

Krampfadern und Venenerkrankungen

Wellness-Gesundheitsstunde vom 11.8.2007



Vorsorge und Behandlung

So sehr wir im Sommer das Sonnenlicht und die hohen Temperaturen schätzen ebenso wirkt sich die heißeste Saison des Jahres und die vermehrte Reisetätigkeit schädlich aus für jene Personen, die unter Krampfadern leiden. Hohe Temperaturen vermindern die Spannung der Venenwand.

Der Begriff Krampfadern stammt von dem mittelhochdeutschen Wort Krummadern, d.h. krumme, geschlängelte Adern. Eine Krampfader ist eine erweiterte und in ihrer Funktion gestörte Vene. Im Alter zwischen 25 und 74 Jahren weist jeder 2. Europäer eine Varikosis auf. Das Wort Varize kommt vom lateinischen Wort varix = Knoten. Hauptursache ist Bewegungsmangel.

Wodurch erweitern sich die Venen?

- Enzyme greifen die Zellwand an
- Schwache Venenklappen
- Eine mechanische Verengung des zum Herz gerichteten Blutstroms
- Eine Erkrankung des Herzens
- Angeborene Bindegewebsschwäche der Venenwand

Warum schwellen die Beine an?

Das Herz pumpt das Blut in alle Organe und so auch in die Beine, von wo es in den Venen gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen transportiert wird. Dafür ist die Pumpleistung des Herzens ungenügend. Abhilfe leistet die Muskel-Venenpumpe, die allerdings nur bei Beinbewegungen aktiv ist. Daher schwellen auch bei Venengesunden beim Sitzen oder Stehen die Beinvenen an. Bei jeder Muskelkontraktion drücken die Muskelbäuche auf die tiefen Venen. Sie werden ausgepresst, wodurch das Blut herzwärts gezwungen wird. Die paarweise angeordneten Venenklappen verhindern den Blutfluss in die falsche Richtung vergleichbar einem Rückschlagventil.

Krampfadern haben wegen ihrer Überdehnung schließunfähige Klappen. Dadurch fließt das venöse Blut nicht zum Herz sondern in Richtung Fuß. Die Ursache liegt in einer Veränderung der Qualität der Venenwand, wobei Muskulatur verloren geht und durch minderwertiges Bindegewebe ersetzt wird. Die erweiterten Venenabschnitte nehmen an Länge zu, wodurch Schlingelung auftritt. Die vermehrte Blutfülle im unteren Beinabschnitt ergibt die Beinschwellung. Auch die Haut verhärtet und verändert sich bläulich. Im schlimmsten Fall bricht das Bein auf. Es entsteht ein Unterschenkelgeschwür. Eine Entzündung der oberflächlichen Venen betrifft die Venenwand durch verschleppte Bakterien. *Rötung, Schwellung, Druckschmerz und lokaler Temperaturanstieg* sind die Kennzeichen.

Thrombose (der tiefen Venen) oder der gefährliche Blutpfropfen

Eine Thrombose der tiefen Bein- und Beckenvenen entwickelt sich durch eine Verlangsamung der Blutströmung. Bettlägerige Personen sind besonders gefährdet. Der Beginn ist ein Gerinnsel (Thrombus), das oft an den Venenklappen lokalisiert ist.

Gefahr Reisetrombose bei Flugreisen

Die Luftfeuchtigkeit am Boden beträgt 20 bis 30 Prozent und sinkt in der Luft auf 3 Prozent. Das entspricht einem trockenen Wüstenklima. Der Körper verliert Flüssigkeit und das Blut wird dickflüssiger. Wegen des abgesenkten Drucks im Flugzeug wird dem Körper pro Atemzug weniger Sauerstoff als am Boden zugeführt. Bewegungsmangel schaltet die Muskelpumpe aus. Das Risiko steigt, wenn mehrere Umstände zutreffen:

- Alter über 40 Jahre
- Herzleistungsschwäche
- Pilleneinnahme

- Übergewicht
- Schwangerschaft

Besonders hohes Risiko besteht bei:

- Krebspatienten
- Blutgerinnungsstörungen
- Bereits erlittenen Thrombosen
- Vererbte Thromboseneigung
- Gipsverband an den Beinen

Gefährdeten Personen werden vor Reiseantritt vom Arzt verordnete **Heparinspritzen** unter die Haut verabreicht als sicherstes Mittel um Thrombosen zu verhindern.

Vorzeichen einer Thrombose

Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen. Schmerzen in der Wade. Das Bein schwillt an. Die Haut kann prall gespannt und bläulich verfärbt sein. Oberflächlicher Venen treten stark hervor. Fieber und erhöhte Herzfrequenz können auftreten. Zusätzliche Kurzatmigkeit und stechende Brustschmerzen kündigen eine Lungenembolie an. Eine lebensgefährliche Situation. Bei der Lungenembolie löst sich ein Blutgerinnsel von der Venenwand, gelangt mit dem Blutstrom in die Lunge und verursacht dort eine Gefäßverstopfung. Schmerzen beim Druck auf die Wade sind Alarmzeichen und bedürfen ärztlicher Abklärung.

