

Gesunde Venen

Erfahren Sie, wie man Erkrankungen
der Venen vorbeugen kann



Vorwort

Egal ob sitzende oder stehende Berufe, das Problem ist immer dasselbe: Venen brauchen Bewegung!

Da Venen kein „eigenes“ Pumpsystem, wie Arterien haben, sind sie auf uns angewiesen, damit wir durch regelmäßige Bewegung alles in Fluss halten. Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Venenwand und hält sie elastisch.

Rauchen, Übergewicht, genetische Vorbelastung erhöhen neben Bewegungsmangel zusätzlich das Risiko für die Entstehung von Krampfadern und Thrombosen.

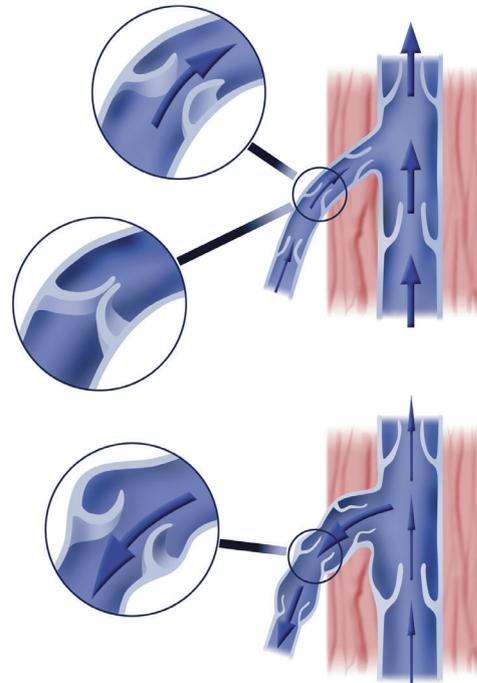
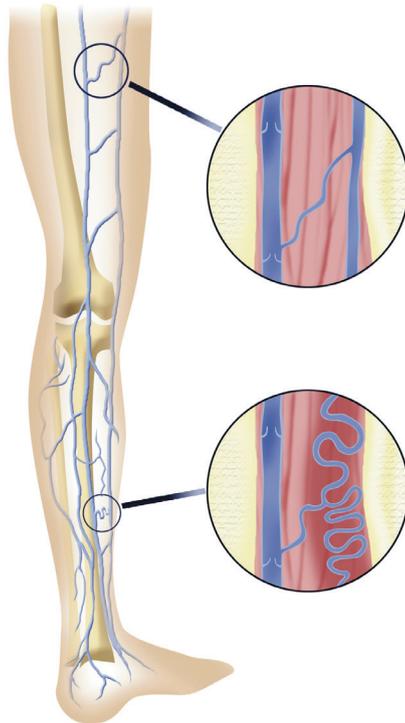
Vorbeugende Maßnahmen und Früherkennung von Durchflussstörungen helfen rechtzeitig, um Venenerkrankungen vorzubeugen oder zu lindern.

Ihr Health+Life Team

Aufgabe und Funktion

Das Blut hat die Aufgabe, durch die zuführenden Gefäße (Arterien) Sauerstoff und Nährstoff in das Gewebe zu bringen. Venen sind Blutgefäße, die das Blut zum Herzen zurücktransportieren. Da wir einen großen Teil unseres Lebens aufrecht stehend oder sitzend verbringen, muss das Blut in den Beinen entgegen der Schwerkraft über einen Meter hoch befördert werden und ist daher im Gegensatz zu den Schlagadern (Arterien) entsprechend langsam.

Venen sind dünnwandig und verfügen über keinen eigenen Pumpmechanismus. Um die Umkehr der Fließrichtung zu vermeiden, besitzen die Venen sogenannte Klappen – Venenklappen. Ob diese intakt sind, kann man mit einem Venencheck einfach und schmerzlos feststellen.



Ursachen und Behandlung von Erkrankungen

Venenerkrankungen sind meist altersunabhängig und nicht nur als ästhetisches Problem zu sehen. Krampfadern und Besenreiser sind die häufigsten chronischen Venenerkrankungen und verursachen zu Beginn kaum Beschwerden.

