



SPRECHEN SIE MIT UNS
ÜBER IHRE VENEN...



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

BERUF UND VENEN

Der grösste Risikofaktor in Bezug auf eine Venenerkrankung ist ein stehender Beruf. Im Stehen wird die Muskelpumpe nicht aktiviert.

Der Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen ist aber massgeblich davon abhängig, so dass ein grosser Teil in den Beinvenen versackt. Das Gleiche gilt für eine sitzende Tätigkeit: Die Venen werden im Knie- und Beckenbereich abgeknickt und der Rückfluss des Blutes zum Herzen behindert.

Der Druck im Venensystem sinkt nach zwölf strammen Schritten durch den Einsatz der Wadenmuskelpumpe und weiterer Mechanismen maximal ab. Nach Beendigung der Bewegung dauert es nur wenige Sekunden, bis der Venendruck wieder angestiegen ist und zu den bekannten Phänomenen führt:

- Schweregefühl, Schwellung
- Juckreiz
- Wärme-/Hitzegefühl

Abhilfe schaffen Kompressionsstrümpfe der Klasse 2, die dem erhöhten Druck im Venensystem einen Gegendruck bieten und so zu weniger ausgeprägten Beschwerden führen.

Arbeiten, bei denen schwere Lasten getragen werden müssen, sollten vermieden werden!

Auch Arbeiten unter extremer Hitze, Kälte oder hoher warmer Luftfeuchtigkeit sind für das Venensystem ungünstig.

Empfehlungen

- Wenn immer möglich während der Arbeit bewegen (Treppe statt Fahrstuhl)
- Beine während den Pausen hochlegen
- Kleine Übungen in den Arbeitsalltag einbauen
- Bei langen, stehenden Tätigkeiten tragen eines Kompressionsstrumpfes der Klasse 2

ERNÄHRUNG/ ÜBERGEWICHT UND VENEN

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, seltener unter Venenerkrankungen leiden.

Übergewicht und Fettleibigkeit fördern das Entstehen von Krampfadern. Aber Achtung: Das Gewicht bei dem man am besten aussieht, entspricht nicht immer dem idealen Gewicht!

Folgende Produkte dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen:

- Gemüse, Obst
- Vollkornprodukte
- Kartoffeln (nicht fettig zubereitet wie Chips, Pommes frites etc.)
- Genügend Flüssigkeit

Wer Körperfett verringern möchte und seine Muskeln erhalten will, der sei vor Nulldiäten gewarnt. Verringern Sie Ihr Körperfett mit ausreichend Bewegung, anstatt mit Nulldiäten.

Ballaststoffreiche Ernährung mit genügend Flüssigkeitszufuhr führt zu einem regelmässigen und weichen Stuhlgang, denn lange Sitzungen und pressen erhöhen den Druck im Venensystem. Die Entstehung von Krampfadern und Hämorrhoiden können die Folgen sein.

Medikamente und Wirkstoffe

Aus der Natur bekannte Wirkstoffe zur Behandlung von Venenleiden sind Rosskastanienextrakte, Essenzen aus rotem Weinlaub, Mäusedornwurzel, Blüten des japanischen Schnurbaumes, Buchweizenkraut und Steinklee Kraut. Präparate mit diesen Inhaltsstoffen sind nicht alle kassenpflichtig.

SCHWANGERSCHAFT UND VENEN

In der Schwangerschaft erleben Frauen viele Veränderungen an und in ihrem Körper. Die Hormonumstellung mit der Folge einer Gefässerweiterung und die Zunahme der Blutmenge um etwa 20%, schon zu Beginn der Schwangerschaft, sind dafür verantwortlich, dass die Venen bei einer Schwangeren deutlich stärker belastet werden.

Die nebenwirkungsfreie Basisbehandlung heisst für werdende Mütter medizinische Kompressionsstrümpfe tragen, die von ihrem Arzt verordnet werden.

Typische Veränderungen während der Schwangerschaft:

- Wassereinlagerungen im Gewebe
- Schwere Beine
- Auflockerung des Bindegewebes
- Verstärkung der Gefässzeichnung an den Beinen
- Zunahme der Besenreiser

Empfehlungen zur Linderung von Stauungsbeschwerden und zur Vermeidung von Komplikationen bei vorhandenem Venenleiden:

- Kompressionsstrümpfe (Klasse 2) tragen
- Regelmässige Venengymnastik (z.B. Zehenstände, Fusskreisen, Zehen krallen)
- Beine hochlagern
- Regelmässige Spaziergänge
- Sport (Schwimmen, Walking, Rad fahren)
- Beine kalt abduschen
- Spazieren auf weichem Boden
- Geeignete Schuhe (flache Schuhe mit elastischer Sohle und Fussbett)

SPORT UND VENEN

Für viele Menschen gehören sportliche Aktivitäten zum Alltag. In einer Zeit, in der Bewegung an der Arbeit häufig zu kurz kommt, schaffen sportliche Aktivitäten einen gesunden und entspannenden Ausgleich.

