

# K(r)ampf mit den Adern

Oft als lästiger Schönheitsfehler unterschätzt, sind Krampfadern eine ernstzunehmende Venenkrankheit. Wir zeigen, was Sie dagegen tun können. **TEXT** Doris Neubauer

**A**lles beginnt mit einer winzigen blauen Stelle am Bein. Bald macht eine wulstige Schlängelung jede Rock-Anprobe zur Qual. Mit diesem Schicksal kämpft ein Viertel aller Deutschen: Laut der Bonner Venenstudie machen sich bei ihnen meist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr Krampfadern, medizinisch Varikose, bemerkbar. Der Grund sind geschwächte Venen. Die Venenklappen funktionieren nicht. Das Blut wird zu langsam ins Herz gepumpt und staut sich in den Gefäßen. Die Venen dehnen sich aus – knotige Schlängelungen entstehen.

## Keine Frage der Gene

70 Prozent aller Betroffenen leiden an primärer Varikose, für die keine eindeutige Ursache, aber diverse Risikofaktoren bekannt sind. Die genetische Veranlagung spielt dabei laut einer Studie der „Capio-Mosel-Eifel-Klinik“ nur eine untergeordnete Rolle. Ausschlaggebender sind Faktoren wie Alter, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Geschlecht. So sind Frauen dreimal häufiger betroffen. Eine Minderheit leidet unter sekundärer Varikose, die infolge anderer Venenerkrankungen entsteht.

Bei beiden Varianten können geschwollene Beine erste Anzeichen für Varikose sein. Spätestens wenn bläuliche Krampfadern sichtbar werden, sollten Betroffene einen Facharzt aufsuchen. Andernfalls kann die Krankheit

fortschreiten und zu gefährlichen Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödemen), Entzündungen der oberflächlichen Venen (Thrombophlebitis) oder gar „Ulcus cruris varicosum“ („offenes Bein“) führen.

## Nicht heil-, aber aufhaltbar

Je früher die Krampfadern diagnostiziert werden, desto eher sind sie behandelbar. Neben operativen Therapieformen gibt es zahlreiche Alternativen, für die man nicht unters Messer muss: Am Häufigsten werden Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Durch gezielten Druck auf die Venen helfen sie, das Blut in Richtung Herz zu befördern. Die engen Strümpfe gibt es in diversen Kompressionsklassen, Längen und Farben. Entscheidend ist eine exakte Passform.

Bei einer medikamentösen Behandlung von Varikose werden häufig pflanzliche Wirkstoffe wie Rosskastanie, Mäusedorn, Steinklee oder Traubenzernextrakt eingesetzt, die das Bindegewebe stärken, Venen abdichten, die Durchblutung ankurbeln und Entzündungen hemmen können. Auch synthetische Substanzen wie Calciumdobselat oder Aminafton sollen bei Krampfadern helfen. Salben, Gele oder Cremes sind besonders beliebt, Venenmittel können jedoch auch oral eingenommen werden. Allerdings können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Magenschmerzen auftreten. Daher sollten sie nur unter

Fotos: iStock, DKart



## Krampfadern vorbeugen

- **„3L – 3S-Regel“** = Lieber Laufen und Liegen statt Sitzen und Stehen. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein und halten Sie Ihre Beinmuskulatur durch Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Gymnastik fit.
- **Pflanzenesser statt Fleischtiger:** Eine pflanzliche, ballaststoffreiche Ernährung kräftigt die Venenwände.
- **Schwimmen:** Neben der sportlichen Betätigung soll auch der Wasserdruck den Venen guttun.
- **Viel trinken:** Mindestens zwei Liter Wasser, ungesüßer Tee oder Fruchtsaftschorlen pro Tag sind zu empfehlen.
- **Beine hoch:** Lagern Sie öfters Ihre Beine hoch, damit das Blut Richtung Herz zurückfließen kann.
- **Kalt-Warm:** Kneippkuren fördern die Durchblutung genauso wie Wechselduschen: Brausen Sie Ihre Beine im 30-Sekunden-Takt abwechselnd kalt und warm ab.
- **Massage:** Massagen der Beine regen die Durchblutung an.

Anleitung von Apotheker oder Arzt eingenommen werden. Generell gilt: Keine dieser Therapien kann die Krampfadern heilen. Aufhalten können sie den Krankheitsverlauf aber allemal! ●