

# Venenerkrankungen sind eine Volkskrankheit

## Tipps im Umgang mit Bindegewebschwäche

**Schmerzen Ihre Beine? Sind Ihre Füße und Beine gelegentlich oder sogar ständig angeschwollen? Haben Sie Besenreiser oder Krampfadern? Auslöser dieser Symptome kann eine Erkrankung der Venen sein.**

Zurückzuführen ist diese auf eine Schwäche des Bindegewebes. Diese beruht auf Veranlagung und leider kann man nichts dagegen tun. „Was man allerdings selbst beeinflussen kann, sind die zusätzlichen Risikofaktoren, die aus der Bindegewebschwäche erst eine Erkrankung werden lassen“, erläutert Dr. Maria-Elisabeth Rätz-Günther.

Die Fachärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologie (Venenerkrankungen) und Lymphologie, wird in ihrer privatärztlichen Praxis täglich mit diesen Problemen konfrontiert. „Das Thema ist zur Zeit wieder in.“ Venenerkrankungen sind eine Volkskrankheit. Laut der Bonner Venenstudie leidet jeder sechste Mann und jede fünfte Frau an einer chronischen Veneninsuffizienz. Dr. Rätz-Günther gibt wertvolle Ratschläge zur Vorbeugung – nach dem Motto „Wehret den Anfängen!“

Bleiben Sie in Bewegung! Laufen oder Liegen ist besser als Sitzen oder Stehen. Ist Letzteres nicht zu vermeiden, hilft auch das Wippen mit den Füßen oder das Anheben der Unterschenkel. „Hierdurch wird die Wadenmuskelpumpe in Gang gesetzt, so dass das Blut noch oben fließt“, erläutert Dr. Rätz-Günther. „Deshalb rate ich zu allen Sportarten, die diese Pumpe in Schwung bringen, wie Joggen, Radfahren oder auch

Tanzen. Tennis mit seinem abrupten Bewegungen ist weniger empfehlenswert.“ Der Speck muss weg! Übergewicht macht nicht nur unbeweglicher, sondern Bauchfett behindert die Zwerchmuskelpumpe – und damit wiederum den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Engen Sie sich nicht ein! Enge Stiefel, Strümpfe und Hosen schnüren den Blutfluss ab. Außerdem gilt: Hoch das Bein! Legt man nachts das Bein etwas höher als

die Herzhöhe, erleichtert dies ebenfalls den Rückfluss des Blutes.

Keep cool! Wärme dehnt das Bindegewebe aus. Kühles Wasser ist ein gutes Medium, um das Bindegewebe zum Zusammenziehen zu bewegen. „Das bedeutet jetzt nicht, dass man die Sauna meiden muss. Schließlich sind viele zur Zeit erkältet und suchen die Wärme“, so Dr. Rätz-Günther. „Wenn man die Saunagänge kurz hält und nachher kalt abgießt, sind Saunabesuche kein Problem. Bewahren Sie Augenmaß.“

*Privatärztliche Praxis für Venenheilkunde Maria-Elisabeth Rätz-Günther, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Phlebologie (Venenerkrankungen) und Lymphologie (BVL), Hochstraße 47, 46236 Bottrop, Telefon: 02041-77340. Termine nach Vereinbarung*



Foto: Dahlhoff

**Mittendrin!**  
**Samstag 04.02.2012**