



Ein Krampf mit den Adern

Venenkrankheiten sind zu einer Zivilisationskrankheit mit zunehmender Tendenz geworden. Die Gründe hierfür liegen zum einen in unserer ungesunden, bewegungsarmen Lebensweise, und zum anderen spielen auch Übergewicht, langes Sitzen oder Stehen und zu enge Hosen und Strümpfe eine wichtige Rolle.

Allen voran aber steht die erbliche Veranlagung:
bei ca.90% aller venenkranken Patienten besteht eine familiäre Disposition zur Krampfaderbildung.

Die Hauptaufgabe der Venen im Blutkreislauf besteht darin, das sauerstoffarme und von Nährstoffen entladene Blut in den Organen wie Haut, Muskeln und Knochen zu sammeln und zum Herzen zurückzutransportieren. Damit das Blut in den Venen stets in die richtige Richtung fließt, gibt es Venenklappen, die den Blutfluss regulieren. Ist der Venenklappenapparat intakt, entsteht praktisch eine "Einbahnstrasse zum Herzen", auf der das Blut "paternosterartig" zum Herzen befördert wird. Dabei leistet die Venenmuskelpumpe eine wichtige Hilfestellung, indem beim Gehen und Auftreten die Blutgefäße zusammengepresst und entleert werden.

Liegt eine Venenwandschwäche vor, äußert sich das durch ein Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen; Unterschenkel und Knöchel schwellen im Tagesverlauf an und auf der Haut zeichnen sich die geschlängelt verlaufenden und erweiterten Krampfadern ab. Als Komplikationen können sich Venenentzündungen, Thrombosen und Embolien einstellen, so dass frühzeitiger Handlungsbedarf besteht. Da eine Heilung bei Krampfadern praktisch nicht möglich ist, kommt der rechtzeitigen und konsequenten Therapie besondere Bedeutung zu. Die Aussicht, dass die Krankheit nicht schlimmer, sondern sogar gebessert wird, ist dann ziemlich gut.

Neben der ärztlichen Behandlung (Venenstripping, Verödung oder Laser) haben sich auch pflanzliche Arzneimittel sehr bewährt: der Wirkstoff Oxerutin (Venoruton) oder Rosskastanienextrakt (Venostasin) stärken die innere Auskleidung der Vene, wodurch weniger Flüssigkeit ins Gewebe austritt und sie wirken entzündungshemmend. Die Beschwerden werden spürbar gelindert. Dabei zeigen diese Wirkstoffe nur eine geringe Rate an Neben- und Wechselwirkungen. Ergänzt werden sollte die Therapie durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen, da hierbei von außen ein Druck auf das Körpergewebe ausgeübt wird, wodurch die Venenklappen wieder funktionstüchtig werden und venöse Stauungen vermieden werden können.

Was kann man zusätzlich tun?

- körperliche Bewegung ist wichtig; ideal sind Gymnastik, Walking, Schwimmen oder Radfahren - trinken Sie pro Tag mind. 2 Liter; ernähren Sie sich gesund und faserreich - vermeiden Sie enge Kleidung und tragen Sie bequemes, flaches Schuhwerk - Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser (max. 38°C) sind eine Wohltat für die Beine - Hitze und pralle Sonne sind zu meiden - die Beine ab und zu hochlegen, damit der Rückfluss des Blutes gefördert wird.

Für Ihre individuelle Beratung steht Ihnen das Team Ihrer Apotheke gern mit Rat und Kompetenz zur Seite.

