

Sind die Venen fit für den Frühling?

Kein Problem des Alters – Frauen sind häufiger betroffen als Männer

Der Aktionstag hat sich bewährt und ist seit über 15 Jahren gut besucht. Keine Frage also, dass das Venenzentrum Bochum und die AOK NordWest wieder einen Thementag veranstalten. Um genau zu sein, gibt es sogar zwei Termine. Dazu haben wir den Verantwortlichen auf den Zahn gefühlt.

Der Venentag findet diesmal in Wattenscheid statt. Neben dem Ortswechsel gibt es noch eine wichtige Änderung, richtig?

Jörg Jockisch, Pressesprecher der AOK in Bochum: „Ja, das stimmt. Diesmal sind wir in der Wattenscheider Sparkassen-Filiale. Das Programm hat sich bewährt. Inhaltlich legen wir dennoch einen neuen Schwerpunkt und tragen diesmal den individuellen Fragen noch mehr Rechnung.“

Soll heißen?

Prof. Dr. med. Markus Stücker: „In unseren Expertengesprächen können wir die Beratungssituation noch intensiver und individueller gestalten.“

Es ist also quasi eine „Sprechstunde ohne Termin“?

Prof. Dr. med. Achim Mumme: Ja, so kann man es formulieren. Hier wird jedem geholfen. Vor allem haben auch die Berufstätigen eine Chance zu kommen: vor, nach oder auch während der Mittagspause.

Wie muss ich mir eine Venenmessung vorstellen?

Jockisch: „Es sind Kabinen aufgebaut, in denen die zehnmündige Messung stattfindet. Dazu muss man Schuhe und

Strümpfe ausziehen, damit die Elektroden angebracht werden können. Übrigens, die Venenmessung ist kostenlos und spontan möglich. Wir raten aber unbedingt zur telefonischen Voranmeldung unter ☎ 02323/144 323.“

Darüber hinaus gibt es diesmal aber noch einen zweiten Termin.

Jockisch: „Ganz genau. Ergänzend wollen wir das Venenzentrum Bochum zeigen. Hier bieten wir kurze Vorträge zum Venenleiden an und führen außerdem durch den OP.“



Das Expertenteam (v.li.): Jörg Jockisch (AOK), Prof. Dr. Achim Mumme, Prof. Dr. Markus Stücker (beide Venenzentrum Bochum), Udo Zimmer (medi).

Gibt es Berufsgruppen, die vor allem von einem Venenleiden betroffen sind?

Mumme: „Ja, dies gilt vor allem für Menschen, die im Beruf viel stehen und sitzen – beispielsweise Bürokräfte oder auch Verkäufer.“

Welche Folgen könnte Bewegungsmangel haben?

Mumme: Wer einen Hang zu Krampfadern hat, muss mit Venenentzündungen oder Thrombosen rechnen. Daher ist eine

rechtzeitige Diagnose und Therapie sehr wichtig.“

Denkt man an ein Venenleiden, so fallen einem Kompressionsstrümpfe ein, die man mit Eigenschaften wie unbequem und wenig ansprechend in Verbindung bringt...

Jockisch: „Das war einmal. Auch die Kompressionsstrümpfe folgen dem Trend der Zeit. Diese gibt es mittlerweile in unterschiedlichen Farben.“

Bevor nun das Expertenteam am 3. März über Vorbeugung und Therapie informiert: Was kann man den Lesern schon einmal mit auf den Weg geben?

Jockisch: „Man soll nicht sitzen und stehen, sondern lieber liegen und gehen!“

Stücker: „Jede Bewegung ist sinnvoll. Im Alltag sollte jeder einfach mehr Bewegung einbauen: Die Treppe statt den Aufzug nehmen, beim Telefonieren öfter mal hin und her gehen, Besorgungen zu Fuß erledigen. Und: Viele sanfte Sportarten wie Schwimmen, Walken, Wandern, Skilanglauf, Radfahren und Tanzen sind ideal, um die Venen zu trainieren.“

Mumme: „Hohe Absätze, die die Muskelpumpe lahm legen, sind Gift für die Venen. Deshalb sind im Alltag flache, bequeme Schuhe zu bevorzugen. Wer die Füße hochlegt, erleichtert den Rückfluss des Blutes aus den Beinen.“

Gibt es Tipps für die sitzende oder stehende Tätigkeit?

Stücker: „Ja, die gibt es. Beispielsweise die Füße kreisen lassen oder die Zehen krallen. Oder einfach mal auf den Fersen laufen.“

Venentage 2016

Donnerstag, 3. März 2016, Sparkasse Bochum

Geschäftsstelle Wattenscheid-Mitte
Oststr. 35, 44866 Bochum, **9.00 – 18.30 Uhr**

Venenmessung · Sanitätshaus Amberg
Telefonische Voranmeldung bei der AOK NordWest unter 02323 144-323

AOK-Ernährungsberatung und Körperfettmessung
AOK NordWest Regionaldirektion Bochum

Ausstellung und Beratung Venengesundheit
Sanitätshaus Amberg, medi GmbH & Co. KG

Fachausstellung zur Kompressionstherapie
(Kompressionsstrümpfe, Anziehhilfen, Hautpflege bei Kompressionstherapie)

14.00 – 15.00 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr

Expertengespräch

Schwerpunktthema: Krampfadern – Thrombose – Lungenembolie
Prof. Dr. Achim Mumme · Prof. Dr. Markus Stücker

Mittwoch, 9. März 2016, Venenzentrum Bochum

Hiltroper Landwehr 11-13, 44805 Bochum
15.00 Uhr und 17.00 Uhr (ohne Voranmeldung)

OP-Führung: Prof. Dr. Achim Mumme

Vorträge

Welche Venenleiden gibt es und wie kann ich vorbeugen? · Prof. Dr. Markus Stücker