäche

- Geschwollene, dicke Füße am Abend
- Schwere und Spannungsgefühl in den Beinen
- Nächtliche Waden- oder Fußkrämpfe
- Krampfadern (Varizen), meist am Unterschenkel
- Besenreiser (erweiterte Venen, die als hellrote bis dunkelblaue, sich netzförmig verzweigende Linien durch die Haut schimmern)

Frauen leiden deutlich häufiger an schwachen Venen, Besenreisern oder Krampfadern als Männer. Das liegt u. a. daran, dass ihr Bindegewebe lockerer ist, was mit dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen zusammenhängt.

Rückschlagventil. Die Klappen öffnen sich, wenn das Blut Richtung Herz fließt, und schließen automatisch bei Umkehr der Strömungsrichtung. Durch die Venenklappen ist also die Fließrichtung vorgegeben. Allerdings würde das Blut nicht von alleine z. B. von den Füßen nach oben zum Herzen strömen. Hier kommt die Venenpumpe ins Spiel. Die Beinvenen sind in Muskulatur eingebettet. Bei Anspannung, etwa wenn wir uns auf die Zehenspitzen stellen,

ziehen sich die Muskeln zusammen, werden kürzer und dicker und drücken die Venen zusammen. Dadurch wird das Blut in den Venen nach oben gepresst. Wenn die Muskulatur erschlafft, dehnen sich die Venen wieder aus. Dadurch entsteht ein Sog, so dass Blut aus unteren Venenabschnitten und kleineren Venen nachströmt. Der Wechsel zwischen Muskelanspannung und -entspannung wirkt dabei wie eine Pumpe auf die Vene.

Dieses System ist jedoch stör anfällig – sowohl durch Stillstand der Venenpumpe als auch durch mangelhaft schließende Venenklappen.

Venenschwäche

Wenn die Unterschenkel- und Wadenmuskulatur nicht regelmäßig in Bewegung bleibt, wird nach und nach die Muskelpumpe im Unterschenkel schlapper. Wird daraufhin das Blut nicht mehr richtig weitertransportiert, staut es sich mit der Zeit in den Beinvenen an. Der Blutstau wiederum hat zur Folge, dass sich die Venen weiten und die Gefäßwände erschlaffen. Andere Ursachen für eine Venenwandschwäche können eine erbliche Veranlagung, hormonelle Veränderungen und das Alter sein. Der Effekt ist der gleiche: Ist die Vene dauerhaft geweitet, kön-

nen die Venenklappen nicht mehr dicht abschließen und den Rückfluss des Blutes verhindern. Es entsteht ein Venenschaden.

Besenreiser und Krampfadern

Eine erweiterte Vene wird medizinisch als Varize bezeichnet, das Venenleiden mit erweiterten Venen als Varikose. Treten diese Veränderungen in den kleinen venösen Gefäßen, die unmittelbar unter der Haut liegen, auf, so sind fächer- oder strahlenförmig angeordnete, feine, hell- bis dunkelrote Linien sichtbar. Der umgangssprachliche Name Besenreiser beschreibt das Erscheinungsbild recht gut. Besenreiservarizen haben einen Durchmesser von weniger als einem Millimeter und verursachen keinerlei Beschwerden. In den meisten

Fällen sind sie auch nicht als Anzeichen einer schwerwiegenden Venenerkrankung zu werten.

Sind größere Venen mit Durchmessern von etwa zwei bis fünf Millimetern geschädigt, kann dies ein Hinweis auf eine kritische Venenwandschwäche sein. Die betroffenen Venen sind häufig knotig ausgebuchtet und treten deutlich erhaben unter der Haut hervor. Im Volksmund ist jetzt von Krampfadern die Rede.

Während manche Krampfadern optisch sichtbar, aber ansonsten unauffällig bleiben, führen andere zu spürbaren Symptomen. Die Beine werden schwer und müde, es können Spannungsgefühle und Schmerzen oder Juckreiz auftreten. Außerdem können Varizen vermehrt nächtliche Wadenkrämpfe auslösen.

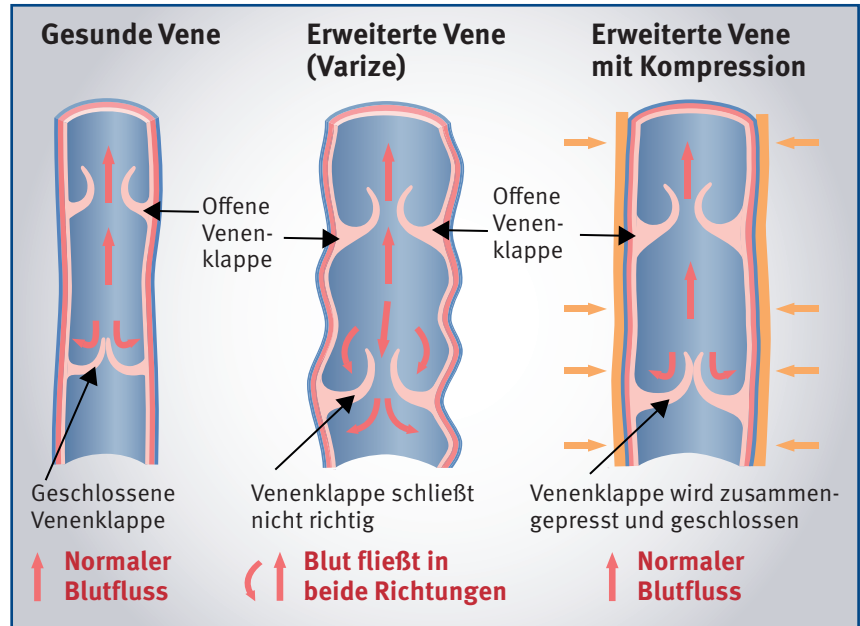


Etwa 90 Prozent der Krampfadern treten an den Beinen auf, was sicherlich damit zusammenhängt, dass die Beinvenen am stärksten gegen die Schwerkraft arbeiten müssen.