Venenschonend sind alle Ausdauersportarten. Vorsicht ist hingegen geboten bei Sportarten wie Gewichtheben oder ganz allgemein bei Krafttraining.

Sportarten mit abrupten Bewegungen (stop and go) wie Tennis, Squash u.a. sind für die Venen nicht ideal.

Geeignete Sportarten sind:

- Wandern
- Walking, Langlauf
- Schwimmen, Aquafit
- Radfahren
- Gymnastik
- Yoga, Pilates

Die Entstehung von Varizen kann durch Sport nicht verhindert werden. Allerdings erleiden Sportler nach einer Behandlung weniger häufig Rückfälle und haben deutlich weniger Folgeschäden durch Krampfaderleiden.

Wie häufig soll Sport betrieben werden?

Qualität vor Quantität! Die Auswahl der sportlichen Aktivitäten sowie die Intensität des Sportes spielen eine wichtige Rolle.

Grundsätzlich ist Sport immer besser als kein Sport. Leistungssport ist jedoch weniger gut als mässig betriebener Sport.

Nur wenn langjährige Krampfaderleiden zu Folgeerscheinungen wie Hautschäden etc. geführt haben, kann auch Sport nichts mehr an der Situation verbessern.

REISEN UND VENEN

Langes Sitzen und Stehen sind für die Venen schlecht. Auf langen Reisen, besonders Flugreisen, besteht deshalb ein erhöhtes Risiko für Venenthrombosen. Da die Muskelpumpe im Unterschenkel kaum in Bewegung ist, ist der Rückfluss des Blutes durch die Venen erschwert. Geschwollene und schwere Beine sind die Folgen.

Abhilfe schaffen Kompressionsstrümpfe der Klasse 2, die dem erhöhten Druck im Venensystem einen Gegendruck bieten und so zu weniger ausgeprägten Beschwerden führen.

Medikamentöse Prophylaxe vor Reiseantritt

- In besonderen Risikosituationen empfiehlt sich eine medikamentöse Prophylaxe mit Heparin (vorgefertigte Spritzen, 1–2 Stunden vor Antritt der Reise)
- Aspirin bietet keinen genügenden Schutz!

Tipps während der Reise:

- Viel trinken (Tee, Wasser, Fruchtsäfte), bereits vor der Abreise!
- Bei Autofahrten kurze Reisepausen einlegen
- Genügend Bewegung
 - Beine nacheinander so oft wie möglich nach vorne ausstrecken
 - Fussspitze abwechselnd anziehen – strecken
 - Fussspitze kreisen
 - Zeitungspapier mit den Zehen zerknüllen und wieder glätten
 - Falls möglich stündlich aufstehen und stramm mindestens zwölf Schritte gehen

WELLNESS UND VENEN

Wellness sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Nicht alle Formen von Wellness sind ideal für Venenpatienten. Wer mit Mass Wellness-Einrichtungen wie Sauna, Thermalbäder und Solarium besucht, braucht indessen nichts zu befürchten.

Sauna und Thermalbäder

- Besuche kurz halten
- In der Sauna liegen, nicht sitzen
- Anschliessend Kaltwassergüsse

Kneipen und Barfussgehen

- Steigert das Wohlbefinden und fördert den venösen Rückstrom des Blutes zum Herzen

Solarium

- Solarien mit geringer Hitzeentwicklung und guter Ventilation sind für die Venen unbedenklich
- Verzichten Sie aufs Solarium bei Schwitzen und Hitzegefühl

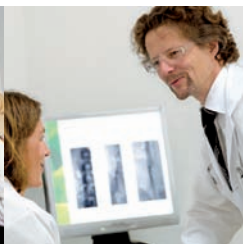
Sonnenbaden

- Sonnenbaden ist für die Venen schlecht
- Sonnenbaden fördert die Entstehung von Krampfadern

Empfehlung:

Massage

- Eine professionelle Massage regt den Kreislauf an und fördert den Rückstrom des Venenblutes
- Bei intakten Hautverhältnissen empfehlen sich Pflegeprodukte mit Latschenkiefer, Rosskastanie, rotes Weinlaub, Fichtennadeln
- Bevorzugen Sie Lotionen anstelle von Gels



Venenlinik Bellevue

Brückenstrasse 9

CH-8280 Kreuzlingen

Tel. +41 (0)71 678 22 66

Fax +41 (0)71 678 22 67

info@venenlinik.ch

www.venenlinik.ch