

Zeigt her eure Beine

Heide – Nicht jede kleine, oberflächliche Krampfader ist ein Alarmzeichen. Allerdings können Beinarterkrankungen auch gut vorbeugt werden. In Kooperation mit unserer Zeitung zeigt die AOK Nordwest, wie man den Venenerkrankten davonlaufen kann.

Krampfader und Besenreiser sind keine Frage des Alters. Schon in den Dreißigern finden sich bei Frauen bläulich verfärbte Venen oder kleine, sich verzweigende Blutgefäße. „Das ist meist nur ein kosmetisches Problem“, beruhigt der Hautarzt und Gefäßexperte Professor Markus Stücker, Leitender Arzt am Venenzentrum der Ruhr-Uni Bochum. Aber es kann auch ein Zeichen für ein zugrundeliegendes medizinisch relevantes Venenleiden sein. Langes Sitzen und zu wenig ausgleichende Bewegung können bei einer entsprechenden Veranlagung zu Beschwerden und Komplikationen bei einer Venenschwäche führen. In der deutschen Bevölkerung haben über alle Altersgruppen hinweg etwa jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ein Venenproblem, das medizinisch behandelt werden müsste. Diese Problematik ist so intensiv, dass in Deutschland pro Jahr 2,8 Millionen Arbeitstage aufgrund von Venenleiden nicht gearbeitet werden können. Frühe Symptome sind dauerhaft geschwollene Beine, die sich schwer anfühlen, gut sichtbare

Schöne Beine sind ein Geschenk. Bei vorhandener Veranlagung von Krampfadern und Besenreiser kann regelmäßige Bewegung dabei helfen, frühzeitig gegenzusteuern. Foto: AOK/hfr

Krampfadern sowie ausgeprägte Besenreiser, vor allem im Bereich der Knöchel. Bei Männern wird eine Venenschwäche erst im späteren Stadium sichtbar, weil bei ihnen das Bindegewebe fester ist.

Zwangspausen wegen Arterien

Am häufigsten treten Venenprobleme auf, aber auch die Arterien können sich im Bein krankhaft verändern. Von einer Arterienerkrankung Betroffene sehen im frühen Stadium, anders als bei Venenleiden, keine optisch hervortretenden Gefäße, spüren aber einen typischen Schmerz: Während man auf gerader Strecke ganz normal laufen kann, tut ein Bein beim Treppensteigen oder wenn es etwas steiler bergauf geht plötzlich weh. Sobald man stehen bleibt, lässt der Schmerz so-

Wie sich Venenerkrankungen vermeiden lassen



fort nach. Weil dieses Gehen mit Pausen von außen betrachtet wie ein Einkaufsbummel aussieht, spricht man auch von der Schaufensterkrankheit. Mediziner nennen das Durchblutungsproblem der Beinarterien periphere arterielle Verschlusskrankheit. Meist sind Menschen über 60 betroffen, aber auch jüngere Raucherinnen und Raucher sowie Menschen mit Diabetes können erkranken.

Bewegung hilft

Doch so unterschiedlich die Ursachen und Krankheitsbilder von Venen- und Arterienproblemen der Beine sind – man kann im wahrsten Wortsinn gegen beide angehen. „Krampfadern können Menschen mit einer Veranlagung kaum verhindern. Aber ihre krankhaften Folgeerscheinungen schon, und zwar durch moderates Training“, sagt Gefäßexperte Markus Stücker. Ob Laufen, Wandern, Radfahren oder Schwimmen – Hauptsache, die Durchblutung der Beine wird mehrmals pro Woche angeregt und die Muskeln werden trainiert. Denn eine kräftige Beinmuskulatur unterstützt die Venen beim Zurückpumpen des Bluts zum Herzen. Auch bei arteriellen Problemen beugt regelmäßige Bewegung Ablagerungen in den Arterien vor und damit der Ursache der Durchblutungsstörung. Außerdem kann gezieltes Training dazu beitragen, dass sich im Bereich eines verschlossenen Gefäßes arterielle Umleitungen bilden können. Eine intensiv trainierte Beinmuskulatur kann gegen die geschädigten Venen anpumpen, sodass keine bis geringe Beschwerden vorhanden sind. Man muss aber nicht gleich für einen Marathon trainieren. Schon dreimal pro Woche eine halbe bis eine Stunde Sport kann helfen. Und für den Anfang empfiehlt der Experte bei längeren Sitzungen am Schreibtisch oder im Flugzeug einfache Fußgymnastik: zehnmal abwechselnd den Vorderfuß und die Fersen anheben und zwei Sekunden halten. Wichtig ist, dass es dabei in den Waden zieht. Wer zur Venenschwäche neigt, kann bei langen Sitzungen oder Flügen die Muskelpumpe durch Kompressionsstrümpfe effektiv unterstützen.



Drei Fragen ...

... an Professor Dr. Markus Stücker,



Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP) und Leitender Arzt am Venenzentrum der Dermatologischen und Gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität Bochum.

Was sind die Ursachen für Venenerkrankungen?

Ursache für Venenerkrankungen sind häufig Bewegungsmangel – insbesondere in den Berufen, wo viel gestanden und gegessen wird wie Kassiererinnen, Friseurinnen oder in Büroberufen. Es gilt: Langes Sitzen schadet den Venen. Aber auch langes Stehen. Daher gibt es eine Faustregel, die sogenannte 3L-3S-Regel: Lieber Laufen und Liegen - Statt Sitzen und Stehen.

Wann muss eine Krampfader behandelt werden?