Behandlung

Wichtig ist, dass Krampfadern und schmerzende Beine nicht unbeachtet bleiben. Eine schwere Varikose kann zu Komplikationen führen und sollte daher so früh wie möglich medizinisch behandelt werden. Treten bei Ihnen die beschriebenen Beschwerden (Kasten S. 25) auf, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er kann feststellen, wie funktionstüchtig die Venen sind. Dank moderner Technik ist heutzutage eine schmerzfreie Untersuchung des Venensystems möglich.

Die Behandlung der Venenerkrankung hängt immer von Art und Ausmaß der Krampfadern und Beschwerden ab. Bei weniger stark ausgeprägter Varikose und geringen Beschwerden hat sich die Kompressionstherapie bewährt. Durch Tragen von speziellen Kompressionsstrümpfen oder Anlegen von Kompressionsverbänden wird von außen Druck auf die Venen ausgeübt. Dadurch werden die erweiterten Venen eingeengt und die Venenklappen schließen wieder besser. Gleichzeitig verhindert die Kompression einen Blutstau in den Beinen und unterstützt die Muskelpumpe. Weitere Überdehnungen der Venen können auf diese Weise verhindert werden.



Reicht dies allein nicht aus, dann ist eine Verödung oder operative Entfernung der Krampfadern angezeigt. Bei der Verödung, in der Fachsprache als Sklerotherapie bezeichnet, wird ein Verödungsmittel in die oberflächlichen Krampfadern gespritzt und dadurch eine örtlich begrenzte Entzündung der Gefäßinnenwände herbeigeführt. Dies führt dazu, dass die Gefäßwände miteinander verkleben und verwachsen. Das betroffene Blutgefäß wird also stillgelegt. Eine gezielte Verklebung der Gefäßwände lässt sich auch thermisch durch Radiowellen oder einen Laserstrahl erreichen. Die Verödungstherapie eignet sich jedoch nicht für jeden Krampfadertyp und wird bei bestimmten Vorerkrankungen des Patienten nicht durchgeführt. Bei stark ausgeprägter Varikose und wenn größere Abschnitte des Venensystems

erkrankt sind, werden die Krampfadern üblicherweise operativ entfernt (Venenstripping) oder mit einem chirurgischen Faden abgeschnürt (CHIVA-Behandlung).

Im Anschluss an eine Verödung oder nach einem operativen Eingriff folgt auf jeden Fall eine Kompressionstherapie, damit die Venen zunächst entlastet sind und sich keine neuen Krampfadern bilden.

Vorbeugung

Auch wenn die Entwicklung von Krampfadern und Venenleiden zu einem großen Teil genetisch und durch das Alter bedingt ist, hat doch auch die Lebensführung einen deutlichen Einfluss. Manche Risikofaktoren können wir ganz gezielt beeinflussen und so der Entstehung und vor allem dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken. Eine



legen, und wer viel sitzt oder steht, sollte zwischendurch die Zehen bewegen und die Fersen abwechselnd anheben und senken. Ideale Sportarten für das Venentraining sind Wandern, Radfahren und Schwimmen. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, gegebenenfalls die Reduzierung von Übergewicht sowie Venentraining durch Wechselduschen und Venenentlastung durch häufiges Hochlagern der Beine tun ein Übriges, um Krampfadern vorzubeugen.

venenfreundliche Lebensweise bedeutet in erster Linie, für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Speziell die Waden- und Beinmuskulatur sollte immer wieder beansprucht werden. Also Treppe steigen statt Fahrstuhl benutzen, kurze Entfernungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück-

Venenstau und Krampfadern vorbeugen

Die folgenden Tipps, die die Deutsche Venen-Liga (DVL) zusammengestellt hat, helfen dabei, die Venen gesund zu halten.

- Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen.
- Legen Sie, wann immer möglich, die Beine hoch.
- Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- Tragen Sie gesundes, flaches Schuhwerk und gehen Sie so oft wie möglich barfuß.
- Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.

Und für alle, die viel sitzen:

- **Richtig sitzen:** Stellen Sie die Füße flach nebeneinander auf den Boden. Die Beine sollten nicht übereinandergeschlagen werden – dies behindert den Bluttransport zusätzlich.
- **Bequeme Kleidung:** Tragen Sie keine engen Hosen, Strümpfe oder Gürtel.
- **Venen trainieren:** Heben Sie im Sitzen abwechselnd die Zehenspitzen und die Fersen an. Damit aktivieren Sie die Wadenmuskulatur. Die Muskeln üben dabei Druck auf die Venen aus, die Venenklappen können besser schließen und das Blut kann besser Richtung Herz zurückgeführt werden.
- **Möglichst viel Bewegung auch im Büro:** Nutzen Sie Pausen – auch kurze –, um ein paar Schritte zu gehen.

Weitere Tipps für gesunde Venen gibt es in der Broschüre „Venen-Fibel“, die auf der Internetseite der Deutschen Venen-Liga unter der Rubrik „Ratgeber“ heruntergeladen werden kann: www.venenliga.de