

Guter Rat bei Venenleiden

Venenleiden

Die häufigsten Erkrankungen der Beine sind auf Kreislaufstörungen und insbesondere auf Venenleiden zurückzuführen.

Am bekanntesten sind die Varizen (Krampfadern) – ungefähr jeder zehnte ist davon betroffen und Frauen häufiger als Männer.

Weniger bekannt ist hingegen, dass bereits vor dem Auftreten der Varizen eine Abnahme der Leistung des venösen Kreislaufs unangenehme Symptome hervorrufen kann: schwere und schmerzende Beine, nächtliche Beinkrämpfe, Kribbeln, geschwollene Knöchel am Abend. Die Venen selbst machen sich noch kaum bemerkbar. Dieser Zustand wird als „prävariköses Stadium“ (Vorstadium der Varizenbildung) bezeichnet.

Was ist geschehen? Das durch die Arterien in die Beine gelangte Blut hat aus irgendeinem Grund Mühe, durch die Venen wieder aufzusteigen. Der Kreislauf ist verlangsamt, und so staut sich das Blut in den Beinvenen und insbesondere in den Kapillaren, jenen feinen Haargefässen, die Haut und Muskeln mit der unerlässlichen Nahrung versorgen. Das schlecht durchblutete Gewebe signalisiert dem Körper mit den eingangs beschriebenen Symptomen, dass zu diesem Zeitpunkt vorbeugende Massnahmen notwendig sind, die die Weiterentwicklung zu schwereren Stadien verhindern helfen.

Wie jede andere Krankheit dürfen auch die Venenleiden nicht vernachlässigt werden, denn früher oder später werden sie Probleme stellen: geschwollene Beine, Krampfadern, Venenentzündungen, Thrombosen – aber auch Hautleiden wie Ekzeme, offene Beine usw.

Schwangerschaftsvarizen bilden eine Ausnahme: Im Gegensatz zu anderen Varizen bilden sie sich nach der Entbindung meist zurück, da sie auf hormonale Umstellungen zurückzuführen sind, die die Venenwände vorübergehend schwächen.

Wie soll man vorbeugen, wie heilen?

Durch hygienisch-diätische, hydrotherapeutische, gymnastische, orthopädische sowie medikamentöse Massnahmen..... Oder anders gesagt: Durch ein Zusammenspiel verschiedener Massnahmen können Sie viel zur Linderung Ihrer Venenleiden beitragen.

Ernährung

Eine besondere Ernährung ist im Allgemeinen nicht erforderlich. Hingegen kann Übergewicht den Zustand der Beine nur noch verschlimmern, muss also bekämpft werden. Auch stopfende und blähende Kost sollte man meiden, da ein überfüllter Darm ein Hindernis für den Rückfluss des venösen Blutes darstellt. Schliesslich ist bekannt, dass übermässiger Genuss von Nikotin und Alkohol schädlich ist.

Kleidung

Beengende Kleidungsstücke (z.B. eng anliegende Jeans) können den venösen Kreislauf behindern. Jegliche Kleidung, die abschnürt (Strümpfe, Gürtel, Hüfthalter), sollte vermieden werden.

Schuhe

Die Wahl der Schuhe ist von grosser Bedeutung und wird häufig vernachlässigt. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Absatzhöhe: zu hohe Absätze sowie ganz flache Schuhe (z.B. Turnschuhe) verhindern die Bewegung des Fussgelenkes und führen zu Untätigkeit der Beinmuskulatur, die für den venösen Abfluss wichtig ist.

Bewegung

Das rhythmische Zusammenziehen der Beinmuskeln übt einen Druck auf die Venen aus, mit dem das Blut nach oben befördert wird. Langes Sitzen und Stehen sollte durch ein gewisses Mass an Bewegung ausgeglichen werden.

Empfohlen wird Gehen, Schwimmen und Radfahren. Sportarten, bei denen man sich an Ort und Stelle auf einer harten Unterlage bewegt (z.B. Squash oder Basketball) sollten jedoch vermieden werden.

Ferner ist es nützlich, die folgenden, einfachen Regeln zu beachten:

Beim Sitzen

- ❖ soll sich die harte Stuhlkante nicht in die Unterseite der Oberschenkel eindrücken;
- ❖ sich nicht zu tief setzen;
- ❖ die Beine weder frei hängen lassen noch überschlagen;
- ❖ die Füße flach auf den Boden oder auf eine Fussstütze stellen.

Beim Liegen

- ❖ die Beine im Vergleich zum Körper leicht hochlegen (Ruhestellung während des Tages);
- ❖ das Bett am Fussende 8 bis 10 cm anheben (Ruhestellung bei Nacht).

Wärme

Starke Wärme erweitert die Gefässe und verstärkt zudem den Bluteinstrom in bereits gestaute und blutüberfüllte Venen. Personen, die unter schweren oder schmerzenden Beinen leiden, sollten deshalb Saunabesuche, Sonnenbäder, Fussbodenheizungen und Haarentfernung mit Warmwachs vermeiden.

Bäder und Duschen

Heisse Bäder sind ebenfalls zu vermeiden. Hingegen ist kaltes Abduschen der Beine sehr zu empfehlen. Dabei ist folgendes zu beachten:

- ❖ immer bei den Füßen beginnen.
- ❖ langsam vom Fuss auf der Aussenseite bis zur Leiste duschen, so dass das ganze Bein von einem Wassermantel umgeben ist.
- ❖ Das gleiche an der Beininnenseite wiederholen.
- ❖ Dauer: höchstens 20 Sekunden, jeweils 10 Sekunden pro Bein. Das Wasser sollte nicht eiskalt sein.

