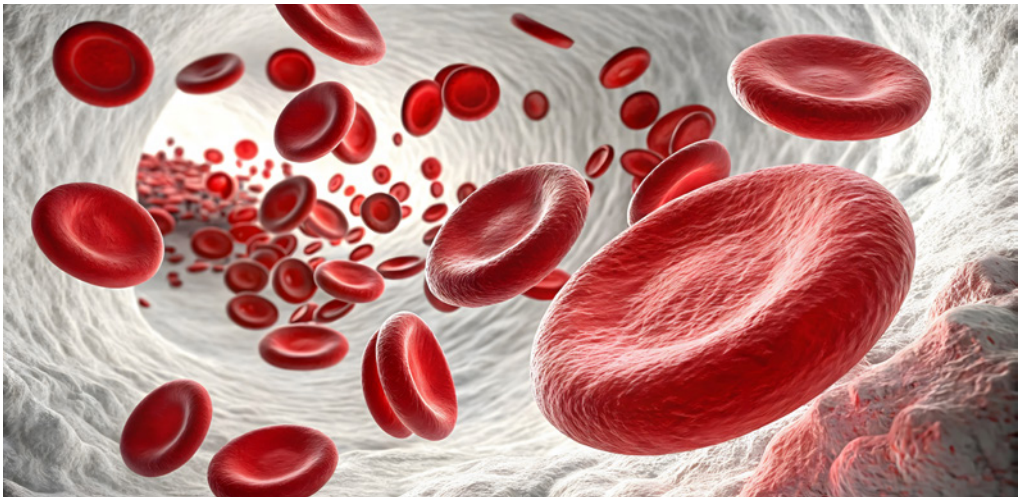




Gesunde Venen – schöne Beine

Das sollten Sie über Ihre Venen wissen



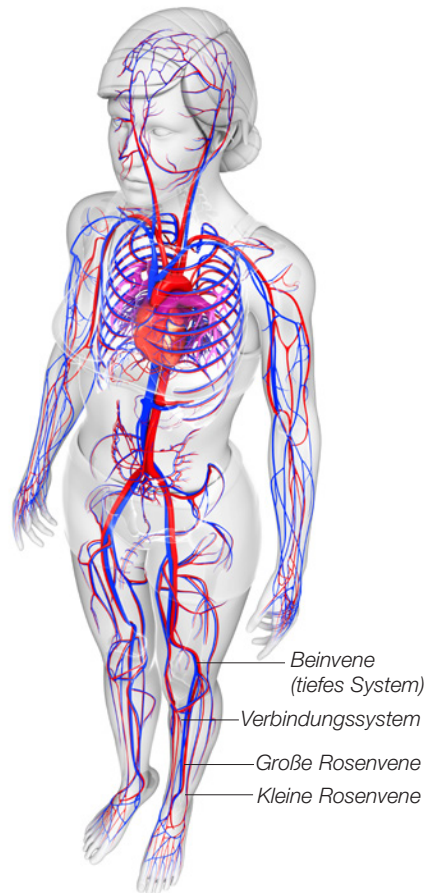
Alles im Fluss

Unser Körper ist mit einem weit verzweigten Netz aus Blut- und Lymphgefäßen ausgestattet. Über das Herz-Kreislauf-System wird der gesamte Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gleichzeitig werden darüber auch Abfallstoffe wie Kohlendioxid und Schadstoffe aus dem Körper ausgeleitet.

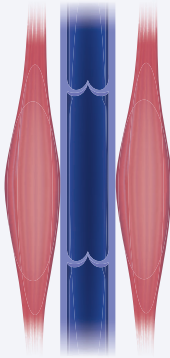
Venen sind die Blutgefäße, die das verbrauchte sauerstoffarme Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen führen. Von dort wird es in den Lungenkreislauf gepumpt, mit Sauerstoff angereichert und wieder in den Körperkreislauf gepumpt. Dort gelangt es über Arterien und kleinere Gefäße, die Kapillaren, in das Körpergewebe und die Organe. In den Kapillaren findet dann der Stoffaustausch statt.

