

## Schutz für die Venen

### *Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Sie sind übergewichtig, und ihre Mutter hat Krampfadern. Dann haben Sie ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine solche Venenerkrankung zu bekommen. Man kann jedoch einiges tun, um das Risiko für Krampfadern zu verringern oder das Fortschreiten der Krankheit bis hin zu einem Beingeschwür zu bremsen.

Hier finden Sie einige grundlegende Informationen über vorbeugende Maßnahmen von Krampfadern.

#### **Wie häufig sind Krampfadern?**

Etwa jede zweite Frau und jeder vierte Mann in Deutschland hat Krampfadern, also knotig-erweiterte, oberflächliche Venen. Und jeder achte Erwachsene hat eine fortgeschrittene chronische Venenkrankheit. Von der schwersten Komplikation bei Krampfadern, dem Beingeschwür, sind zirka 1,2 Millionen betroffen.

#### **Welche Risikofaktoren sind nicht beeinflussbar?**

Es gibt einige Risikofaktoren für Krampfadern, die sich leider nicht vermeiden lassen. Dazu gehört zum Beispiel die erbliche Veranlagung. Wer ein betroffenes Elternteil hat, hat ein zweifach erhöhtes Risiko, ebenfalls diese Venenkrankheit zu bekom-

men. Und wenn beide Elternteile Krampfadern haben, ist das Risiko sogar 3- bis 4fach erhöht. Frauen sind häufiger von dem Venenleiden betroffen als Männer. Etwa zwei Drittel der Erkrankten sind Frauen. Auch das Lebensalter ist ein Risikofaktor: Nahezu jede 70-jährige Frau und jeder 70-jährige Mann hat Krampfadern.

### *Bewegung und kalte Bäder schonen die Venen*

#### **Welche Risikofaktoren lassen sich vermeiden?**

Zu den sogenannten vermeidbaren Risikofaktoren für Krampfadern zählt vor allem der Bewegungsmangel. Krampfadern entstehen vermehrt bei Menschen, die viel stehen oder sitzen. Auch Übergewichtige neigen zu Venenerkrankungen. Gewichtsnormalisierung ist daher eine wesentlich Maßnahme zur Vorbeugung von Krampfadern. Ein dritter Risikofaktor, der unbedingt vermieden werden sollte, ist engsitzenende Kleidung, besonders ein einschnürender Bund an Socken oder Kniestrümpfen.

Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die Getränke sollten jedoch wenig Alkohol sowie auch wenig Kochsalz enthalten.

#### **Welche physikalische Maßnahmen eignen sich zum Schutz der Venen?**

Ein präventiver Nutzen ist von kalten und wechselwarmen Beinduschen (10 bis 16 Grad Celsius / 38 Grad Celsius) zu erwarten. Venenschonend ist auch das Vermeiden von Hitze und die Hochlagerung der Beine, eventuell auch nachts um drei bis fünf Zentimeter.

#### **Gibt es weitere vorbeugende Maßnahmen?**

Zum Schutz der Venen wird auch das Tragen von Stütz- oder Kompressionsstrümpfen empfohlen. Es gibt Wadenstrümpfe, Halbschenkelstrümpfe, Schenkelstrümpfe und Strumpfhosen. Kompressionsstrümpfe sind mittlerweile auch in vielen modischen Farben und mit transparenter Optik erhältlich, so dass sie von normalen Feinstrümpfen praktisch nicht mehr zu unterscheiden sind. Und es gibt atmungsaktive Strümpfe.

Überreicht von

