

Venen-Experten beraten 65 Anrufer

Telefonsprechstunde rege genutzt. Bewegung ist für die Beingesundheit das Wichtigste

65 Leserinnen und Leser nutzten in dieser Woche die WAZ-Sprechstunde zur Venengesundheit. Bei den vier Experten standen die Telefone kaum still. Die Anrufer waren zwischen 17 und 74 Jahre. „Es zeigte sich einmal mehr: Venenleiden sind keine Frage des Alters“, berichtet AOK-Sprecher Jörg Jockisch.

Prof. Dr. Markus Stücker und Prof. Dr. Achim Mumme (Leitende Ärzte des Venenzentrums Bochum), Jörg Jockisch und Udo Zimmer (Firma medi) gaben zwei Stunden Rat und Auskunft. So auch einer 35-jährigen Leserin, die über juckende Hautrötungen am Unterschenkel klagt und fragte: „Kann das ein erster Hinweis auf ein Venenleiden sein?“ „Hier handelt es sich um eine Stauungsdermatitis, die als Vorstufe auf eine Venenproblematik hindeutet“, so die Information der Fachärzte. Eine weitere Diagnostik sei erforderlich, um die Ursache zu finden.



Am WAZ-Telefon: die Venen-Experten (v.l.) Udo Zimmer, Prof. Dr. Achim Mumme, Prof. Dr. Markus Stücker und Jörg Jockisch von der AOK Nordwest. FOTO: KUHN(AOK)

Um die Behandlung von Krampfadern drehten sich zahlreiche weitere Fragen insbesondere von Frauen, die aufgrund ihres schwächeren Bindegewebes (das während einer Schwangerschaft zusätzlich gelockert wird) deutlich häufiger betref-

fen sind als Männer. Wer rechtzeitig vorbeugt und die Empfehlungen zur Beingesundheit beherzigt, kann Krampfadern vermeiden.

Hier einige Tipps der Fachleute:
– Auf Rolltreppen und Aufzüge verzichten und lieber die Treppe wäh-

len. Das aktiviert die Muskelpumpe und schützt die Venen.

– Die Beine beim Sitzen nicht übereinander schlagen. Das drückt die Venen in der Kniekehle ab und hemmt die Blutzirkulation. Möglichst oft aufstehen und sich bewegen. Im Büro auch mal im Stehen telefonieren.

– Beim Sitzen die Füße flach nebeneinander auf den Boden stellen.

– Bei längeren Autofahrten öfter eine Pause einlegen, die Beine bewegen und vorsorglich einen Kompressionsstrumpf tragen.

– Übergewicht vermeiden, auf ausgewogene Ernährung achten. Der Bauch drückt im Sitzen die Venen in der Leiste ab und es kommt zu Blutstauungen.

– Hohe Absätze, die die Muskelpumpe lahm legen, sind Gift für die Venen. Im Alltag flache, bequeme Schuhe bevorzugen.

js

www.venenzentrum-uniklinik.de