Krampfadern müssen behandelt werden bei Komplikationen wie Thrombosen, Hautverfärbungen, Hautentzündungen oder Schmerzen. Schwellneigungen, die bei einseitigem Krampfaderbefall auch nur an dem Krampfaderbein auftreten, sind ein sehr guter Hinweis dafür, dass eine Venenabflussstörung durch die Krampfadern ausgelöst worden ist und daher eine Behandlung erfolgen sollte. Auch sehr dicke Krampfadern sollten behandelt werden.

Welche Behandlungsmethoden stehen zur Verfügung?

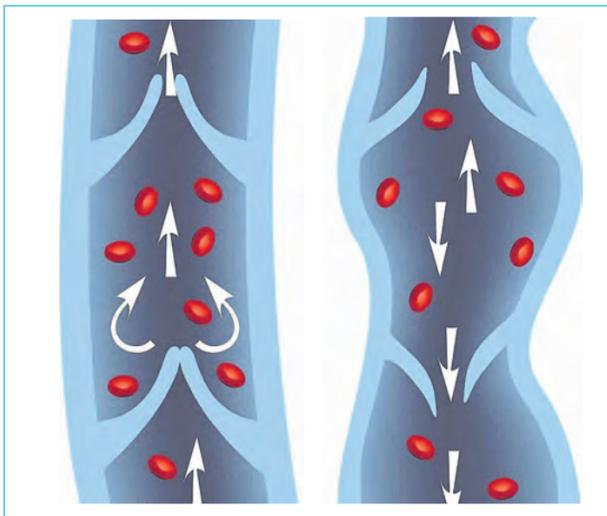
Krampfadern können auf unterschiedliche Art und Weise behandelt werden. Die operative Behandlung – egal ob mit oder ohne Entfernung der Vene – kann in der Regel ambulant erfolgen. Nur bei erhöhten Risikofaktoren erfolgt der Eingriff stationär. Beim sogenannten „Stripping“, das immer noch als erstes Mittel der Wahl gilt, wird die betroffene Vene vollständig entfernt. Bei der Verödung wird ein Medikament in die Venen gespritzt, das zu einer Reizung und zum Verkleben der Venenwände führt. Das Medikament wird innerhalb von Minuten inaktiviert und aus dem Körper ausgeschieden. Körper-eigene Abbauprozesse bauen dann die Krampfader ab und der venöse Blutfluss normalisiert sich. Beide Behandlungsmethoden werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Bei Venenerkrankungen Kompressionsstrümpfe

Bei jedem Schritt wird die Wadenmuskulatur aktiviert: Sie drückt die tiefen Venen zusammen, so dass sich die Venenklappen öffnen und das Blut nach oben Richtung Herz wegfleßt. Je kräftiger die Muskulatur, desto besser funktioniert die sogenannte Venenpumpe, so die AOK-Experten. Bei vorhandener Venenschwäche können Kompressionsstrümpfe unterstützen. Sie drücken die Venen zusammen und ermöglichen so, dass das Blut stärker in Richtung Herz fließt.

Bei schweren Beinen und Krampfadern werden so die Symptome gelindert, die Venen selbst jedoch nicht beseitigt. Wichtig ist, dass die Strümpfe individuell an die Beine angepasst werden.

Die Abbildung zeigt links im Bild eine funktionierende Venenpumpe, während die Venenfunktion rechts gestört ist. Dadurch wird das Blut nicht richtig zum Herzen transportiert. Foto: AOK/hfr



Bewegungsanalyse zu gewinnen

Heide (rd) Fehlstellungen am Bewegungsapparat können Schmerzen an Fuß, Knie und Hüfte hervorrufen. Gelenke sind gerade beim Sport hohen Belastungen ausgesetzt. Die Belastung minimieren, den Verschleiß reduzieren, die Körperstatik korrigieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. Das sind wichtige Ziele einer ganzheitlichen Bewegungsanalyse im Sensomotorischen Zentrum Dithmarschen in Marn.

Exklusiv für DLZ-Leser verlost die AOK Nordwest eine video- und computerunterstützte Laufbandanalyse im Wert von 150 Euro. Orthopädieschuhmachermeister Stephan Tito berät ganz individuell, wie mögliche Schmerzen gelindert und

die Muskulatur stimuliert werden kann. Einfach den Kupon ausfüllen, ausschneiden und in folgen-

den AOK-Kundencentern abgeben:

- Heide, Lindenstraße 1–3
 - Meldorf, Bütjstraße 10
- Unter allen Einsendern entscheidet das Los. Einsendeschluss ist der 28. Februar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel Glück!



Die Orthopädieschuhtechnik

Gewinnkupon

Bewegungsanalyse

Vorname/Name

Straße/Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Geburtsdatum

Telefon/Handy

Datenschutzhinweis:
Die Angaben sind freiwillig. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Einwilligungserklärung:
Unabhängig von meiner Teilnahme am Gewinnspiel bin ich damit einverstanden, dass die AOK NORDWEST meine Daten (bzw. die Daten meiner Tochter/meines Sohnes) verarbeitet und nutzt, um mich künftig zielgerichtet telefonisch über die Vorteile einer AOK-Mitgliedschaft und private Zusatzversicherungen von Kooperationspartnern der AOK zu informieren und zu beraten. Meine Einwilligungserklärung und meine Daten werden nach fünf Jahren gelöscht. Die Einwilligung zur Datenspeicherung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen – ein Anruf unter der Servicenummer 0800 265 5000 genügt.

Datum/Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)



Viele weitere Artikel und Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie auch auf unserem Internetportal www.kurz.sh/gesundheit Für die Mobil-Version einfach mit dem Smartphone den QR-Code scannen.