Probleme mit den Beinen sind oft die Folge von Krankheiten der Venen. Diese können im Vorstadium zu Kribbeln der Beine führen, die Beine fühlen sich schwer an und schmerzen zeitweise. Besonders die Knöchelregion ist oftmals geschwollen. Erst später entsteht genau dort ein dichtes Geflecht an kleinen Venen und die Schwellungen werden immer stärker bis hin zu entzündlichen Veränderungen und bläulich-braunen Verfärbungen der Haut und zu Gewebsveränderungen.

Nicht mehr intakte Venen können das Blut nicht mehr zum Herzen transportieren und es kann zu Venenentzündungen, Thrombosen und bei nicht behandelnden Thrombosen zu einer Lungenembolie führen.

40%

Im Schnitt sind 2 von 5 Österreichern von einem Venenleiden betroffen.

Untersuchungsmethoden

Es gibt viele unterschiedliche Untersuchungsverfahren, die je nach Beschwerde- und Erkrankungsbild bzw. nach Zielsetzung der Untersuchung eingesetzt werden können.

Vorbeugend gilt es jedoch abzuklären, ob einen Venenschwäche vorliegt und ob die Venenklappen schließen.

Dies kann mit einer schmerzfreien Gefäß Doppler Untersuchung rasch und einfach festgestellt werden. Sowohl die allgemeine Venenfunktion, die venösen Wiederauffüllkurven als auch das Erkennen einer Veneninsuffizienz (Venenschwäche) stehen bei dieser Screening Methode im Vordergrund.

Jeder 8.

Erwachsene leidet bereits an fortgeschrittenen chronischen Venenleiden.

Behandlung von Venenleiden

Venenleiden müssen immer behandelt werden – doch auch hier gilt der Ansatz der modernen Vorsorge-medicin – Vorbeugen ist besser als Heilen.

Schon bei den ersten Anzeichen kann man durch regelmäßige Bewegung, gezielt Übungen, Wechsel-duschen und auch durch eine Behandlung mit pflanz-lichen Wirkstoffen eine Erkrankung gar nicht erst entstehen lassen.

Venenleiden haben die verschiedensten Ursachen, die wir zum Großteil selbst beeinflussen können:

- Vererbte Anlage
- Mangelnde Bewegung
- Vorwiegend stehende oder sitzende Tätigkeit
- Übergewicht
- Rauchen
- Schwangerschaft

Venenstütze

Sobald sich die Vene zu erweitern beginnt, haben sich Strümpfe und Strumpfhose mit Stützeffekt – bis hin zu Kompressionstrümpfen als sehr effektiv erwiesen.

Es gibt im Fachhandel schon eine sehr große Aus-wahl an modischen Strümpfen mit unterschiedlicher Kompressionstruktur. Wer viel steht sollte vor allem in der kalten Jahreszeit, auch ohne Beschwerden, seine Venen mit einem leichten Stützeffekt entlasten.

Medikamente

Es gibt eine Reihe von sehr guten, vor allem pflanz-lichen Medikamenten zur Stärkung der „Venenwände“ und Anregung des Lymphabflusses gegen Schwell-ungen. Klassiker wie Rosskastanie und Weinlaub-extrakt gibt es als Tabletten und Saft, aber auch zum Auftragen. Kühl gelagert und dann aufgetragen bringt diese Variante besonders in der warmen Jahreszeit eine angenehme Erleichterung und macht schwere Beine wieder fit.

Venenmittel können aber Krampfadern (Varizen) nicht verschwinden lassen, aber den Verlauf der Krankheit günstig beeinflussen.