Etwa 65 % der gesamten Blutmenge unseres Körpers befindet sich in den Venen. Das Herz eines Erwachsenen pumpt täglich rund 7000 Liter Blut durch den Körper – das entspricht etwa 5 Litern pro Minute. Davon transportieren die tiefen Leitvenen 90 % aus den Beinen zurück zum Herzen, die oberflächlichen Venen 10 %.

Da unser Körper nicht immer den gleichen Sauerstoffbedarf hat, wird ein Teil des venösen Blutes in den oberflächlichen Venen, die direkt unter der Haut liegen, in Reserve gehalten – aufgrund ihrer Dehnbarkeit bilden sich hier besonders gerne Krampfaden, sogenannte Varizen. Die tiefen Leitvenen sind über die Verbindungsvenen mit den oberflächlichen Venen verbunden.

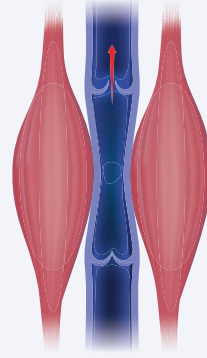


Vene bei entspannten Muskeln



Die Vene wird von unten mit Blut gefüllt

Vene bei angespannten Muskeln



Die Muskeln drücken die Vene zusammen und pumpen das Blut zum Herzen

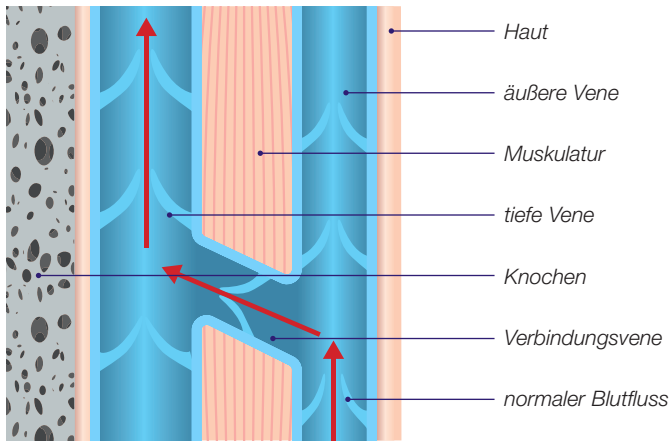
Starke Partner

Besonders die Beinvenen benötigen Unterstützung: Sie pumpen das Blut Tag für Tag – ohne Pause und entgegen der Schwerkraft – von den Füßen zurück zum Herzen. Dabei werden sie von Muskeln und Gelenken unterstützt. Durch das Anspannen der Wadenmuskulatur und die Bewegung der Gelenke werden die Venen zusammengedrückt. So wird das Blut nach oben in Richtung Herz gepresst. Zusätzlich entsteht durch die Atmung im Brustkorb ein Sogeffekt, der den Blutrückfluss zum Herzen weiter fördert. Voraussetzung für all diese unterstützenden Kräfte ist jedoch Bewegung.

An der Gefäßwand der Venen sind sogenannte Venenklappen angelegt, die wie Schleusen und Rückschlagventile funktionieren. Fließt das Blut in Richtung Herz, öffnen sich die Klappen. Sobald der Blutstrom nachlässt, schließen sie sich wieder – so wird ein Rückfluss bzw. Absacken des Blutes in Richtung Füße verhindert.

Die oberflächlichen Hautvenen haben besonders viele Venenklappen. Dagegen besitzen die tiefen Beinvenen deutlich weniger, da hier der Blutstrom durch die Muskelpumpe unterstützt wird. Darüber hinaus sind in den Venen, die vom Herzen am weitesten entfernt sind, mehr Venenklappen vorhanden als in der Körpermitte.





Venenprobleme und ihre Folgen

Bei erweiterten Venen – den Krampfadern bzw. Varizen – schließen die Venenklappen nicht mehr komplett. Das Blut sackt der Schwerkraft folgend nach unten ab, bis es auf intakte Venenklappen trifft, die noch korrekt schließen. Durch anhaltende Mehrbelastung werden auch sie mit der Zeit nachgeben – die Krampfader breitet sich weiter nach unten aus.

