

Es ist so weit: Die Saison für Kleider und Röcke rückt die Beine ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die höheren Temperaturen haben aber auch ihre Schattenseiten: Bei Frauen mit Venenproblemen verschlimmern sich meistens die Beschwerden. Denn mit jedem Grad weiten sich die Blutgefäße: Schwere und geschwollene Beine sind die Folge. Höchste Zeit, aktiv zu werden. Wie? Das lesen Sie hier.



Eigentlich kann der menschliche Körper mit höheren Temperaturen ganz gut umgehen. Gesunde Venen helfen sogar dabei, den Körper zu kühlen: Bei Hitze dehnen sich die Gefäßwände aus. So strömt mehr Blut in die Haut, um dort Wärme nach außen abzugeben. Ein Teil dieser Wärme verdunstet über die Schweißdrüsen und bringt angenehme Kühlung.



„Bereits vorgeschädigte, also erweiterte Venen dehnen sich bei Wärme noch mehr aus und verlieren dadurch weiter an Spannkraft“, sagt Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle, Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA).

Fotos: Deutsche Gesellschaft für Angiologie (DGA); 123rf/Wavebreak Media Ltd; 123rf/Alexey Belous

Anders bei Menschen mit Venenproblemen: „Bereits vorgeschädigte, also erweiterte Venen dehnen sich bei Wärme noch mehr aus und verlieren dadurch weiter an Spannkraft“, erklärt Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA). „Die Venenklappen, die eigentlich den Blutrückfluss in die Beine verhindern sollen, schließen noch schlechter als ohnehin schon.“ Die Folge: Das Blut staut sich in den Beinen. Die Betroffenen klagen oft über schwere, müde Beine und geschwollene Füße. Schmerzen in den Beinen sind ebenfalls typisch. Gegen schwere und dicke Beine können Sie etwas tun. Die besten Tipps:

Bewegung. Sie ist das beste Mittel, um Venenprobleme schon im Frühling, also vor dem heißen Sommer, in den Griff zu bekommen. „Jedes Anspannen der Wadenmuskulatur fördert den Blutrücktransport aus den Beinen zum Herzen“, erläutert Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA). Besonders Schwimmen, Walken, Joggen und Radfahren sind zu empfehlen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, mehr Bewegung in den Alltag zu bekommen: Nehmen Sie immer die Treppe statt des Aufzuges oder steigen Sie bei gutem Wetter eine Station eher aus dem Bus – und gehen Sie den verbleibenden Weg zu Fuß. Auch im Büro können Sie zwischendurch regelmäßig Venengym-

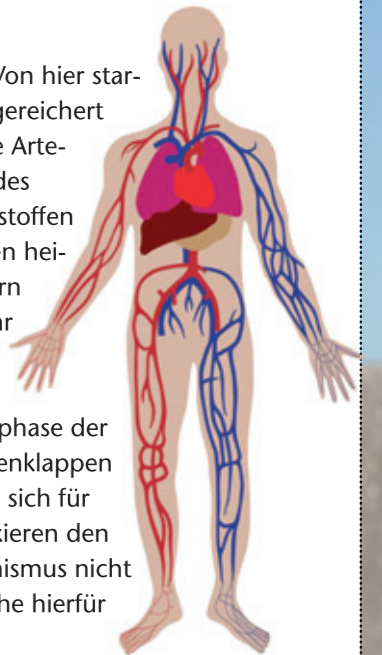
nastik machen, zum Beispiel die Füße in beide Richtungen kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd in Richtung Schienbein ziehen.

Kaltes Wasser. Es sorgt dafür, dass sich die Venenwände zusammenziehen und an Spannkraft gewinnen. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt. Am besten geeignet – da einfach auszuführen – ist am Morgen ein kalter Beinguss nach der warmen Brause. Den gleichen Trainingseffekt haben Wassertreten und Wechselduschen.

