

## Venenerkrankungen

### Welche Funktion erfüllen die Venen im Blutkreislauf?

#### **Arterien und Venen**

Sämtliche Zellen im Körper müssen mit den notwendigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Dies geschieht durch die Arterien, die ständig „frisches“ Blut im Körper verteilen. Das Herz pumpt mit hohem Druck das Blut in die Arterien, damit die Gefäße dem starken Druck standhalten können, haben sie eine kräftige Muskulatur.

Das verbrauchte Blut transportieren die Venen zurück zum Herzen und zu den Organen, die es reinigen und der Lunge, die es wieder mit Sauerstoff anreichert. Die Wand der Venen ist dünner als die der Arterien und die Muskelschicht ist weniger ausgeprägt, da die Venen weniger Druck als die Arterien aushalten müssen.

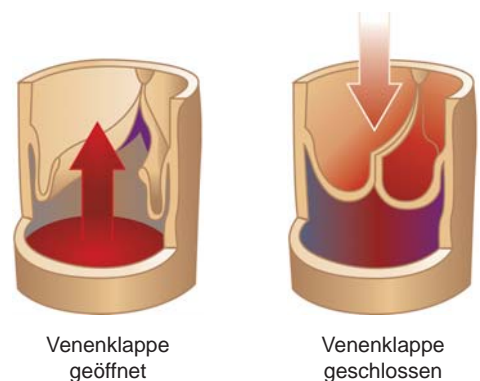
#### **Das Venensystem**

Die Venen durchziehen unsere Beine an der Oberfläche und sammeln das Blut aus den Hautschichten. Man nennt diesen Teil das oberflächliche Venensystem. Aus diesem System fließt das gesammelte Blut über Verbindungsvenen in das tiefe Venensystem, das im Inneren des Beines von Muskeln umgeben ist. Das tiefe Venensystem transportiert mittels Muskelpumpen das Blut zurück.

#### **Venenklappen**

Die Venenklappen verhindern das Zurückfließen des Blutes. Sie funktionieren wie Rückschlagventile, die das Blut nur in eine Richtung fließen lassen.

Fließt das Blut durch Druck von den Muskelpumpen aufwärts, so öffnen sich die Klappen. Will das Blut aufgrund der Schwerkraft zurücksacken, so schließen sie sich.



### Was begünstigt die Krampfaderbildung?

Durch den aufrechten Gang und die nicht mehr artgerechte bewegungsarme Lebensweise, hat der Mensch als einziges Lebewesen das weit verbreitete Problem von kranken Venen. Durch mangelnde Bewegung und viel Stehen oder Sitzen lastet täglich viele Stunden ein hoher Druck auf dem Venensystem. Die Muskelpumpen unterstützen den Abtransport des Blutes nicht mehr ausreichend. Veranlagung und zunehmendes Alter oder hormonelle Begünstigungen sowie Mehrfach-Schwangerschaften liefern weitere ungünstige Rahmenbedingungen.

## Was sind erste Anzeichen einer Venenerkrankung?

Müde Beine, geschwollene Knöchel, Kribbeln und Jucken oder stechende Schmerzen in den Beinen können erste Anzeichen eines Krampfaderleidens sein, noch bevor etwas zu sehen ist.

## Welche Venenerkrankungen gibt es?

### ***Besenreiser***

Das sind feine, dicht unter der Hautoberfläche liegende, sichtbare Äderchen. Sie sind wenige Millimeter oder Zentimeter lang und fächerförmig angeordnet. Besenreiser verursachen selten Beschwerden, meist stören sie kosmetisch. Sie können aber ein Warnsignal für darunter liegende Krampfadern sein.

### ***Krampfadern (Varizen)***

Wenn die Wand der Venen weich und ausgedehnt wird, schließen die Venenklappen nicht mehr. Das Blut staut sich. Die Venen geben noch weiter nach. So bilden sich nach und nach die stark geschlängelten Adergeflechte.

Im Wesentlichen können drei begünstigende Faktoren die Entwicklung von Krampfadern fördern.

