

Bewegung und Vermeidung von Wärmestau für Venen und Lymphgefäße

Auch in der kalten Jahreszeit ist Venengesundheit angesagt

Denn was in der kalten Jahreszeit verdorben wird durch warme, einengende Kleidung, Aufhalten in überheizten Räumen, fehlende Bewegung, Fußbodenheizung und den ausgiebigeren Genuss von Rotwein und Weihnachtsgans, das muss im Frühjahr und Sommer häufig gebüßt werden durch gestaute Venen mit den entsprechenden Folgen.

Die Venenerkrankung beruht auf einer anlagebedingten Bindegewebsschwäche, die in vielen Fällen schon frühzeitig erkennbar ist. „Mit jedem Herzschlag wird sauerstoffreiches Blut durch die Arterien in den Körper gepumpt. Umgekehrt ist für den Rücktransport des Blutes zum Herzen sowohl die Atmung als auch die Bewegung unerlässlich. Darüber hinaus sorgt der Aufbau der Venen selbst dafür, dass der Blutstrom von unten nach oben nicht ins Stocken gerät.“

Ein wichtiger Bestandteil der Venen sind dabei die Venenklappen. Diese sind dazu da, zu verhindern, dass bereits nach oben geschobenes Blut wieder nach unten zurücksacken kann. Diese Venenklap-

pen bestehen aus Bindegewebe. Das heißt also, die wichtigste Voraussetzung für ein entstehendes Venenleiden ist die (angeborene) Bindegewebsschwäche, auf die wir naturgemäß keinen Einfluss haben. Was wir allerdings selbst beeinflussen können, sind die zusätzlichen Risikofaktoren, die aus der „Schwäche“ erst die „Erkrankung“ werden lassen.

Die ersten Anzeichen sind müde, schwere Beine, dazu kommt ein Spannungsgefühl, Hitzeempfinden, Schmerzen. Geschwollene Beine sind Anzeichen für eine bereits fortgeschrittene Venenschwäche, Krampfadern sind sichtbarer Ausdruck, Thrombose und offene Beine dramatischer Endzustand der Venenerkrankung. Spätestens wenn die ersten blauen Äderchen sichtbar werden, wird es Zeit, aktiv zu werden. Diese Äderchen, sog. „Besenreiser“, sind eher ein kosmetisches Problem als ein medizinisches, können aber auch mit relativ kleinem Aufwand entfernt werden. Die gängige Methode ist die Sklerosierung, d.h., es wird ein Mittel in die kleinen und kleinsten Venen eingespritzt, wodurch diese verkleben. Dabei ist der Einstich



kaum schmerzhaft, lediglich das Eindringen des Verödungsmittels kann brennen. Bei größeren sichtbaren Venen kommt zu der Kosmetik der medizinische Aspekt. In diesen Venen staut sich altes Blut. Dies belastet das gesamte Venensystem, wodurch andere, insbesondere auch die tiefen Venen erkranken können. Hier ist zu einer frühzeitigen Entfernung der Krampfader zu raten. Dies kann entweder bei einem Chirurgen über eine sog. „Stripping-Operation“ erfolgen oder über eine Lasertherapie. In etlichen Fällen kann aber auch hier mit der Sklerosierung geholfen werden, in diesem Fall allerdings eher mit der Schaumsklerosierung.

Bei dem Auftreten einer Thrombose oder eines offenen Beines ist die medizinische Behandlung ein absolutes Muss. Sinnvollerweise erfolgt diese bei einem speziell ausgebildeten Arzt, dem „Phlebologen“ (Phlebologie = Venenheilkunde).

Maria Elisabeth Rätz - Günther (Foto),
Fachärztin für Allgemeinmedizin; Phlebologie, Lymphologie; Privatärztliche Praxis Hochstr. 47; 46236 Bottrop; Tel: 02041-773340