

# Venenbeschwerden

## Eine Volkskrankheit!?

Jeder 6. Mann und jede 5. Frau leiden unter chronischer Venenschwäche. Erste Anzeichen, wie schwere Beine nach langem Stehen oder oberflächliche Krampfadern, machen sich meist schon im 3. Lebensjahrzehnt bemerkbar. Dabei handelt es sich jedoch nicht nur um ein vorrangig kosmetisches Problem! Bei Verdacht auf Krampfadern sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden um die Ausprägungsform festzustellen und eine dementsprechende Therapie festzulegen.

### Was versteht man unter Venenschwäche?

Die Venen sind wichtig für den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Damit das Blut nicht in den Beinen versackt, gibt es sogenannte Venenklappen, die einen Rückstau von Blut in den Beinen verhindern. Zu einem gestörten Blutrücktransport kommt es entweder, wenn die Venenklappen wegen Krampfadern (Varizen) nicht mehr korrekt schließen können oder wenn die Venen durch eine tiefe Thrombose verlegt sind.

### Typische Symptome

- ◆ Schwere, müde Beine
- ◆ Geschwollene Beine
- ◆ Wadenkrämpfe
- ◆ Besenreiser und Krampfadern, die schmerzen, ziehen, brennen
- ◆ Hautveränderungen, Juckreiz
- ◆ Neigung zu nächtlichen Knöchelödemen

Für die Beschwerden charakteristisch ist eine Verstärkung am Abend, nach langem Stehen oder Sitzen und in der warmen Jahreszeit.

### Für das Auftreten sind meist folgende Faktoren verantwortlich:

- ◆ Erbliche Vorbelastung
- ◆ Höheres Lebensalter
- ◆ Hormone (Pille, Schwangerschaft)
- ◆ Sitzender bzw. stehender Beruf
- ◆ (Übergewicht)

## Wie kann man die Beschwerden lindern?

Aus den angeführten Faktoren ergibt sich, dass eine Vermeidung oft nicht möglich ist. Umso wichtiger ist daher die Beachtung folgender Verhaltensmaßnahmen:

- ◆ Machen Sie regelmäßig Bewegung
- ◆ Vermeiden Sie große Hitze oder Kälte
- ◆ Schwimmen Sie in kühlem Wasser
- ◆ Lagern Sie die Beine so oft wie möglich (auch während der Nacht) hoch
- ◆ Schlagen Sie die Beine beim Sitzen nicht übereinander
- ◆ Keine Bürstenmassagen
- ◆ Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen
- ◆ Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotingenuss
- ◆ Tragen Sie feste Schuhe - weder zu hohe noch zu flache Schuhabsätze
- ◆ Bei langen Reisen (Auto, Bus, Flugzeug): stehen Sie regelmäßig auf und machen Sie Bewegung bzw. Gymnastik

Wenn die Venenschwäche schon stärker ausgeprägt ist, können Krampfadern vom Arzt verödet werden. Dies lässt man am besten im Herbst oder Winter durchführen. Durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann der Rücktransport von Blut zum Herzen ebenfalls unterstützt werden und so einem Anschwellen der Beine entgegengewirkt werden.

**Zusätzlich empfiehlt sich die Einnahme von Venentherapeutika** mit Flavonoiden (Oxerutin, Hesperidin, Diosmin), Extrakt aus rotem Weinlaub, Aescin (aus Rosskastanienextrakt), Rutin aus Buchweizen sowie Heparin, um die Beschwerden zu lindern.

## Folgende Präparate sind erhältlich:

- ◆ **Antistax Filmtabletten**
- ◆ Venoruton Granulat
- ◆ Venosin Kapseln

## Ergänzend dazu unterstützt die äußerliche Anwendung ideal die Einnahme:

- ◆ **Antistax Creme oder Gel**
- ◆ Venostasin Creme oder Gel
- ◆ Vetren Creme oder Gel

Am wirksamsten ist eine langfristige Anwendung der Präparate. Bei Beschwerden, die vor allem in den Sommermonaten verstärkt auftreten, reicht oft auch die kurmäßige Einnahme während der warmen Jahreszeit.