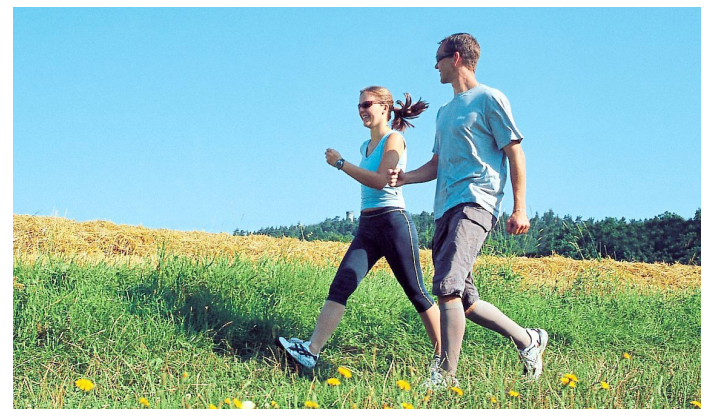
8A6LniQo

Mehr als ein kosmetisches Problem

Wenn die Venen schwach werden, sieht das nicht hübsch aus. Für Betroffene können Krampfadern aber auch lebensgefährlich werden

Von Birgit Matejka



Walking macht Spaß – und die Venen stark! Foto: Deutsche Venen-Liga/dpa

Mittlerweile leiden 60 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer unter einer Venenschwäche, oft mit Krampfader-Bildung, Tendenz steigend. Was vielen Betroffenen allerdings nicht bewusst ist: Geschwollene Knöchel und Krampfadern sind nicht nur unschön, sondern können auch gravierende Folgen für die Gesundheit haben.

Gerade während der warmen Sommermonate, wo gerne kurze Hosen und Röcke getragen werden, ist der Wunsch nach schönen, glatten Beinen groß. Doch die Realität sieht leider anders aus.

Während sich bei den einen ein Geflecht aus feinen bläulich durch die Haut schimmernden Äderchen rund um den Knöchel oder in den Kniekehlen ausbreitet, winden sich bei anderen unschöne dunkelrote Knötchen und Schlingen an den Waden oder den Innenseiten der Beine empor.

Lediglich 10 Prozent der erwachsenen Durchschnittsbevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren haben laut der Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (Venenheilkunde) keinerlei Veränderungen im Venenbereich. Krampfadern, die von Medizinern auch als „Varizen“ bezeichnet werden, sind für viele Menschen vor allem ein optisches Problem.

Bleiben sie unbehandelt, dann verschlimmern sich jedoch die Beschwerden. Das kann bis zu offenen Beinen, Thrombosen oder lebensgefährlichen Embolien führen.

Besenreiser: Unschön, aber meist harmlos

Wenn sich abends oder nach längerem Sitzen oder Stehen regelmäßig müde Beine bemerkbar machen, abends oder an heißen Sommertagen die Fußknöchel leicht anschwellen, dann könnten das erste Anzeichen für eine beginnende Venenschwäche sein.

Erst recht, wenn sich zusätzlich unschöne Besenreiser oder netzförmige Krampfadern auf den Beinen breitzumachen beginnen. Dabei handelt es sich um feinste erweiterte Endverzweigungen des oberflächlichen Venensystems.

Bläulich bis rötlich zeigen sie sich meist an Fußknöcheln, Oberschenkelaußenseiten und in Kniekehlen. Knapp 60 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden laut der Bonner Venenstudie an solchen Besenreisern oder netzförmigen Krampfadern. Sie sehen zwar nicht schön aus, sind aber, wie Prof. Hans-Henning Eckstein, Direktor der Klinik und Poliklinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie betont, in den allermeisten Fällen harmlos. Sie können jedoch auf eine bestehende Bindegewebsschwäche hinweisen.

Wer sich an ihnen stört, kann sie entfernen lassen. Da eine Behandlung aus medizinischer Sicht nicht notwendig ist, muss man den kleinen Eingriff aus eigener Tasche bezahlen. Besenreiser lassen sich Verödung oder durch eine Laserbehandlung entfernen.

Machen Venen schlapp, drohen Krampfadern

Bei knapp einem Viertel der Deutschen schlängeln sich jedoch bereits blau-lila, manchmal sackförmige oder knotige Gefäßverdickungen an den Beinen entlang. Die Ursache solcher ausgeprägten Krampfadern sind nicht mehr richtig schließende Venenklappen.

Dazu muss man wissen, dass unsere Venen jeden Tag Schwerstarbeit leisten müssen. Sie befördern täglich rund 7000 Liter Blut entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen. Der wichtigste Antrieb für das Venensystem ist die Muskel-Venen-Pumpe in den Beinen. Insbesondere die Wadenmuskulatur sorgt am tiefsten Punkt der Flüssigkeitssäule für den nötigen Schwung.

Die Bewegung der Füße und Beine leistet somit einen wichtigen Beitrag zu unserer Venengesundheit. Denn sobald sich unsere Beinmuskulatur anspannt, drückt diese die Venen zusammen und presst so das Blut nach oben in Richtung Herz.