#### *Alles, was den Abfluss aus den Beinen behindert:*

- Zu enge Kleidung
- Schwangerschaft
- Sportarten mit Bauchpresse und schweres Heben
- Chronischer Husten oder Verstopfung  
(Durch Pressen wird ein starker Rückstoß in die Beinvenen verursacht.)
- Langes Sitzen oder Übereinanderschlagen der Beine
- Übergewicht

#### *Alles, was die Venenwand erschlaffen läßt:*

- Hormone (Pille, Wechseljahrshormone, Schwangerschaft)
- Alkohol
- Wärme

#### *Alles, was die Muskelpumpen behindert oder ausschaltet:*

- Langes Stehen oder Sitzen
- Hohe Absätze
- Lähmungen

### ***Venenentzündung (Phlebitis)***

Anzeichen für eine Venenentzündung sind eine deutliche Rötung, Schwellung, Überwärmung sowie starke Schmerzen entlang der Vene.

### ***Thrombose***

Bei einem gestörten Rückfluss vergrößert sich die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) an den Gefäßwänden. Diese Pfropfen verstopfen die Vene. Es kommt zu einer weiteren Schädigung des Venensystems. Erste Anzeichen sind Schwellung am Unterschenkel, teilweise Überwärmung, Schmerzen und Schweregefühl. Die Behandlung durch einen Arzt ist dringend erforderlich, da eine lebensgefährliche Lungenembolie die Folge sein kann.

### ***Offenes Bein (Ulcus Cruris)***

Behinderungen des Stoffaustauschs entstehen dadurch, dass das sauerstoffarme Blut in den Venen nicht abtransportiert wird. Dies führt zu folgenschweren Schädigungen der Zellen und zum Absterben von Gewebe. Es entstehen lang anhaltende Wunden, die nur durch das Beheben der Ursache – die erweiterten Venen – geheilt werden können.

## **Venentherapie**

### **Wie sieht die richtige Venentherapie aus?**

Kompressionsstrumpf, unterstützende Medikamente und venengesunde Lebensweise.

Venenleiden sind nicht heilbar. Man unterscheidet zwischen der invasiven Behandlung, bei der die defekten Venen verödet oder operativ entfernt werden, und der konservativen Therapie, der Kompressionstherapie.

### ***Kompressionstherapie***

In manchen Fällen ist zunächst eine Kompressionsbandagierung notwendig, um die Schwellung des Beines zu reduzieren. Sowohl durch die Kompressionsbandagierung als auch durch den Strumpf werden die überdehnten Venen wieder besser zusammengedrückt, so dass sich die Venenklappen wieder schließen können und somit kein Blut mehr in falscher Richtung fließen kann.

### ***Komfortable Venentherapie***

Eine zusätzliche, wertvolle Unterstützung Ihrer Venen kann durch die richtige Kombination von Maßnahmen geschehen. Der Kompressionsstrumpf wirkt „mechanisch“ verengend. Medikamente unterstützen die Therapie.

### ***Medikamente***

Es gibt kein heilendes Medikament gegen Krampfadern. Die Therapie kann mit Medikamenten aber sinnvoll ergänzt werden.

Es gibt Venentonica, die die Muskeln in der Venenwand aktivieren und durch die gesteigerte Spannkraft der Vene einen beschleunigten Blutrückfluss bewirken sollen.

Ödemprotektiva sollen die Venenwand weniger durchlässig machen und damit eine erhöhte Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe verhindern.

### ***Operation, Verödung und Laser***

Der Arzt entscheidet, welche Maßnahmen notwendig sind.

Sehr kleine Besenreiser können mit Laser behandelt werden.

Bei der Verödung wird mit einer sehr dünnen Nadel eine Substanz in die erkrankte Vene gespritzt, was zur Entzündung und damit zum dauerhaften Verkleben der erkrankten Venen führt.

Größere Krampfadern werden operativ entfernt.

### ***Bewegungstherapie***

Das A und O für den Erfolg der Therapie ist ausreichende Bewegung. Alle Übungen und Sportarten, die die Gelenke beweglich und die Muskulatur im Bein aktiv halten, sind hier geeignet.

Schweres Heben und Springen sind dabei verboten. Es gibt spezielle Übungen für Venenpatienten. Die Venengymnastik sollte jeden Tag 2 x mind. 10 Minuten durchgeführt werden. Fragen Sie in Ihrem Fachgeschäft nach Trainingsanleitungen und Hilfen, wie Gymnastikbändern, Venenwippen oder der Venenschlinge.

Sehr venengesunde Sportarten sind: Wandern, Schwimmen, Gymnastik, Radfahren, Skilanglauf und Tanzen.