

Risikofaktoren einer Venenthrombose

- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Rauchen
- Übergewicht
- langes Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Diabetes mellitus
- Krampfadern, Besenreiser
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder nach Entbindung im Wochenbett
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. Gips oder bei/nach Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60
- Infektionen, Verletzungen, Gefäßentzündungen
- oberflächliche Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

Kommen mehrere Risikofaktoren zusammen, z. B. Pille und Rauchen oder Krampfadern und Gips, sollte unbedingt vorgesorgt werden.

Vorsorgemaßnahmen für gesunde Venen

- Sitzen und Stehen > 2 Stunden vermeiden
- regelmäßige Bewegung
- Bewegungsübungen am Arbeitsplatz und auf Reisen
- täglich > 1,5 l Wasser trinken
- abwechslungsreiche Tätigkeiten in verschiedenen Positionen
- Kneipp-Güsse und andere Kältereize
- Kompressionskniestrümpfe, besonders bei Risikofaktoren
- bequeme, niedrige Schuhe,
- keine einengende Bekleidung
- Fuß- und Beinmassagen (nicht bei Thrombose!)
- Schwimmen, Aquajogging
- häufiges Beinehochlegen, evtl. auch nachts per „Venenkissen“.



Alarmzeichen einer Thrombose

- Schweregefühl im Bein (z. B. Auto- oder Flugreise) oder Operation
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche Muskelschwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- einseitiges Fuß- oder Unterschenkelödem („Wasser im Bein“, Dellen beim Eindrücken)
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzänderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Wadenschmerz beim Anziehen des Fußes und gestrecktem Knie
- im Seitenvergleich größerer Oberschenkelumfang
- Beschwerden nach stundenlanger Bewegungslosigkeit
- Schmerzhaftigkeit der Schienbeinvorderfläche bei Druck oder Beklopfen.

Bei diesen oder ähnlichen Symptomen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, bei dringendem Verdacht (z. B. geschwollenes druckschmerzhaftes oder bläuliches Bein nach über 13-stündiger Flug- oder Autoreise), das Bein hochlegen, schützen und auf das Eintreffen eines Arztes warten. Auf Dauer kann eine Beinvenenthrombose nicht nur zur Lungenembolie, sondern auch zu Hautentzündungen bis hin zum Absterben der Haut im betroffenen Bereich führen („offenes Bein“).

Ärztliche Hilfe bei Thrombose

Schnelltest und Ultraschall, evtl. auch Röntgenuntersuchung mit Kontrastmittel, bestätigen oder schließen eine Thrombose rasch aus. Das Blutbild gibt Auskunft über Anzahl der Blutplättchen und Gerinnungsneigung. Ärztlich werden zur Thrombosevorbeugung und -behandlung blutverdünnende Heparinspritzen ge-

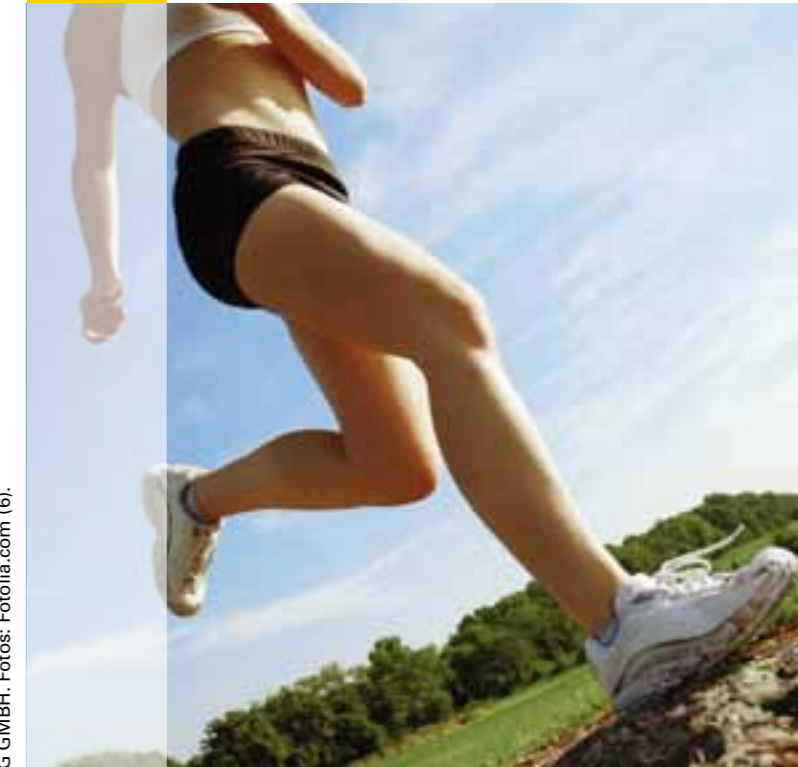
geben. Diese empfehlen sich auch bei erhöhtem Risiko (nach Operationen, vor langen Reisen, mehrere Risikofaktoren). Angeschlossen werden häufig blutverdünnende Tabletten. Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass („Ersatzgefäß“) umgangen werden. Halten Sie Ihre Venen fit!



