

Sigrid Backhaus (65) litt unter einer tiefen Beinvenenthrombose

## „Zum Glück musste ich nicht ins Krankenhaus“



Kompressionsstrümpfe verhindern, dass Sigrids Beine anschwellen

*Jahrelang hatte Sigrid Backhaus Krampfadern – harmlos, dachte sie. Bis sich eine Thrombose bildete. Eine tickende Zeitbombe*

Es war schon seltsam: Obwohl Sigrid Backhaus aus Lüdenscheid nicht gestürzt war, schwoll ihre linke Wade plötzlich dick und rot an. Beim Laufen schmerzte ihr Bein so stark, dass sie humpelte. „Ich bin kein wehleidiger Typ, der gleich zum Arzt rennt“, sagt die 65-jährige. „Mein Motto ist: Was von alleine kommt, geht auch von alleine weg!“

Eine Woche wartete sie, lagerte das Bein möglichst oft

**Problem:** Beinvenenthrombose  
**Krankengeschichte:** Schmerzen, Schwellungen  
**Lösung:** Blutverdünner, Kompressionsstrümpfe

hoch. Trotzdem besserte sich der Zustand nicht. „Das machte mich stutzig“, erzählt sie, „denn ich habe seit Jahren sehr viele Krampfadern und weiß, dass dadurch mein Thromboserisiko erhöht ist.“ Grund ist, dass die knotigen bläulichen Schlängelungen unter der Haut den Blutfluss behindern. Die Rentnerin wandte sich an das Venenzentrum der Ruhr-Universität in Bochum. Eine Ultraschalluntersuchung der Beinvenen ergab: tiefe Beinvenenthrombose.

Die tiefen Beinvenen transportieren den größten Teil des Blutes aus den Waden Richtung Becken. Bei der ehemaligen Bürokauffrau behinderte ein Blutgerinnsel in den tief liegenden Venen den Blutstrom. Die größte Gefahr: Löst sich das Gerinnsel, kann es in die Lunge wandern und dort ein Blutgefäß verstopfen. Eine schwere Lungenembolie kann im Extremfall zum Tod füh-

ren. „Diesen schrecklichen Gedanken habe ich aber sofort verdrängt“, sagt sie. „Zum Glück musste ich nicht im Krankenhaus bleiben, sondern durfte nach der Diagnose gleich wieder nach Hause.“

Um das Blutgerinnsel aufzulösen, bekam sie blutverdünnende Medikamente. Zusätzlich sollte sie Kompressionsstrümpfe tragen.

Nach etwa einer Woche wurden die Schmerzen besser, die Schwellung ging zurück. „Die Kompressionsstrümpfe trage ich jetzt immer, denn dadurch werden meine Beine nicht schwer und schwellen auch nicht an“, sagt sie. „So fühle ich mich deutlich fitter und mobiler.“ Mittlerweile hat sie eine bunte Strumpfauswahl und stimmt ihre Kleidung farblich immer darauf ab. „Am liebsten trage ich meine Kompressionsstrümpfe im Leopardendesign. Da werden meine Beine zum Hingucker!“

SABINE HOFFMANN



### Das sagt der Arzt

**Prof. Dr. Markus Stücker**  
 Präsident der Dt. Ges. für Phlebologie,  
 Venenzentrum, Ruhr-Universität Bochum

#### „Krampfadern erhöhen das Thrombose-Risiko stark“

##### Was sind frühe Warnsymptome?

Schwellungen und muskelkaterähnliche Schmerzen in den Waden, die schleichend beginnen und sich wie ein dumpfes Ziehen anfühlen.

##### Was erhöht das Risiko für eine Thrombose?

Langes Sitzen. Es verlangsamt den Blutfluss, sodass es im Gefäß gerinnt und sich ein Gerinnsel bildet. Aber auch Venenwandverletzungen, etwa nach Operationen, und Blutgerinnungsstörungen sind ein Risikofaktor. Ausgedehnte Krampfadern erhöhen das Thromboserisiko sogar fast um das Fünffache.

##### Weshalb?

In den erweiterten Venen der Krampfadern gerinnt das Blut und arbeitet sich bis in die tiefen

Venen vor. Dadurch kann es zur tiefen Beinvenenthrombose kommen. Bei einer Thrombose müssen Betroffene mindestens drei Monate Blutverdünner nehmen und mindestens ein halbes Jahr Kompressionsstrümpfe tragen.

##### Was bewirken Kompressionsstrümpfe?

Sie pressen die Venen zusammen, sodass diese das Blut effektiver in Richtung Herz transportieren können. Im Laufe des Tages sackt auch weniger Flüssigkeit ins Gewebe ab, Knöchel und Beine schwellen nicht mehr an.

##### Ihr Vorsorge-Tipp?

Viel bewegen und ausreichend trinken. Bei Autofahrten von mehr als sechs Stunden und Flugreisen über vier Stunden Kompressionsstrümpfe tragen. Zwischendurch Wadenmuskulatur an- und entspannen.

### ...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

**Luvos**<sup>®</sup>  
 HEILERDE  
 — 100 JAHRE —

[www.luvos.de](http://www.luvos.de)

Adolf Justs Luvos<sup>®</sup> Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

## Schutzschild gegen Viren Pflege für die trockene Nase

Schlimmes Jucken, Borkenbildung und Nasenbluten nach dem kleinsten Schnäuzer: Ist die Nasenschleimhaut ausgetrocknet, plagen wir uns mit unangenehmen Symptomen herum. Auslöser kann neben trockener Luft z. B. durch Klimaanlagen auch die übertriebene Nutzung von abschwellendem Nasenspray sein.

### Keime geschmeidig abtransportieren

Dabei ist gerade jetzt, in Zeiten der Pandemie, die Nasenschleimhaut ein wichtiger Schutzschild gegen das Eindringen von Viren in den Körper. Arbeiten die unzähligen Flimmerhärchen auf der Schleimhaut bestimmungsgemäß, werden Keime in wellenförmigen Bewegungen Richtung



Gut riechen kann nur eine gesunde Nase. Intakte Schleimhäute sind wichtig

Rachen abtransportiert, runtergeschluckt und im Magen unschädlich gemacht. Bei angegriffener Schleimhaut stockt der Prozess, und Viren können sich festsetzen. Um die Nasenschleimhaut geschmeidig zu halten, haben sich Hausmittel wie Dampfinhalationen und Nasenduschen bewährt. Darüber hinaus können Nasensprays mit Sesamöl (z. B. „GeloSitin“, rezeptfrei, Apotheke) die Nasenschleimhaut pflegen. Das Öl haftet länger als Wasser an der Oberfläche und legt sich wie ein schützender Film auf die Schleimhaut.

tionen und Nasenduschen bewährt. Darüber hinaus können Nasensprays mit Sesamöl (z. B. „GeloSitin“, rezeptfrei, Apotheke) die Nasenschleimhaut pflegen. Das Öl haftet länger als Wasser an der Oberfläche und legt sich wie ein schützender Film auf die Schleimhaut.

Fotos: Georg Lukas (2), Getty Images



**KLOSTERFRAU**  
 Wo Wirksamkeit wächst.

SPEZIALEXTRAKT MIT BELEGTER WIRKSAMKEIT



## STELL DIR VOR, DU BIST MÜDE UND KANNST SCHLAFEN.

Schlafbeere hilft beim Einschlafen. Spezialextrakt mit belegter Wirksamkeit. Zusätzlich enthalten ist der natürliche Botenstoff Melatonin.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

Nahrungsergänzungsmittel