Dutzende Venenklappen verhindern, dass das Blut wieder in die Füße zurücksackt, sobald die Muskelspannung wieder nachlässt.

Diese Klappen funktionieren wie eine Art Rückschlagventil und lassen das Blut nur in eine Richtung fließen. Wenn dieses ausgeklügelte Beförderungssystem nicht mehr richtig funktioniert, etwa aufgrund der abnehmenden Spannkraft der Venenwände und der dadurch nicht mehr richtig schließenden Venenklappen, sackt das Blut wieder zurück.

Durch den Blutstau erhöht sich der Druck in den Gefäßen und die Venen, die dicht unter der Haut liegen, treten wulstartig hervor und verunzieren als Krampfadern unsere Beine.

Wann Sie zum Arzt gehen sollten

Im Anfangsstadium bereiten Krampfadern nur geringe Beschwerden. Staut sich das Blut jedoch dauerhaft in den oberflächlichen Gefäßen, verursacht der hohe Druck eine Venenschwäche oder, medizinisch ausgedrückt, eine Veneninsuffizienz.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie ist sie die häufigste Ursache für Beschwerden in den Beinen. Weil vor allem in den Unterschenkeln Blutzellen und Flüssigkeit aus den Adern in umliegendes Gewebe gedrückt werden, leiden die Betroffenen unter einem Schweregefühl, Schwellungen (Ödemen) und Schmerzen.

Spätestens jetzt besteht nicht mehr nur ein kosmetisches, sondern auch ein gesundheitliches Problem. Denn das Bindegewebe verhärtet sich mit der Zeit, die Haut verfärbt sich an Knöcheln und Unterschenkeln braun. Da das Blut in Krampfadern langsamer fließt, erhöht sich auch das Risiko für Entzündungen und die Bildung von Blutgerinnseln. Verschließt ein solches Gerinnsel eines der Gefäße, kommt es zu einer Thrombose. Löst sich dieser Pfropf, besteht die Gefahr, dass er mit dem Blut in die Lunge gespült wird, auch dort kleinere Gefäße verstopft und so eine lebensgefährliche Lungenembolie auslöst.

„Die schwerste Langzeitkomplikation ist das sogenannte ‚offene Bein‘“, warnt Eckstein. „Dessen Behandlung kann sehr langwierig sein. Darunter leiden Hunderttausende Patienten in Deutschland,“ weiß der Facharzt. Er rät deshalb, spätestens dann zum Arzt zu gehen, wenn sich erste Komplikationen bemerkbar machen. „Besser aber schon vorher, bei ausgeprägt sichtbaren Varizen, insbesondere mit Schwellneigung“, so Eckstein.

Nicht jede Varize müsse jedoch zwingend entfernt werden, betont der Mediziner. Darüber, ob das notwendig ist, kann eine Untersuchung in einem Gefäß- oder Venenzentrum Aufschluss geben.

Kompressionsstrumpf und Spezialkleber

Eine wichtige Maßnahme bei der Behandlung von Venenproblemen ist die Kompression. Sie lässt sich durch einen engen Spezialstrumpf erreichen, dessen feinmaschiges Gewebe Druck ausübt und die Beinvenen zusammenpresst. Das erleichtert den Venenklappen ihre Arbeit. Außerdem sackt weniger Flüssigkeit ins Gewebe, und Schwellungen verringern sich.

Glücklicherweise sind Kompressionsstrümpfe heute in verschiedenen Längen, Materialien und Farben verfügbar und ähneln kaum noch „Omas Gummistrumpf“. Ein weiteres wichtiges Element der Behandlung ist Bewegung. Denn Kompressionsstrümpfe helfen vor allem dann, wenn sich die Wadenmuskulatur anspannt.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Krampfadern auszuschalten, so dass gesunde Venen in der Umgebung ihre Funktion übernehmen. Dafür stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Das gebräuchlichste und in der Regel auch einzige Verfahren, das die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen, ist das Stripping: Dabei führt der Chirurg über einen kleinen Schnitt in der Leiste eine Sonde in das Blutgefäß ein. Darüber wird die erkrankte Stammvene mitsamt ihren Seitenästen aus dem Bein gezogen.

Häufig ziehen Gefäßchirurgen mit speziellen Häkchen auch nur die kranken Abschnitte mit ihren Verästelungen heraus und belassen die gesunden Teile im Körper. Dieses Vorgehen wird dann als Ministripping oder Häkeltechnik bezeichnet.

Es gibt inzwischen auch eine Reihe an Alternativen zur Stripping-Operation, welche die Krampfadern von innen zerstören und der Körper sie selbst abbauen kann. Allerdings sind diese Methoden nicht für extrem fortgeschrittene Krankheitsstadien mit stark geschlängelten Krampfadern oder sackartigen Erweiterungen geeignet.

