

Leichtfüßig durch den Sommer



FUSSWIPPE IN RÜCKENLAGE

Beine im Liegen nach oben strecken, sie müssen nicht gerade sein. Linke und rechte **Fußspitze** abwechselnd Richtung Decke, dann Richtung Knie strecken. Zehnmal, pausieren. Dann noch zwei Durchläufe

Fußfit

Wer morgens im Bett übt, kommt leichter durch den Tag



BEINE SCHWINGEN

Auf dem Rücken liegend Beine nach oben strecken, im Wechsel jeweils ein Bein bis **zum rechten Winkel** abknicken und dann wieder strecken. Die Übung zehnmal pro Bein wiederholen

Dicke, schwere Beine bei Hitze müssen nicht sein. Es gibt zahlreiche gute Therapien, die bei **Venenschwäche** wirksam helfen

Der Sommer bringt es an den Tag. Dicke Beine, hervortretende Adern: Für Menschen, die bereits unter schwachen Venen leiden, bedeuten hohe Temperaturen Probleme. Weil ihre Gefäße nicht mehr genügend Spannkraft haben, dehnen sie sich unter dem Einfluss von Wärme zu stark aus, und die Muskelpumpe in der Wade schafft es nicht mehr, das Blut nach oben zu transportieren. Erste Indizien dafür, dass die Venen nur noch eingeschränkt funktionieren, sind Spannungs- und Schweregefühl, Juckreiz oder Schmerzen in den Beinen.

Venenerkrankungen sind sehr häufig: „Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet ganzjährig unter einer Venenschwäche“, sagt Prof. Markus Stücker, Leiter des Venenzentrums der Ruhr-Universität Bochum und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Was hilft?

Druck von außen

Sogenannte Kompressionsstrümpfe bringen sofort Erleichterung. Sie üben Druck auf schwache Venen aus und unterstützen damit den Blutfluss zum Herzen. Als Vorbeugung bei heißem Wetter genügen oft Strümpfe der Kompressionsklasse I, die ohne Rezept im Fachhandel erhältlich sind. Wichtig: die Venen stets durch Bewegung anregen, um die Beinmuskulatur zu stärken. Vor allem eine gleichmäßige Stimulation der Fußsohlen potenziert den Effekt der Stützstrümpfe. Täglich 30 Minuten zu Fuß gehen sollte im Sommer unbedingt zur Gewohnheit werden. „Bewegungsmangel führt zu Unterschenkelanschwellungen. Bei Bewegung spannt sich die Muskulatur an, wodurch die Venen und Lymphbahnen

ausgepresst werden. Bei geringer Wadenmuskulatur ist die Wadenmuskelpumpe entsprechend schlecht ausgeprägt“, erklärt Prof. Markus Stücker.

Medikamentöse Behandlung

Ebenfalls gute Erfolge bei Venenproblemen verspricht eine medikamentöse Therapie. Hier können pflanzliche Arzneimittel helfen. Klinische Studien zeigen: Der standardisierte Extrakt AS 195 des Roten Weinlaubs fördert die Rückbildung von Schwellungen, lindert Schmerzen, Schwere- und Spannungsgefühl. Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungsfördernd und normalisieren die Durchlässigkeit der Gefäßwände (z. B. in „Antistax extra Venentabletten“, rezeptfrei, Apotheke). Wichtig: Pflanzliche Arzneien immer langfristig einnehmen, da sie in der Regel erst nach mehreren Wochen ihre volle Wirksamkeit entfalten.

Chirurgische Eingriffe

Wenn Bewegung, Strümpfe und Medikamente nicht genügen, um die Venen zu unterstützen, staut sich das Blut, und die Venenklappen leieren aus. Weil sie sich nicht mehr richtig schließen, gelangt zu viel Blut zu den oberflächlichen Venen, die sich dann zu Krampfadern entwickeln. Besenreiser und Krampfadern sollte man unbedingt beim Arzt abklären lassen. „Höchste Zeit für einen Besuch beim Facharzt ist es, wenn sich bläuliche Verfärbungen an der Haut zeigen. Sie sind ein Hinweis, dass die Erkrankung bereits fortgeschritten ist“, so Venenexperte Prof. Stücker. Mögliche Spätfolge: das sogenannte offene Bein.

Die Untersuchung tut auch nicht weh: Denn mit der modernen Duplexsonografie (Ultraschall) lassen sich die Funktion der Venenklappen und der Blutfluss genau überprüfen. Wenn eine Venenschwäche



AUSFALLSCHRITT

Ein Bein gebeugt auf dem Bett ablegen. Das andere Bein im rechten Winkel auf dem Boden aufstellen. Oberkörper aufrecht halten. Langsam das vordere Bein **beugen und strecken**. Pro Bein fünfmal

diagnostiziert wurde, müssen die Krampfadern auf jeden Fall behandelt werden. Dafür gibt es mehrere Methoden: Minimal-invasive Eingriffe entfernen kranke Venen durch mehrere zwei Millimeter kleine Stiche. Ausgedehnte Krampfadern werden per „Stripping“ über Schnitte an Leiste und Kniekehle herausgezogen (Kassenleistung). Besenreiser und kleine Seitenvenen bis vier Millimeter Durchmesser werden durch Erhitzen mit Laser oder Radiowellen zerstört (etwa 450 Euro pro Sitzung).

Die Entscheidung über die geeignete Variante fällt immer gemeinsam mit dem Arzt. Die Symptome bessern sich mit einem chirurgischen Eingriff, jedoch sind anschließend meist Kompression und Medikamente nötig, um einen Rückfall zu verhindern.

BETTINA KOCH

Katholisches Klinikum Bochum



Pressespiegel

Datum: 24.6.16

Seite: Lokales Hattingen

26

24. 6. 2016

Ihr PREMIUM TV-PROGRAMM vom 2. bis 8. Juli 2016

WWW.HOERZU.DE

HOERZU

DEUTSCHLANDS ERSTES TV-MAGAZIN