Hochlegen der Beine. Entlasten Sie Ihre Venen regelmäßig, indem Sie die Beine hochlegen. So kann das Blut leichter zum Herzen zurückflie-

Der Blutkreislauf

Mittelpunkt des Kreislaufsystems ist das Herz. Von hier startet alles. Es pumpt das Blut in die Arterien. Angereichert ist das Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Arterien durchziehen den ganzen Körper, damit jedes Organ, jedes Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Auf dem Weg zurück zum Herzen heißen die Blutgefäße nicht mehr Arterien, sondern Venen. Venen haben die Aufgabe, das nunmehr sauerstoffarme Blut von den Beinen gegen die Schwerkraft nach oben zum Herzen zu transportieren. Damit das Blut in der Entspannungsphase der Muskulatur nicht wieder zurücksackt, sind Venenklappen in die Gefäße eingebaut. Diese Klappen öffnen sich für das Blut, das in Richtung Herz fließt, und blockieren den Rückfluss zum Fuß. Funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr, sackt das Blut zurück in die Beine. Ursache hierfür ist meist eine Venenerkrankung.



Leichte Beine

Vitalität für die Venen

ßen. Wenn das tagsüber im Job nicht geht, dann abends zu Hause.

Flache Schuhe. Hohe Schuhe sehen zwar elegant aus, sind aber für die Venen nicht sehr gesund. Der Grund: Es fehlt die natürliche Abrollbewegung des Fußes. „Das Abrollen des Fußes ist wichtig, um die Wadenmuskulatur adäquat zu betätigen und dadurch die Venenpumpen bei ihrer Arbeit, der Förderung des Blutrückflusses, zu unterstützen“, meint Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle. Im Frühling daher am besten so oft wie möglich zu flachen Schuhen greifen. Achten Sie darauf, dass die Schuhe eine

weiche Sohle haben und die Zehen nicht eingengt werden. Am gesündesten für die Beine ist übrigens Barfußlaufen.

Gesunde Ernährung. Übergewicht ist Gift für die Venen. Denn bei Übergewicht muss mehr Körpermasse mit frischem Blut versorgt werden, als wenn man schlank ist. Außerdem ist das gesamte Kreislaufsystem stark belastet und es kommt zu gefährlichen Gefäßablagerungen in den Arterien. Der Frühling erleichtert die gesunde Ernährung: Viel frisches Obst und Gemüse ist jetzt im Supermarkt oder direkt beim Bauern erhältlich.

Achten Sie auch darauf, regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser verdünnt das Blut. So kann es leichter zum Herz fließen. Alkohol und Zigaretten besser vermeiden oder zumindest reduzieren.

Richtige Sitzhaltung. Vor allem für Büromenschen wichtig: Die Beine möglichst nicht ständig übereinanderschlagen. Denn dadurch werden die Venen abgedrückt und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Im Idealfall stehen beide Füße nebeneinander auf dem Boden, zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel sein. Nutzen Sie jede Gelegenheit, ab und zu mal aufzustehen.

Kompressionsstrümpfe. Bei stärkeren Venenproblemen sollte man auch im Frühling Kompressionsstrümpfe tragen. „Diese üben von außen Druck auf die erweiterten Venen aus. So können die erschlafften Venenklappen wieder schließen, der Blutrückfluss zum Herzen ist gewährleistet“, sagt Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle. Gut zu wissen: Es muss nicht immer der medizinische Kompressionsstrumpf sein. In Abhängigkeit vom Schweregrad des Krampfaderleidens reichen manchmal auch Stützstrümpfe aus.

Wichtig: Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie einen Gefäßexperten (Angiologen) aufsuchen. Einen Arzt in Ihrer Nähe finden Sie über die Deutsche Gesellschaft für Angiologie, www.dga-gefaessmedizin.de

Wussten Sie, dass ...

... über 20 Millionen Menschen von Venenproblemen betroffen sind?

Venenprobleme sind weit verbreitet: Über 20 Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen. Der Oberbegriff „Venenerkrankungen“ umfasst verschiedene Krankheiten, darunter Krampfadern, Venenentzündungen, Venenthrombose und die sogenannte chronische venöse Insuffizienz.



Foto: 123rf/Irina Borsuchenko, 123rf/meaitcon, 123rf/jozef Polc