

08. April 2019

Venenerkrankungen: Ursachen und Therapieoptionen

Mit dem Frühling beginnt die Saison für Kleider und Röcke, die Beine rücken wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Doch die höheren Temperaturen haben durchaus 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.

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.

Bei Menschen mit Venenproblemen sieht die Sache jedoch anders aus. Prof. Dr. Viola Hach-Wunderle von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA): „Bereits vorgeschädigte, also erweiterte Venen dehnen sich bei Wärme noch mehr aus und verlieren dadurch weiter an Spannkraft. 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.

Venenerkrankungen

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

Krampfadern

Der Begriff „Krampfader“ hat nichts mit „verkrampfen“ zu tun, sondern ist eine sprachliche Ableitung von „Krumm-Ader“. Bei Krampfadern handelt es sich um krankhafte Aussackungen von oberflächlich gelegenen Venen. Sie beruhen meistens auf einer familiären Veranlagung. Vor allem Frauen sind betroffen, da sie anlagebedingt ein schwächeres Bindegewebe als Männer haben. Durch vorwiegend stehende und sitzende Berufe sowie Schwangerschaften verstärkt sich das Risiko. Auch starkes Übergewicht erhöht den Druck in den Venen. Mit Ausnahme der kleinen roten und blauen Äderchen bei Besenreisern, sind Krampfadern nie nur Schönheitsfehler und sollten in der Regel behandelt werden.

Mit Kompressions- oder Stützstrümpfen kann oft eine sofortige Besserung erzielt werden. Sie drücken das Bein und somit die erweiterten oberflächlichen Venen von außen zusammen. Dadurch schließen die Venenklappen wieder besser und das Blut kann wieder zum Herzen zurückfließen. Helfen diese nicht ausreichend, können die Krampfadern beseitigt werden. Es gibt verschiedene Verfahren, darunter zum Beispiel die Venenverklebung durch Laser, die Radiowellentherapie, die Sklerosierung oder die operative Entfernung („Venen-Stripping“), bei der über kleine Hautschnitte die kranken Venenabschnitte unter Betäubung des Beins herausgezogen (gestrippt) werden.

Venenentzündungen

In den oberflächlichen Venen können akute Entzündungen auftreten. Bei der Thrombophlebitis bildet sich ein Blutgerinnsel in einer gesunden oberflächlichen Vene. Daraus entwickelt sich eine lokale Entzündung. Bei der Varikophlebitis spielt sich der Prozess in einer Krampfader ab. Typische Beschwerden einer Venenentzündung

sind eine knorpelartige Verhärtung, eine rötliche Verfärbung und eine fühlbare Erwärmung der betroffenen Region. Meistens führt der Schmerz in der betroffenen Vene den Patienten direkt zum Arzt.

Eine Thrombo- oder Varikophlebitis kann durch Anlagerung weiterer Blutpfropfen „wachsen“ und im schlimmsten Fall sogar in die tiefen Beinvenen hineinwachsen, was wiederum die Gefahr einer Lungenembolie birgt. Die Venenentzündung heilt meistens von alleine ab. Entzündungshemmende Medikamente sowie Kompressionsstrümpfe oder -verbände können die Beschwerden lindern. Kleine Venenverhärtungen können mit einer Stichlanzette unter örtlicher Betäubung entlastet werden.

Venenthrombose

Bei der Venenthrombose verstopft ein Blutgerinnsel eine tief gelegene Vene. Ursache kann eine zu langsame Blutströmung sein, zum Beispiel bei längerer Bettlägerigkeit. Mitunter ist auch die Veneninnenwand bei einer Operation oder einem Unfall direkt geschädigt worden. Möglich ist auch eine fehlerhafte Zusammensetzung des Blutes, zum Beispiel bei einer Tumorerkrankung. Löst sich der Blutpfropf und wandert durch das tiefe Venensystem in die Lunge, droht eine Lungenembolie.

