

# SELBST AKTIV WERDEN

## Innere Medizin: Anzeichen für Venenschwäche

Rund 7000 Liter Blut fließen täglich im Blutkreislauf durch die Venen aus Armen und Beinen entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen. Erste Anzeichen, dass die Venen diese tägliche Schwerarbeit nicht mehr optimal erledigen, sind schwere, geschwollene Beine. Später bilden sich Besenreiser und es entstehen Krampfadern. „Wird nicht gehandelt, kann es zu Venenentzündungen und Hautkomplikationen bis hin zum offenen Bein sowie zu Thrombosen kommen“, sagt Professor Markus Stücker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie e.V. Um das Blut zurück zum Herzen zu pumpen, benötigen die Venenklappen die Unterstützung der sogenannten Fußmuskelpumpe. „Sie wird durch das natürliche Abrollen des Fußes beim Gehen aktiviert“, erklärt Stücker. „Regelmäßiges Spaziergehen, Laufen, Walken, Fahrradfahren, aber auch Ballsport aktiviert und trainiert die Fußmuskelpumpe und unterstützt so die Arbeit der Venen.“

### HIGH HEELS SIND PURES GIFT

Langes Sitzen und Stehen bewirkt dagegen genau das Gegenteil. „Hier haben es die Venen besonders schwer, vor allem, wenn hohe Schuhe getragen werden“, betont der Venenexperte. „Denn das Tragen von High Heels setzt die Fußmuskelpumpe quasi außer Kraft.“

Wer seinen Venen etwas Gutes tun will, sollte auch auf ein normales Körpergewicht achten. Hier helfen eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Übergewicht, vor allem starkes Bauchfett, wirkt sich dagegen negativ auf die Venenfunktion aus. „Ein dicker Bauch kann die Venen in der Leistengegend regelrecht abdrücken“, so Stücker. „Gut für die Venen sind

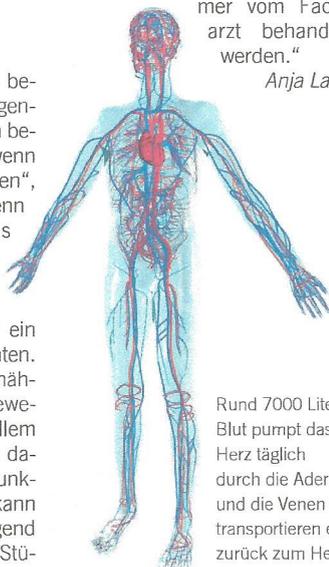
auch Wechselduschen und eine gute Hautpflege.“

Wer zu Schwellungen in den Beinen neigt, erste Besenreiser entdeckt oder sogar schon Krampfadern hat, sollte diese Anzeichen von Venenschwäche nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern die Symptome vom Arzt abklären und behandeln lassen.

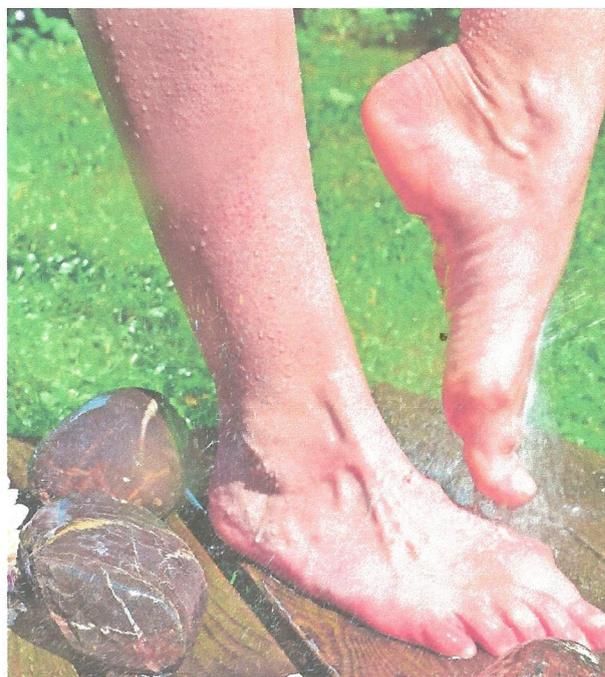
### HOCHLAGERN HILFT BEREITS

„Denn diese Symptome sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern erste Anzeichen einer ernst zu nehmenden Krankheit, die zu Thrombose sowie schweren Hautkomplikationen führen kann“, erklärt Stücker. Frühzeitig erkannt, kann die Erkrankung aber gut behandelt werden. „So hilft bei geschwellenen Beinen bereits das regelmäßige Hochlagern sowie das Tragen von Kompressionsstrümpfen“, sagt Stücker. Unterstützend wirken auch Präparate auf Basis von Rosskastanie und rotem Weinlaub. „Bestehende Krampfadern“, so Stücker, „sollten immer vom Facharzt behandelt werden.“

Anja Lang



Rund 7000 Liter Blut pumpt das Herz täglich durch die Adern und die Venen transportieren es zurück zum Herz. Foto: Fotolia



Auch Wechselduschen sind gut für die Venen.

Foto: Fotolia

## Expertentipp

### Bewegung im Schlaf tut gut



Martin Windmüller, Geschäftsführer Betten- und Wäschehaus Windmüller

Die Beschaffenheit unserer Betten hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert. Von der dreiteiligen Matratze mit hängemattenartiger Unterfederung entwickelte sich der Trend über extrem feste, fast harte Schlafunterlagen bis zu den heutigen sehr anschmiegsamen Soft-Schlafsystemen. Doch eine zu weiche Matratze verhindert ausreichend Bewegung im Schlaf, denn der Körper muss sehr viel Kraft aufwenden, um aus der Liegemulde herauszukommen. Deshalb liegen viele zu lange ohne Veränderung in einer Schlaflage. Die Folgen sind fatal. Unsere Rückenmuskulatur benötigt verschiedene Schlafpositionen, denn nur so ist eine ausreichende Durchblutung gewährleistet. Außerdem gefährdet eine zu weiche Matratze die notwen-

dige Regeneration der Bandscheiben. Die Folgen können Muskelverspannungen bis hin zu Bandscheibenschäden sein. Deshalb ist ein gesunder, erholsamer Schlaf nur dann möglich, wenn die Matratze dem Körper an bestimmten Stellen Stütze bietet und damit ausreichend Bewegung ermöglicht. Diese Stellen sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Deshalb ist vor dem Kauf einer neuen Matratze dringend eine Liegebedarfsanalyse durch einen qualifizierten Schlafberater zu empfehlen. So wird sichergestellt, dass Matratze, Kissen und Lattenrost den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.