Durch permanente Stauung und Überdruck in den Venen tritt Blutplasma aus den überdehnten Gefäßen ins umliegende Gewebe aus. Dies führt zu Flüssigkeitsansammlungen, sogenannten Ödemen.

Erste sichtbare Schwellungen im Knöchelbereich sind Warnzeichen für eine Überlastung der Venen. Dies sind frühe Hinweise auf eine chronische Venenerkrankung, die ohne Behandlung fortschreiten und im schlimmsten Fall zu einem offenen Bein führen kann.

Krankheitsbilder

Besenreiser

Reiser-Varizen als Erweiterung kleinster in der Haut verlaufender Venen – bläulichrot sichtbar.

Krampfadern (Varizen)

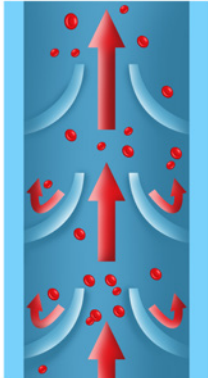
Krampfadern sind erweiterte Venen, in denen die Venenklappen nicht mehr richtig schließen. Zunächst sind meist die oberflächlichen Stamm-

Symptome und Anzeichen von Venenleiden

Äußerlich sichtbare Symptome:

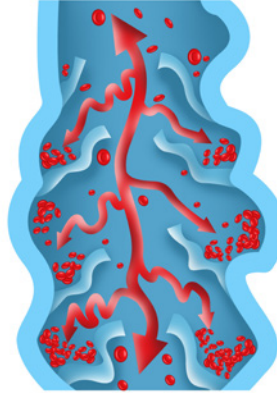
- Besenreiser
- Rötungen
- Krampfadern
- Trockene Haut





Gesunde Venen

- *gesunder Blutfluss*
- *gesunde Venenklappe*



Krampfadern

- *überdehnte Venenwände*
- *venöse Rückflussstörung*
- *defekte Venenklappe*
- *Blutstau*

venen oder deren Seitenäste betroffen – dieser Zustand wird als Varikosis bezeichnet. Unbehandelt wird sich dieser Zustand verschlechtern, auf tiefere Beinvenen übergreifen und eine chronisch-venöse Insuffizienz verursachen.

Schwellung / Ödem

Das Blut staut sich in den Venen, Flüssigkeit/ Blutplasma tritt durch die Venenwand. Dadurch wird das benachbarte Gewebe überflutet und es entsteht eine sicht- und tastbare Schwellung. Das venöse Ödem entspannt sich durch Hochlagern der Beine und bildet sich zurück.

Offenes Bein (Ulcus cruris venosum)

Durch chronische Überlastung und Blutstauungen

in den Venen und unzureichender Durchblutung kommt es zu sichtbaren Hautverfärbungen und zuletzt zum Aufbrechen der Haut, häufig verbunden mit schmerzhaften Infektionen.

Venenverschluss / Thrombose

Eine Thrombose ist der Verschluss einer Vene durch ein Blutgerinnsel (Thrombus). Sie entsteht durch eine krankhafte Verlangsamung des Blutflusses. Ein Thrombus kann die Venenwand und das umliegende Gewebe schädigen – im schlimmsten Fall kann er sich lösen und eine Lungenembolie verursachen, die lebensbedrohlich sein kann.

Innerlich wahrnehmbare Symptome:

- **Schwere Beine**
- **Brennen**
- **Druckschmerz**
- **Stechender Schmerz**





Schwerstarbeit für die Venen in der Schwangerschaft

Risikofaktoren

Genetisch bedingte Veranlagung

Mit der angeborenen, meist vererbten Bindegewebsschwäche kann es zu frühzeitigen Venenerweiterungen kommen – die Venenwände sind zu elastisch und damit vorgeschwächt. Hier ist es besonders wichtig, auf die Beine zu achten, sie zu unterstützen mit viel Bewegung und frühzeitigem Tragen von Stütz- oder medizinischen Kompressionsstrümpfen.

