



# GESUND & fit

ÄRZTLICHER RATGEBER FÜR IHR WOHLBEFINDEN

ERSTAUNLICHE THERAPIEN

## Schöne Beine trotz VENENSCHWÄCHE

# FREIZEIT REVUE

**D**ie Zeit hinterlässt ihre Spuren auch auf den Beinen. Oft ziehen feine violette Linien in Form eines Hexenbesens über die Haut. Oder dicke, dunkle Stränge kräuseln sich an den Schenkeln. Rund jeder vierte Erwachsene hat Besenreiser oder Krampfadern – Zeichen für schwache Venen.

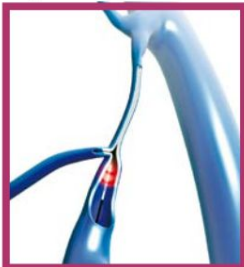
**Verlauf.** Betroffen sind überwiegend Frauen. Denn ihr Bindegewebe ist flexibler als das der Männer. Unter erhöhtem Druck leeren ihre Venen leichter aus. Bedenklich wird es, wenn sie sich über 7 mm weiten. Denn dann verlieren die Segelklappen Kontakt. In Folge fließt ein Teil des Blutes zurück und staut sich in tieferen Etagen. Eine Kettenreaktion beginnt, die schwer zu stoppen ist.

**Gefahr.** Aber möglich ist es! Und wichtig: Denn beim Rückstau können sich in den tiefer liegenden Gefäßen Gerinnsel bilden. Dann droht ein Verschluss (Thrombose) oder gar eine Lungen-Embolie.

**Selbsthilfe.** Ein perfektes Training für die Venenwände ist der tägliche, kalte Knieguss. Schrauben Sie dazu, wenn möglich, den Duschkopf ab und führen Sie den kühlen Wasserstrahl langsam an der Außenseite des Unterschenkels entlang bis zum Knie und auf der Innenseite wieder zurück bis zur

### SCHRUMPUNG

Bei der „ELVeS Radial“-Lasertherapie wird die Vene von innen verodet



großen Zehe. Beginnen Sie mit der rechten Seite und wiederholen Sie das Ganze fünfmal. Verstärken lässt sich der positive Effekt durch Wirkstoffe der Rosskastanie (z.B. in Venostasin/Apotheke). Zusätzlich sollte man stündlich ein Glas Flüssigkeit zu sich nehmen.

### Leistungssport ist auch für Männer riskant

Auch Bewegung unterstützt die Venen. Denn durch die rhythmische Anspannung pumpen die Muskeln das Blut Richtung Herz. Gut sind

Wandern, Schwimmen oder Tischtennis. Statischer Sport, wie Krafttraining, oder zu intensive Belastung, wie das Rennradfahren, sollte man hingegen meiden. Sie können die Gefäße genauso strapazieren wie langes

Sitzen und Stehen. Auch Übergewicht wirkt sich negativ aus.

**Therapie.** Stark erweiterte Adern können mit einer Manschette so verengt werden, dass die Klappen wieder richtig schließen („extraluminal Vulvoplastie“). Bei größeren Schäden ist oft eine Entfernung sinnvoll. Das Blut sucht sich dann andere Wege. Kleine Stränge und Besenreiser werden in der Regel sklerosiert. Dabei spritzt der Arzt ein Mittel, das die Wände verklebt. In Folge werden sie abgebaut. Große Venen können mit einer Nadel gezogen oder mit einem Laserstrahl verodet werden. Besonders schonend ist dabei die Methode „ELVeS Radial“. Sie wird ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt (Infos: [www.info-krampfader.de](http://www.info-krampfader.de)). ■



Wie gesund sind Ihre Venen?  
Prüfen Sie Ihr Thrombose-Risiko unter  
[freizeitrevue.de/venentest](http://freizeitrevue.de/venentest)