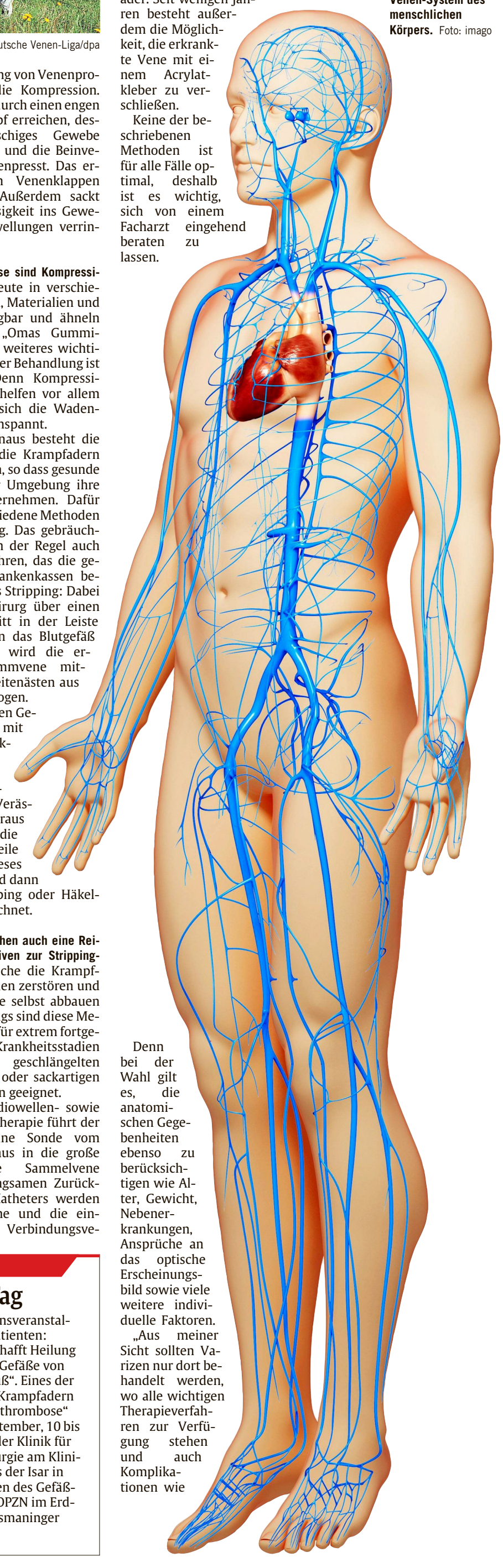
Bei der Radiowellen- sowie bei der Lasertherapie führt der Operateur eine Sonde vom Fußknöchel aus in die große oberflächliche Sammelvene ein. Beim langsamen Zurückziehen des Katheters werden die Hauptvene und die einmündenden Verbindungsvenen bei hoher durch Temperatur, die die mit Hilfe eines Laser- oder Radiowellengenerators erzeugt wird, von innen geschmolzen und so verschlossen.

Eine weitere Alternative bei der Behandlung kleinerer Krampfadern ist die Schaumverödung. Dabei spritzt der Phlebologe einen Verödungsschaum direkt in die Krampfader. Seit wenigen Jahren besteht außerdem die Möglichkeit, die erkrankte Vene mit einem Acrylatkleber zu verschließen.

Keine der beschriebenen Methoden ist für alle Fälle optimal, deshalb ist es wichtig, sich von einem Facharzt eingehend beraten zu lassen.

Denn bei der Wahl gilt es, die anatomischen Gegebenheiten ebenso zu berücksichtigen wie Alter, Gewicht, Nebenerkrankungen, Ansprüche an das optische Erscheinungsbild sowie viele weitere individuelle Faktoren.

„Aus meiner Sicht sollten Varizen nur dort behandelt werden, wo alle wichtigen Therapieverfahren zur Verfügung stehen und auch Komplikationen wie venös bedingte Unterschenkelgeschwüre behandelt werden können, also einem Gefäßzentrum mit eigener Venen-Sprechstunde oder einem Venenzentrum“, lautet der Rat Ecksteins.



Ganz schön verästelt: Das Venen-System des menschlichen Körpers. Foto: imago

München-Medizin
Abendzeitung
Das Gesicht dieser Stadt

TIPPS

Gesunde Venen

Wer ein paar einfache Verhaltensregeln beachtet, kann viel dazu beitragen, seine Venen gesund zu halten.

- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Lagern Sie Ihre Beine abends hoch.
- Machen Sie Bein- und Fußgymnastik.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Ernähren sie sich ausgewogen.
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe bei langen Reisen – nicht nur im Flugzeug.
- Geben Sie das Rauchen auf, oder fangen Sie erst gar nicht damit an.
- Wenn Sie bei der Arbeit viel sitzen, stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf und laufen sie ein wenig herum. Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Massieren Sie Ihre Beine.
- Sorgen Sie in der Freizeit für viel Bewegung mit Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, auf dem Heimtrainer strampeln oder Schwimmen, im Idealfall 30 Minuten pro Tag.

TERMIN

Info-Tag

Informationsveranstaltung für Patienten: „Wissen schafft Heilung – gesunde Gefäße von Kopf bis Fuß“. Eines der Themen: „Krampfadern und Venenthrombose“ am 29. September, 10 bis 14 Uhr in der Klinik für Gefäßchirurgie am Klinikum rechts der Isar in den Räumen des Gefäßzentrums OPZN im Erdgeschoss, Ismaninger Straße 22.