

## **Wie Blei im Bein! -Venenerkrankungen-**

**Schwere Beine sind nicht nur sehr unangenehm, sondern auch nicht ganz ungefährlich. Ist die Venenfunktion zu schwach, schwellen Beine und Knöchel an und auch Veränderungen der Haut können die Folge sein. Wenn der Druck in diesen Blutgefäßen zu groß wird, können sich die Venen entzünden. Durch die Blutstauungen entstehen Krampfadern oder sogar Geschwüre, aus denen sich im Extremfall ein offenes Bein entwickeln kann.**

Die Neigung zur Venenschwäche ist in der Regel vererbt. Zwar ist die Muskelpumpe in Waden und Füßen dafür verantwortlich, dass das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen gepumpt wird, aber wenn die Gefäßwände zu weich sind und die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, kann das Blut in den Beinen versacken. Das gestaute Blut dehnt die Gefäße aus, die Beinvenen werden dicker und auch ihre zuführenden Gefäße erweitern sich. Im Lauf der Zeit treten sie als krumme und geschlängelte Venen hervor, die sogenannten Krampfadern. In Deutschland leidet jeder zweite bis dritte Erwachsene unter einer Venenschwäche – Frauen und Männer sind gleich häufig betroffen.

Erste Anzeichen für eine Venenschwäche sind die so genannten Besenreiser, die allerdings keinen Krankheitswert haben.

### **Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen:**

- Meiden Sie Risikofaktoren wie hochhackige Schuhe und Übergewicht
- Sorgen Sie bei sitzenden Tätigkeiten für Bewegungsausgleich
- Bauen Sie Übungen zur Venengymnastik konsequent in den Alltag ein
- Das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist eine wichtige Vorsorgemaßnahme
- Pflanzliche Venenmittel beseitigen Krampfadern nicht, können aber das Anschwellen der Beine verhindern
- Venenmittel wirken nicht sofort, sondern erst nach ca. 4 Wochen. Ein kurzfristiger Einsatz vor Flugreisen ist daher nicht sinnvoll
- Bei längeren Reisen sollten Sie an Stützstrümpfe und Beingymnastik denken
- Lagern Sie Ihre Beine, so oft es nur geht, hoch (evtl. auch das Fußende am Bett leicht anheben)

### **Was den Beinen sonst noch gut tut:**

- Beine regelmäßig kalt abduschen (an den Füßen beginnen und Wasserstrahl langsam aufwärts führen, zunächst an der Beinaußenseite, dann die Innenseite)
- Gesundes, flaches Schuhwerk bevorzugen, häufig barfuß gehen
- Beim Heben und Tragen schwere Lasten vermeiden
- Vermeiden Sie übermäßige Wärme (keine heißen Wannenbäder und langes Sonnen)
- Venenfreundliche Sportarten wie z.B. Walking, Radfahren, Tanzen, Schwimmen und Skilanglauf

**Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden:  
Wir sind gerne für Sie da.**

**Ihr Team der Stadt – Apotheke Lauchheim**