Alter

Im Laufe des Lebens und mit zunehmendem Alter wird das Bindegewebe allgemein immer schwächer, die Venenwände geben nach und können „ausleiern“. Dazu kommt noch, dass sich viele Venenklappen zurückbilden.

Übergewicht

Übergewichtige sollten zur Entlastung ihrer Beine, einen gesunden Body-Mass-Index anstreben.

Hormonelle Einflüsse (z. B. Pille) und Schwangerschaft

Da Frauen häufiger von Venenschwächen betroffen sind als Männer, sollten sie bei Einnahme von Hormonpräparaten und insbesondere während

der Schwangerschaft auf ihre Beine achten. Die veränderte Hormonlage macht das Bindegewebe weicher und dehnbarer. Schwangere tragen mehr an Gewicht, u. a. steigt die Blutmenge fast auf das Doppelte bis zur Geburt des Kindes. Das bedeutet Schwerstarbeit für die Venen. Zusätzlich drückt die wachsende Gebärmutter auf die untere Hohlvene, was den Rückfluss des Blutes aus den Beinen erschwert.

Zu enge Kleidung, zu hohe Absätze

Immer sollte bequeme, nicht zu enge Kleidung getragen werden, um den Blutrückfluss nicht zu behindern. Schuhe mit zu hohen Absätzen verhindern das Abrollen des Fußes, die Bewegung des Sprunggelenks wird eingeschränkt und die Muskelpumpe wird beeinträchtigt.

Bewegungsmangel verbunden mit langem Stehen oder Sitzen

Wer lange sitzen oder stehen muss, setzt seine Beine besonders unter Druck. Die Muskelpumpe wird nicht aktiviert, das venöse Blut fließt langsamer und kann sich stauen. Zur Aktivierung der Wadenmuskelpumpe genügen bereits Fußgymnastikübungen.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Die Veranlagung zu Krampfadern und somit zu Venenerkrankungen ist nicht heilbar, man kann jedoch Vorsorgemaßnahmen zur Entlastung der Beine ergreifen. Eine medikamentöse Behandlung kann begleitend zu anderen Therapiemaßnahmen sinnvoll sein. Am besten ist es, Venenschädigungen überhaupt nicht zuzulassen.

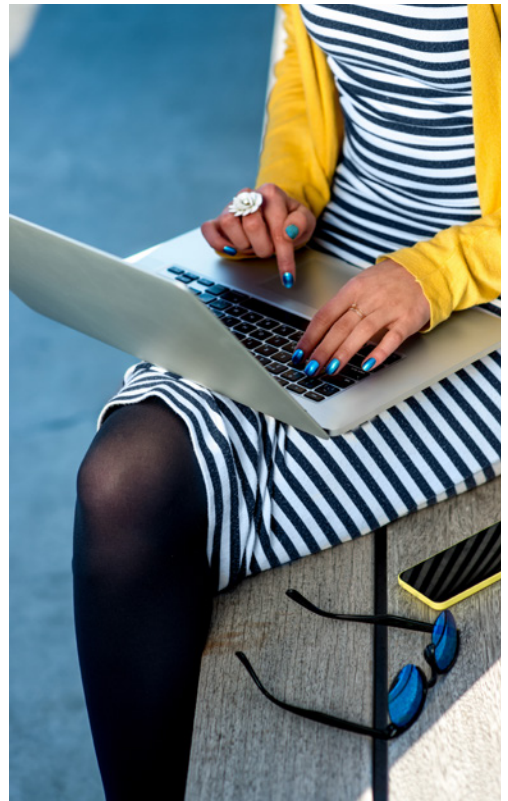
Einfache 3 S und 3 L Regel

Sitzen und **S**tehen ist **s**chlecht – lieber **L**iegen oder **L**aufen. Diese Faustregel hilft, den venösen Rückfluss zu fördern und die Muskelpumpe zu aktivieren.