Der Patient erhält sofort gerinnungshemmende Medikamente (z.B. Heparine, direkte orale Gerinnungshemmer oder Vitamin K-Antagonisten wie Marcumar). Diese stoppen eine weitere Blutgerinnselbildung. Bei einer ausgeprägten Beckenvenenthrombose können die Blutgerinnsel mit Katheterverfahren und Thrombolytika aufgelöst werden.

Chronische venöse Insuffizienz

Die Chronische venöse Insuffizienz (CVI) wird durch eine Venenschwäche ausgelöst und bezeichnet mehr oder weniger ausgeprägte Hautveränderungen in der Knöchelregion. Typisch ist eine sicht- und tastbare Ödembildung. Das Wort Ödem kommt aus dem Griechischen („Oidema“) und bedeutet „Schwellung“. Ursache für das Ödem ist eine Flüssigkeitsansammlung im betroffenen Gewebe, in der Regel in der Knöchelregion, manchmal auch im Unterschenkel oder im gesamten Bein. Die lokale Schwellung führt zu einer zunehmenden Hautspannung. Die Haut wird immer dünner und neigt zu Einrissen. Da sich Schlackenstoffe aus dem Blut ablagern, wird die Haut schlechter durchblutet und verfärbt sich bräunlich. Im schlimmsten Fall bildet sich ein Ulcus cruris venosum.

Leichte Schwellungen bekommt man mitunter schon mit einer speziellen Venengymnastik und regelmäßigem Sport in den Griff. Langes Stehen und Sitzen sollte möglichst vermieden und Übergewicht reduziert werden, um die Blutgefäße zu entlasten. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen, in leichten Fällen von Stützstrümpfen, verhindert Schlimmeres. Wenn es aber zu einem Ulcus cruris venosum gekommen ist, steht die gezielte Kompressionstherapie in Kombination mit Wundauflagen im Vordergrund. Wichtig ist, auch eventuelle Krampfadern zu entfernen.

Gegen schwere und dicke Beine können folgende Maßnahmen ergriffen werden:

Bewegung

Bewegung 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 Hach-Wunderle. Besonders Schwimmen, Walken, Joggen und Radfahren sind zu empfehlen. Es sollte jede Gelegenheit genutzt werden, mehr Bewegung in den Alltag zu bekommen: Die Treppe nehmen, statt Aufzug fahren oder eine Station eher aus dem Bus aussteigen und den verbleibenden Weg zu Fuß laufen. Auch kann zwischendurch regelmäßig Venengymnastik gemacht werden, zum Beispiel die Füße in beide Richtungen kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd in Richtung Schienbein ziehen.

Kaltes Wasser

Kaltes Wasser 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

Die Venen können regelmäßig entlastet werden, indem man die Beine hochlegt. So kann das Blut leichter zum Herzen zurückfließen. Wenn das tagsüber im Job nicht geht, dann abends zuhause.

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“, erklärt Hach-Wunderle. Im Frühling daher am besten so oft wie möglich zu flachen Schuhen greifen. Außerdem sollten die Schuhe eine weiche Sohle haben und die Zehen nicht eingengen. 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. Außerdem sollte regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit aufgenommen werden. Wasser verdünnt das Blut. So kann es leichter zum Herz fließen. Alkohol und Zigaretten sollten vermieden oder zumindest reduziert werden.

Richtige Sitzhaltung

Vor allem für Büromenschen wichtig: Die Beine sollten möglichst nicht ständig übereinandergeschlagen werden. 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. Es sollte jede Gelegenheit genutzt werden, ab und zu mal aufzustehen.

Kompressionsstrümpfe

Bei stärkeren Venenproblemen sollten auch im Frühling Kompressionsstrümpfe getragen werden. „Diese üben von außen Druck auf die erweiterten Venen aus. So können die erschlafften Venenklappen wieder schließen, der Blutrückfluss zum Herzen ist gewährleistet“, sagt Hach-Wunderle. Es muss nicht immer der medizinische Kompressionstrumpf sein. In Abhängigkeit vom Schweregrad des Krampfaderleidens reichen manchmal auch Stützstrümpfe aus.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Angiologie (DGA)