Ratgeber



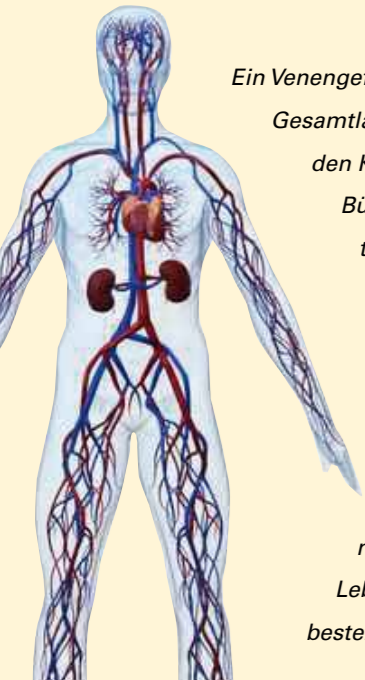
Den Venen Beine machen



Gut für
Dich!

© 2010 FKM Verlag, GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: Fotolia.com (6).

Schutz vor Thrombose



Ein Venengeflecht (blau) von rund 160 km Gesamtlänge transportiert das Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Büßt es jedoch an Funktion ein, treten Schmerzen, Entzündungen, Krampfadern und schwere Beine auf, bei jährlich 50.000 Menschen in Deutschland sogar lebensbedrohliche Blutgerinnsel – man spricht von Thrombose. Doch mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Venen ein Leben lang gesund erhalten oder bestehende Beschwerden verbessern.

Viele Ursachen für Venenkrankheiten

Einen Teil der Venen erkennen wir als grün-bläuliche Äderung unter der Haut. Weil das Blut dort bei geringem Druck in Richtung Herz „dümpelt“, kann man sie zum Blutabnehmen problemlos anstechen, bei einer Arterie wäre dies ein medizinischer Notfall. Doch welche Kraft treibt Venenblut voran? Zwei Kräfte spielen dabei eine wichtige Rolle: das Bluteiweiß Albumin, das Flüssigkeit in die Venen „zieht“, sowie eine kraftvolle Muskelbewegung. Die Venen verfügen dazu über „Pumpventile“ im Abstand von einigen Millimetern bis Zentimetern: Venenklappen, die ein Zurück-sacken des Blutes verhindern

und es bei Muskeldruck in Richtung Herz pressen. Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel, Übergewicht und Nikotin sind die Hauptursachen dafür, dass 13 % der Menschen venenkrank sind. In den meisten Fällen öffnen und schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, weshalb das Blut nur mangelhaft aus den Beinen zum Herz zurück-gelangt. Die Venen schwellen an und verursachen „schwere Beine“, verstärkt nach längerem Stehen und bei Wärme. Auch entwickeln sich Krampfadern, Schmerzen und Entzündungen entlang der betroffenen Venen – und möglicherweise eine Thrombose.

Thrombose: Risiko Blutgerinnsel

Jeder kennt dies von Verletzungen: An Wundrändern bildet sich innerhalb von 1–3 Minuten ein weicher Blutpfropf aus Blutplättchen, den in den nächsten 3–7 Minuten das Klebereiweiß Fibrin mit einem Netz feiner Fäden zu stabilem Schorf verklebt. Trifft das Blut jedoch in einem Blutgefäß auf eine ähnliche Unregelmäßigkeit, z. B. durch Verwirbelung, Engstellen, Ausweitungen oder Ränder (z. B. eingerissene Ablagerungen oder entzündete Venenklappen), bildet sich dort – meist im Bein – ebenfalls ein Blutpfropf (Thrombus). Dieser kann nicht nur das Gefäß weiter verengen oder verschließen, sondern sich zu einem beliebigen Zeitpunkt ablösen und ungehindert die rechte Herzkammer passieren. Danach bleibt der Thrombus unweigerlich in den erneut verästelten Lungenarterien stecken und schneidet alle nachfolgenden Gefäße und Lungenberei-

che von der Blutversorgung ab. Aus der lästigen Thrombose hat sich eine lebensgefährliche Lungenembolie (Notfall!) entwickelt, die von einem leichten Stechen im Brustkorb bis zum maximalen Schmerz mit Lungen- und Herzversagen bei Verlegung größerer Lungengefäße führen kann. Die unscheinbare tiefe Beinvenenthrombose (Phlebotrombose) ist hierbei um ein Vielfaches gefährlicher als auffällige oberflächliche Venenerkrankungen wie Thrombophlebitis (Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang), Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen) oder Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen). Letztere geben aber deutliche Hinweise auf eine Thromboseeignung. Das Tückische: Häufig ist die Lungenembolie das erste Symptom einer Venenthrombose. Daher kann Vorsorge Leben retten.