Vorbeugende Maßnahmen

Durch Bewegung kann die Entstehung von Anfangsstadien einer Erkrankung verzögert, oft sogar verhindert werden. Mit ganz einfachen Übungen erzielt man hier bereits große Erfolge, schon gleichmäßiges Zusammenziehen der Beinmuskulatur übt Druck auf unsere Venen aus, wodurch die Blutsäule nach oben gepumpt wird. Zu langes Sitzen oder Stehen sollte also vermieden werden und durch Bewegung zwischendurch immer wieder ausgeglichen werden. Stehen Sie während der Arbeit am Computer immer wieder auf, steigen Sie Stiegen zu Fuß nach oben und bauen Sie im Arbeitsalltag immer wieder folgende kleine Übungen ein:

Bewegung in den Zehengelenken

Zehen im Stehen oder Sitzen immer wieder einkrallen und strecken – einkrallen und strecken – ca. eine Minute lang.

Bewegung in den Sprunggelenken

Füße im Sitzen auf die Fersen stellen und mit den großen Zehen aus dem Knöchel heraus einen Kreis beschreiben. Eine halbe Minute lange abwechselnd auswärts und einwärts rollen.

Bewegung in den Sprunggelenken und Waden

Pumpen im Sitzen: Zehenspitzen abwechselnd nach oben ziehen und nach unten drücken.

Pumpen im Stehen: Ferse maximal vom Boden heben und wieder zurück stellen – rechter und linker Fuß abwechselnd.

Venenbewusstes Sitzen

Beine am Kniegelenk rechtwinkelig beugen und die Füße flach auf den Boden stellen. Die Benutzung einer Fußstütze bzw. das Hochlagern der Beine erleichtert den Blutfluss zum Herzen.

Die Beine sollten nicht frei hängen oder übereinander geschlagen werden. Die Stuhlkante darf nicht in die Unterseite der Oberschenke drücken.

Legen Sie ruhig mehrmals am Tag und auch abends kurz die Beine hoch. Sie entlasten dadurch die Venen und entspannen die Beinmuskulatur.

Kalte Duschen

Starke Wärme erweitert die Gefäße, kalte Duschen hingegen sind für die Beine sehr zu empfehlen. Das Wasser sollte kühl, aber nicht eiskalt sein. Duschen Sie langsam vom Fuß beginnend an der Waden-Außenseite bis zur Leiste, bis das ganze Bein von einem Wassermantel umgeben ist. Das gleiche an der Beininnenseite wiederholen. Die Dauer der Dusche sollte pro Bein ca. 10 Sekunden betragen.

Auch Kneippanwendungen eignen sich hervorragend zur Stärkung der Venenwand und für die Durchblutung. Man sollte aber immer „warm“ beginnen und „kalt“ beenden. Die Wechselbäder sollte man max. 3x hintereinander wiederholen. Idealerweise danach etwas ruhen und die Beine dabei hochlagern.

Saunabesuche

Saunabesuche: Achten Sie auf die Sauna Temperatur! Ideal für die Venen sind die Temperaturen der Bio Sauna 55 bis 65 Grad. Bei höheren Temperaturen weiten sich die Venenwände zu sehr aus.

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass man sich nach dem Saunagang gut abkühlt, besonders auf die Beine achten. Wechselbäder (kneipen) wären ideal, weil sie die Venenwände stärken.

Schuhwerk

Achten Sie auf Abwechslung beim Schuhwerk. Gehen Sie dazwischen immer wieder barfuß und achten Sie darauf den Fuß natürlich abzurollen.

Ausreichend Trinken

Trinken Sie mind. 2 Liter Wasser pro Tag. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert das „Eindicken“ und wirkt sich positiv auf die Venen aus.

Sport

Grundsätzlich ist jede Art von Sport und Bewegung zu empfehlen. Bei Venenschwäche und Venenerkrankungen eignen sich aber folgende Sportarten besonders: Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, leichtes Laufen, Langlaufen

Von Krafttraining ist hingegen abzuraten. Besonders das Training im Fitnessstudio mit Beinkraft Geräten und auch Gewichtstemmen ist nicht empfehlenswert.



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH

Rotenturmstraße 27/Top 14 - 1010 Wien

E: office@hlm.at W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59 Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30