

Viele Menschen leiden besonders bei wärmeren Temperaturen unter geschwollenen Beinen und den damit verbundenen Schmerzen. „Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, deutlich verringert werden“, betont unser Experte, Facharzt Dr. med. Trunzer von der MediClin Kraichgau- Klinik.

Sommerbeine haben's schwer

Wer kennt das nicht? Nach einem langen Tag schmerzen die Beine, die Füße sind geschwollen und jeder Schritt wird zur Qual. Die Ursachen sind vielfältig: Bewegungsmangel, Krampfadern, Wassereinlagerungen, Bindegewebschwäche, ein beschädigtes Lymphsystem, Medikamentennebenwirkungen und vieles mehr können zu den unangenehmen Beschwerden führen. Besonders im Sommer leiden viele Menschen, insbesondere Frauen, unter den aufgeführten Symptomen. Dr. med. Peter Trunzer, Chefarzt der MediClin Kraichgau-Klinik, kennt die Leidensgeschichten vieler Menschen aus seiner Praxis. Schwere Beine und geschwollene Füße verursachen oftmals erhebliche Schmerzen. Faktoren, die die Lebensqualität maßgeblich

Foto: Boehringer Ingelheim

einschränken. Für diese Menschen hat der Facharzt ein einfaches wie unkompliziertes Paket von Maßnahmen zusammengestellt. „Wichtig war uns, dass Betroffene unsere Vorschläge in ihren Alltag integrieren können. Nur dann wird der Patient dauerhaft aktiv“, weiß der Experte aus seiner täglichen Praxis.

Die wichtigsten Empfehlungen sind unkompliziert und einfach umzusetzen. Schon ein oder zwei der aufgeführten Ratschläge können deutliche Erleichterung verschaffen:

Tipps zur Entlastung

- Um Lymph- und Blutstauungen zu vermeiden, sollte auf abschnürende Kleidung verzichtet werden. Dazu gehören auch zu enge oder zu kleine Schuhe.
- Wichtig ist, kurze Bewegungsphasen in den Alltag einzubauen. Wippen Sie öfter am Tag für jeweils 30 Sekunden mit den Zehenspitzen. Schon das setzt die Venenpumpe in Schwung und unterstützt den Lymphfluss.
- Nutzen Sie ein- bis zweimal am Tag die Treppen und lassen Sie den Fahrstuhl links liegen. Auch wenn es nur zwei Etagen sind, es hilft!
- Zusätzlich empfiehlt der Facharzt Kalt-Warmduschen für die Beine. Wichtig dabei: immer mit kaltem Wasser enden. Das verhindert das Absacken von Wasser oder Blut in die Beine.
- Eine gute Nachricht ist, dass auf den Besuch der Sauna nicht verzichtet werden muss. Zu beachten ist lediglich, dass nach dem Saunagang Kneipp'sche

Fußbäder gemacht werden. Auch diese sollten immer mit einem „kalten Abschluss“ enden.

- Auch die erhöhte Lagerung der Beine in der Nacht verspricht dauerhafte Erleichterung.
- Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen gelten auch heute noch als „uncool“. Sie sind aber sehr hilfreich und sehen heute nicht anders aus als blickdichte Strümpfe und Strumpfhosen. Für die erfolgrei-



Unser Experte, Facharzt Dr. med. Trunzer von der MediClin Kraichgau-Klinik

che Therapie werden die Strümpfe nach dem Aufstehen angelegt und bis abends getragen. Sie sind atmungsaktiv, die Fasern nehmen Feuchtigkeit von der Haut auf und leiten sie nach außen.

Der Venen-Check

Rechtzeitig die eigene Gesundheit checken ist gar nicht so

schwierig. Ein großer Vorteil: Je früher Veränderungen erkannt werden, desto öfter können schwerwiegende Krankheiten vermieden werden. Das gilt auch für die Venen, die viel zu oft vernachlässigt werden. **Hier können Sie Ihre Beine testen.** Wenn mehr als fünf dieser Aussagen auf Sie zutreffen, zögern Sie nicht, einen Facharzt für Venenleiden aufzusuchen (Phlebologe).

- Ich sitze oder stehe viel
- Ich habe abends schwere/dicke/müde Beine
- Ich habe bläuliche Adern, vor allem rund um die Sprunggelenke
- Ich habe rötliche oder bräunliche Hautflecken an den Beinen
- Ich habe öfter Schmerzen/Gefühlsstörungen in den Beinen/im Fuß
- Ich habe schmerzhafte/gerötete/entzündete/juckende Stellen am Bein
- Ich habe bereits Besenreiser/Krampfadern
- Ich bewege mich wenig
- Ich bin übergewichtig
- Ich bin zuckerkrank

Foto: privat

Wenn es medizinisch notwendig ist, besteht außerdem die Möglichkeit, Krampfadern zu veröden oder operativ zu entfernen. Bei starken Beschwerden oder gesundheitlichen Gefahren tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Verödung oder Operation. Wer aus kosmetischen Gründen kleine erweiterte Äderchen (Besenreiser) entfernen lassen möchte, muss das aus eigener Tasche bezahlen.

■ Venenleiden

Als Behandlungsmethode ist das so genannte Stripping empfehlenswert. Es werden ästhetisch sehr schöne Ergebnisse erzielt, und sie kommt mit örtlicher Betäubung aus. Allerdings ist nicht jede Art der Operation für jeden Befund geeignet.

Venenschwäche

Oft liegt es an den Genen!

Die aktuelle „Bonner Venen-Studie“ bringt's ans Licht: Etwa 70 bis 90 Prozent aller Erkrankungen im Venensystem sind vererbt! Gelegentlich hüpfen die Problem-Gene sogar über eine Generation hinweg und entfalten sich erst wieder bei den Enkeln. Auch interessant: Menschen ohne Venenprobleme gehören heute zu einer Minderheit. Mittlerweile leidet zum Beispiel jeder sechste Mann und jede zweite Frau unter geschwollenen Beinen und jeder fünfte Mann und jede dritte Frau unter Krampfadern.

Die größten Venen-Irrtümer

Venenleiden kommen ganz plötzlich. Stimmt nicht! Es gibt Warnzeichen wie schmerzende Beine, müde, schwere Beine, geschwollene Beine, Spannungsgefühl, Juckreiz, Kribbeln in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Verfärbungen im Knöchelbereich, Krampfadern.

Venen-Erkrankungen haben nur ältere Menschen. Irrtum! Bereits in der Altersgruppe der 10- bis 12-Jährigen fanden Ex-

perten in 10 Prozent der Fälle mangelhaft funktionierende Bein-Venen.

Schonung ist das Beste bei kranken Venen. Ganz im Gegenteil! Regelmäßige Muskelarbeit ist wichtig. Denn sie treibt die Muskelpumpe an und erhöht die Spannung in den Gefäßen. Umgekehrt versackt

ohne Bewegung das Blut in den Venen.

Wärme und Sonne tun den Venen gut. Bloß nicht! Wärme und Hitze weiten nämlich die Venen. Deshalb können die Venen-Klappen, die wie ein Ventil funktionieren, nicht mehr richtig arbeiten. „Meine Beine sind schwer wie Blei“, stöhnen die Betroffenen. ■

Bewegung ist gut für die Venen

Bewegen Sie sich so viel wie möglich, insbesondere die Bein- und Wadenmuskulatur, und zwar am besten mehrfach täglich.

Diese Übungen hier sind wirksam:



Im Stehen oder im Sitzen: Auf die Zehenspitzen stellen, drei Sekunden halten und zurück auf die Fußsohlen. Etwa 10 bis 15 langsame Wiederholungen