



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.

Fachapotheker für Offizinpharmazie

Ernährungsberatung

Venenschwäche – richtig behandelt!

Müde Beine nach einem anstrengenden Tag?

Ob im Beruf oder zu Hause, viel Zeit verbringen wir im Sitzen oder Stehen. Geschwollene, schwere Beine sind die Folge. In Deutschland haben etwa jede zweite Frau und jeder dritte Mann die Veranlagung zu Krampfadern und Venenschwäche. Wird diese Veranlagung früh erkannt, kann man vorbeugen und die Beine bleiben gesund und schön.

Woran erkenne ich eine Venenschwäche?

- Müde Beine am Abend
- Schwellungen, vor allem im Knöchelbereich
- Spannen und Kribbeln in den Beinen
- Besenreiser
- Hautverfärbungen im Knöchelbereich
- Krampfadern

Die Venen müssen das Blut auf dem Weg zum Herzen bergauf transportieren! Die Wadenmuskulatur wirkt wie eine Pumpe: Wenn die Muskeln angespannt werden, wird das Blut in Richtung Herz gepumpt. Die Venenklappen, die wie ein Rücklaufventil funktionieren, verhindern den Rückfluss des Blutes. Bei Bewegungsmangel wird die Muskelpumpe zu wenig

aktiviert, der Druck in den Venen steigt an. Bei zunehmender Belastung weiten sich die Gefäßwände sackförmig aus, die Venenklappen können nicht mehr richtig schließen.

Thrombosen schädigen die Venenklappen dauerhaft. Besonders gefährdet sind bettlägerige Patienten, Schwangere, Raucher, Langstreckenreisende, Anwenderinnen der Verhütungspille und anderen Hormonpräparaten. Krampfadern sind nicht nur ein Schönheitsfehler, sondern können unbehandelt bis zum offenen Bein führen.

Bin ich von einer Venenschwäche betroffen?

- Hat jemand in Ihrer Familie Krampfadern?
- Müssen Sie viel stehen oder sitzen?
- Haben Sie abends oft geschwollene, schwere Beine?
- Haben Sie Besenreiser?
- Haben Sie Übergewicht?
- Haben Sie eine oder mehrere Schwangerschaften hinter sich?
- Nehmen Sie die „Pille“ oder andere Hormonpräparate?
- Tragen Sie regelmäßig Schuhe mit hohen Absätzen?

Wie kann ich Krampfadern vorbeugen?

- Ausreichend Bewegung! Besonders venenfreundliche Sportarten: Laufen (Fuß ganz abrollen), Radfahren (auch auf dem Heimtrainer!), Schwimmen, Nordic Walking.
- Venengymnastik: z.B. abwechselnd vom Zehenstand auf die Ferse, sitzend und stehend, im Liegen in der Luft Radfahren, abwechselnd im Sitzen oder Liegen rechte und linke Fußspitze strecken und anziehen, die Treppe anstelle des Aufzugs benutzen.
- Stützstrümpfe tragen (gibt es als Feinstrumpfhosen und –strümpfe, als Kniestrümpfe in Baumwoll-, Woll- und Synthetikqualitäten): Vor allem bei längeren Flug-, Bus- und Autoreisen, an langen Arbeitstagen
- Beine häufig hochlegen (beim Fernsehen; Zeitung und Bücher im Liegen lesen). Wenn möglich, das Fußende des Bettes etwas hochstellen.
- Lieber mit flachen Schuhen durch den Tag. Schuhe mit hohen Absätzen nicht den ganzen Tag tragen.
- Kälte ist für die Venen besser als Wärme! Keine heißen Wannenbäder! Besser duschen und zum Schluß kalt abbrausen. Beim Sonnenbaden besser in den Schatten gehen, häufig kalt abbrausen oder die Beine ins Wasser hängen. Venensalben im Kühlschrank aufbewahren!
- Verzicht auf das Rauchen.
- Übergewicht reduzieren.

Beachten Sie:

Sitzen und Stehen sind schlecht, lieber laufen oder liegen!

Wenn Sie Krampfadern oder Beschwerden haben, die auf eine Venenerkrankung hinweisen, sollten Sie Ihre Venen regelmäßig vom Arzt kontrollieren lassen.

Kompressionsstrümpfe und Venenpräparate können dem Fortschreiten der Venenleiden entgegenwirken!

Hautpflege ist besonders wichtig. Bei fortgeschrittenem Venenleiden wird die Haut schlechter versorgt.

Nach dem Duschen immer eincremen!

Pflegen Sie Ihre Beine – damit sie gesund und schön bleiben!

Unser Team unterstützt Sie gerne dabei

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Kranich-Apotheke zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249