Eine andere nützliche Übung ist das Wassertreten:

- ❖ Badewannenboden mit rutschfester Matte auslegen.
- ❖ Wanne etwa 10 cm hoch mit kaltem Wasser anfüllen.
- ❖ langsam auf der Stelle treten.
- ❖ Dauer der Übung: etwa 1 bis 1 Minute.

Vorsicht: Diese Übung darf nur durchgeführt werden, wenn ein Haltgebender Griff über der Badewanne angebracht ist!

Gymnastik

Das folgende Programm sollte morgens, mittags und abends durchgeführt werden. Es ist einfach, wirksam und nimmt jeweils nicht mehr als 7 bis 8 Minuten in Anspruch.

Abflussfördernde Gymnastik

Mit regelmässiger Gymnastik können Sie selbst viel zur Linderung Ihrer Venenleiden beitragen. Die folgenden Übungen ergänzen sich gegenseitig. Am meisten profitieren Sie, wenn Sie morgens, mittags und abends jeweils das ganze Programm durchturnen.

Ausgangs- und Entspannungsposition

für Übungen 1-6. Achten Sie darauf, dass nicht nur die Beine, sondern auch das Becken hochgelagert werden.



Übung 1:

Hände auf Unterlage, Knie zum Kinn ziehen, Bein nach oben strecken, gestrecktes Bein langsam senken. Je 15-20mal wiederholen.



Übung 2:

Zehen einkrallen und strecken, einkrallen und strecken... Je 30 Sekunden.



Übung 3:

Mit den Füßen abwechselnd nach innen und aussen kreisen. Je 30 Sekunden.



Übung 4:

Fussspitzen abwechselnd hochziehen und nach unten drücken. Je 30 Sekunden.



Übung 5:

Knie zum Kinn, beide Hände am Fuss, Bein nach oben strecken und die Hände mit leichtem Druck zum Knie führen. Gestrecktes Bein senken, Hände massieren dabei den Oberschenkel. Je 10mal wiederholen.



Übung 6:

Mit den Fusssohlen langsam ein kleines Kissen zusammenpressen und Gesäss bei gestreckten Beinen von der Unterlage abheben. 6 Sekunden anspannen, 6 Sekunden entspannen.



Übung 7:

Schrittstellung auf Teppich. Fersen abwechselnd maximal hochziehen, Zehen behalten immer Bodenkontakt. Je 15mal wiederholen.



Medikamente

Gute Medikamente, die die Symptome bei Venenleiden (Schmerzen, Krämpfe, Ödeme) tatsächlich bekämpfen, sind selten. Wenn auch kein Medikament der Krampfader ihre ursprüngliche Form wiederzugeben vermag, so können doch die Beschwerden günstig beeinflusst und die Entwicklung der Krankheit zu Komplikationen hin durch Besserung der Gewebedurchblutung gebremst werden.

Am Anfang haben sich Medikamente pflanzlichen Ursprungs durchgesetzt, doch der entscheidende Fortschritt ist erst eingetreten, als die pflanzliche Grundsubstanz einem chemischen Verfahren unterzogen werden konnte, das deren therapeutische Eigenschaften noch verstärkte und sie gleichzeitig völlig assimilierbar und genau dosierbar machte, wie das beispielsweise bei Venoruton der Fall ist.

Medikamente dieser Art wirken nur allmählich, positive Resultate werden nur im Rahmen einer professionell geleiteten Kur erzielt, bei der Dosierung und Dauer dem Einzelfall angepasst sind.

Medizinische Kompressionsstrümpfe und –strumpfhosen

Bei Problemen des venösen Kreislaufs in den Beinen empfehlen die Ärzte oft medizinische Kompressionsstrümpfe und –strumpfhosen. Diese garantieren auf elegante Art einen kontrollierten und präzise angepassten Druck, der unten am Knöchel am engsten ist und gegen das obere Bein abnimmt.

Kompressionsstrümpfe und –strumpfhosen sind nicht mit Stützstrümpfen zu verwechseln, die sich als vorbeugende Massnahme gegen Venenleiden in den Beinen eignen, sofern sie von guter Qualität sind. In schweren Fällen, wie z.B. offenen Beinen (Krampfadergeschwüren), kann Ihnen der Arzt elastische Binden empfehlen.

Kompressionsstrümpfe und –strumpfhosen gibt es in verschiedenen Druckklassen, die Ihren persönlichen Beschwerden angepasst sind.

- ❖ Leichte Kompression (Klasse 1): schwere Beine und/oder schmerzende Beine nach einem Arbeitstag, kleine Varizen (Krampfadern) ohne Anschwellung der Knöchel, Vorbeugung während der Schwangerschaft;
- ❖ Mittlere Kompression (Klasse 2), die meistgebrauchte: Varizen, geschwollene Beine, Varizen während der Schwangerschaft oder nach einer Operation, Verkalkung der Varizen;
- ❖ Starke Kompression (Klasse 3): sehr geschwollene Beine, Vorbeugung gegen Rückfälle von venösen Blutklümpchen (Thrombosen) oder Entzündungen der Krampfadern;
- ❖ Extra starke Kompression (Klasse 4): wenn die Anschwellung der Beine während der Nacht nicht abnimmt.

Diese Strümpfe, Halbstrümpfe, Strumpfhosen und Schwangerschafts-Strumpfhosen gibt es in verschiedenen Ausführungen, mit offenem oder geschlossenem Fusspitz und in diversen modischen Farben.

Die Strümpfe müssen vor dem Aufstehen angelegt werden, oder nachdem die Beine einige Minuten nach der morgendlichen Dusche hochgelegt wurden.