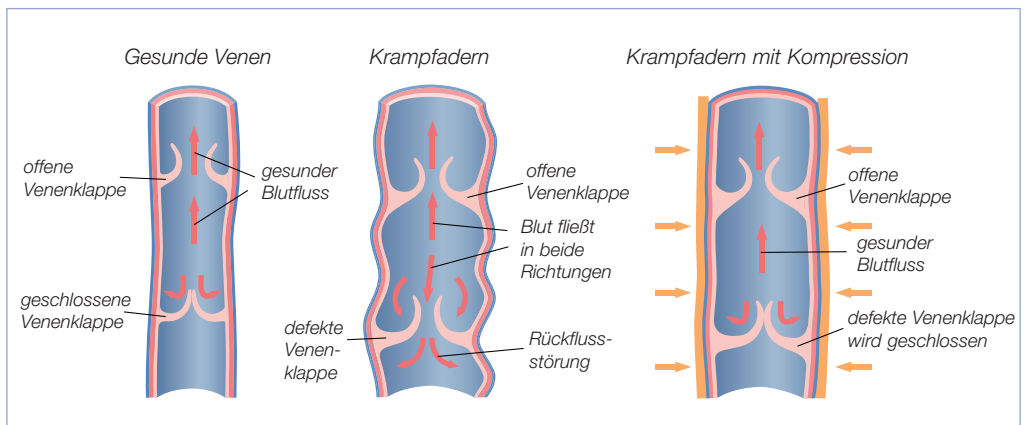
Stützstrümpfe zur Vorbeugung

Personen mit bekannten Risikofaktoren, auch ohne sichtbare Anzeichen einer Venenerkrankung, sollten frühzeitig vorbeugen, indem sie qualitativ hochwertige Stützstrümpfe aus der Apotheke tragen. Dies gilt ebenso auf Reisen und bei stehenden bzw. sitzenden Tätigkeiten. Stützstrümpfe dienen der Prävention, machen schöne attraktive Beine und sind frei verkäuflich. Die Kosten werden nicht von den Krankenkassen übernommen.

Wenn sich bereits Krampfadern gebildet haben, können diese invasiv behandelt oder chirurgisch entfernt werden – begleitend und als Basisbehandlung für Venenerkrankungen bleibt jedoch die Kompressionstherapie. Denn Strümpfe mit lokalem Druck auf



das venöse Bein Gefäßsystem helfen von außen die Gefäßdehnung zu begrenzen, die Fließgeschwindigkeit des Blutes zu steigern, die Venenklappenfunktion zu unterstützen und die Muskelpumpe zu stärken. Die Beine werden dadurch entlastet.



Praktische Ratschläge für Venenranke

Schon durch das Befolgen einfacher Ratschläge können Sie wirkungsvoll vorbeugen oder vorhandene Beschwerden lindern.

- Bei langem Sitzen oder Stehen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe tragen.
- Leichten Ausgleichssport treiben (z. B. Gymnastik, Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen), viel Bewegung.
- Kleidung tragen, die im Beckenbereich locker sitzt. Flachere Absätze bevorzugen, damit Abrollen des Fußes gewährleistet ist. Öfter barfuß laufen!
- Bindegewebe durch Kneippgüsse stärken. Duschen Sie vor allem Füße und Unterschenkel von unten nach oben kalt ab.
- Zusätzliche Risikofaktoren vermindern: Übergewicht reduzieren, auf Alkohol und Rauchen verzichten, viel Trinken.
- Regelmäßig Beine hochlagern. Schlafen Sie nachts mit hochgelagerten Beinen!
- Einfache Entstauungsübungen in den Berufsalltag einbauen. Laufen Sie, wann immer es geht – Treppe statt Lift!



Weitere Informationen zu Stütz- und Kompressionsstrümpfen finden Sie in unseren Prospekten oder unter www.compressana.de



COMPRESSANA GmbH

Böhmerwaldstr. 3 · 93073 Neutraubling · Germany
Tel.: +49 (0) 9401 9226-0 · Fax: +49 (0) 9401 9226-20
info@compressana.de · www.compressana.de
A member of the Juzo Group