Laufend am Ball bleiben statt „absitzen“

Eine gesunde Venentätigkeit erfordert vor allem Bewegung, denn diese transportiert das Blut zum Herz zurück und massiert die Gefäße. Dabei kommt es nicht auf ein ausgefeiltes Trainingsprogramm an,

sondern auf Regelmäßigkeit. Leben Sie bewegt. Ob in Büro, Haushalt oder unterwegs: Sitzen oder stehen Sie nicht länger als zwei Stunden am Stück und legen Sie spätestens dann ein kurzes Bewegungspro-

gramm ein: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen und locker hüpfen. Nehmen Sie immer bequeme Schuhe mit und gehen Sie mehrmals am Tag mindestens 15 Minuten an die frische Luft, vielleicht mit einer Laufeinlage. Erledigen Sie kürzere Fahrten mit dem Fahrrad oder steigen Sie immer 1–2 km vor dem Ziel aus PKW oder Bahn aus und laufen Sie den Rest. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, hat deutlich gesündere Venen. Wählen Sie sich eine Ausdauer-sportart, ob Laufen, Fitnessstraining, Langlauf, Nordic Walking, Fahrrad fahren oder ausgedehnte Wanderungen. Besonders wohltuend: Beim Schwimmen befördern nicht nur die Muskeln, sondern auch der im Vergleich zur Luft 800-mal höhere Druck des Wassers das Blut mühelos zum Herz zu-



rück und sorgen für natürliche Massage und „leichte Beine“. Trinken Sie immer genug – etwa 1,5 l Wasser täglich –, damit dem Blut ausreichend Flüssigkeit zum „Verdünnen“ zur Verfügung steht. Alkohol, Kaffee und Schwarztee entziehen dem Körper hingegen Wasser und sollten eher sparsam eingesetzt werden. Auf Rauchen sollten Sie ganz verzichten, denn Nikotin verengt die Gefäße (daher die meist kalten Hände und Füße von Rauchern) und erhöht die Blutgerinnung und damit Thrombose.

Venenprophylaxe bei längerem Stehen und Sitzen

Wenn Sie länger sitzen oder stehen, bewegen Sie Ihre Fußgelenke durch Kreisen, Beugen und Strecken. Ziehen Sie bei längeren Reisen (PKW, Flugzeug) Kompressionsstrümpfe an und Ihre Schuhe aus, um die optimale Durchblutung und Beweglichkeit der Füße zu gewährleisten. Eine

sinnvolle Übung zur Förderung der Durchblutung ist zudem die „Wadenpumpe“. Stellen Sie dabei die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehenspitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen ziehen Sie die Zehenspitzen an, danach Fußspitzen aufsetzen.

Dabei spüren Sie, wie sich die Waden an- und entspannen und das Blut durch Ihre Beine strömt. Streichen Sie Ihre Beine in Herzrichtung aus. Ebenso können Sie in jeder Position unbemerkt die Ober- und Unterschenkelmuskeln abwechselnd an- und entspannen. Haben Sie oft schwere oder kalte Beine, Krampfadern oder schmerzhaft angeschwollene Venen oder stehen Ihnen Stunden des Stehens oder Sitzens bevor, tragen Sie immer Kom-

pressionskniestrümpfe. Diese sind im Bekleidungshandel in verschiedensten Ausführungen erhältlich und unterstützen den Blutrückfluss, mit dem Ergebnis: leichtere und wärmere Beine, weniger Schmerzen, geringere Thrombosegefahr. Legen Sie beim Sitzen wann immer möglich die Beine hoch und tragen Sie möglichst bequeme Schuhe ohne oder mit niedrigen Absätzen, die den Fuß nicht abdrücken und unter dem Knöchel enden.

Kneipp-Therapie ganz einfach

Mit einem Trick des Pfarrers Sebastian Kneipp können Sie Ihre Venen gezielt trainieren: Lassen Sie mehrmals täglich z. B. mit einer Duschbrause kaltes Wasser über Ihre Beine laufen. Fangen Sie herzfern, z. B. am Außenknöchel des Fußes an, und bewegen Sie sich in kreisenden Bewegungen zum Rumpf hin, bis das ganze Bein oder der ganze Arm erfasst ist. Wichtig: Der Kneipp-Guss sollte immer nur so kalt, so lange und so weit zum Körper hin durchgeführt werden, wie es sich angenehm anfühlt, und auf warme Haut treffen. Kalte Füße oder Hände zuvor aufwärmen. Allgemein aktivieren Kältereize, z. B. frische Luft oder Schwimmen die Gefäße. Für Gesunde wirken auch Wär-

meanwendungen heilsam, wie ansteigende Fußbäder (warmes Fußbad mit Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunabesuche. Bei bereits bestehenden Durchblutungs- oder Herzstörungen sprechen Sie bitte vor Kälte- und Wärmeanwendungen mit Ihrem Arzt.