Die Schaufensterkrankheit

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) beschreibt krankhafte Verengungen an den Arterien der Arme und Beine. Das führt zu Durchblutungsstörungen und zwingt zu Gehpausen. Betroffene haben ein 5-mal höher Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. (Auch Zahnfleischentzündungen und -bluten können ein frühes Zeichen eine PAVK sein.) Der Name Schaufensterkrankheit kommt daher, dass man nicht mitten am Gehsteig zum Stillstand kommt, sondern man es so einrichtet, dass die Pause vor einem Schaufenster eingelegt wird.

4 Stadien

1. Arterienverengung ohne Beschwerden
2. Schmerzen zwingen zur Pause
3. Ruheschmerzen
4. Offene Beine und Gewebsverlust

Pflanzliche Heilmittel

Roskastanien-, Weinlaub- und Pinienrinden-/Traubenkernextrakte werden eingesetzt. Die Mischung aus den zuletzt genannten Extrakten zeichnet sich nicht nur durch ein sehr breites Wirkungsspektrum sondern auch hohe Wirksamkeit bei schmerzhaften, müden und geschwollenen Beinen aus. Sie enthält so genannte **Oligomere Procyanidine (OPC)**, Naturstoffe in Kapselform, mit folgenden Eigenschaften:

- OPC wird vollständig vom Körper aufgenommen (100%ige Bioverfügbarkeit)
- Bereits nach 45 Min. erreicht OPC seine höchste Blutkonzentration
- Wegen seiner kleinemolekularen Struktur erreicht OPC auch schützend die Hirngefäße
- 24 Stunden nach der Einnahme kann sich die Widerstandsfähigkeit der Gefäße verdoppeln

Die Dichtheit der venösen Gefäße ist von wesentlicher Bedeutung für den Rücktransport des Blutes.

Ein Viertel des Körpers besteht aus Kollagen. Kollagen sorgt für den Zusammenhalt der Zellen und somit für Festigkeit und Stabilität. Auch die innere Gefäßauskleidung besteht aus Kollagen. Kollagen sorgt für Stärke, während Elastin Dehnung ermöglicht. Mit zunehmenden Lebensjahren brechen Kollagen und Elastin großteils bedingt durch Freie Radikale. Auf der Haut sichtbar durch die Faltenbildung. OPC schützt die Gefäße vor den zerstörerischen Enzymen Kollagenase und Elastase. Dadurch bleiben die Stärke, die Dichtheit und die Elastizität des gesamten Gefäßsystems und der Haut erhalten. Eine bereits geschädigte Gefäßwand wird repariert.

Die Blutfette und Blutfließigenschaften werden durch OPC-Stoffe günstig beeinflusst. Dadurch besteht auch ein besserer Schutz gegen Herzinfarkt und Schlaganfall durch Thrombosen. Vorbeugen ist besser als heilen!

Venentee

Buchweizen war vor der Kartoffel ein wichtiges Nahrungsmittel. Erst gegen 1980 entdeckte man den hohen Rutingehalt in den oberirdischen Pflanzenteilen. Rutin stabilisiert und strafft die Venenwände und verhindert damit den Flüssigkeitsaustritt in das umliegende Gewebe. Auch die Mikrozirkulation (D.h. die Durchblutung der kleinsten Gefäße, der Kapillaren) verbessert sich. Man spricht auch von Kapillar abdichtender Wirkung. Anwendung: 2 Teelöffel werden mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen. Man lässt 10 Minuten ziehen und seiht ab. Mehrmals täglich 1 Tasse davon trinken 6 Wochen lang. Nach 2 Wochen Pause wieder anwenden.

Homöopathie

Acidum flouricum D 12 ist ein Mittel mit starkem Bezug zum venösen Gefäß- und Lymphsystem

Vitamine

Vitamine B, C, E und Folsäure üben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße aus.

Äußerliche Anwendungen

Eine äußerst bewährte Mischung besteht aus **Roskastanien, Menthol und Latschenkiefer**. Roskastanie stärkt die Venen, dichtet die Blutgefäße ab und wirkt Beinschwellungen entgegen. Menthol kühlt und erfrischt die Haut während Latschenkieferöl die Durchblutung anregt. Die Mischung gibt es als Gel und als flüssige Einreibung. Beide sind ideal bei Stauung in den Beinen sowie zur Belebung von müden, schweren, brennenden Beinen und Füßen in Kombination mit der Einnahme von OPC-Stoffen.

Ein verschließbares Glasgefäß halbvoll mit **Steinkleeblüten** füllen, mit Olivenöl voll auffüllen, gut verschließen und 6-8 Wochen an einem warmen, sonnigen Ort ziehen lassen. Das angereicherte Öl filtrieren und abfüllen. Betroffene Stelle regelmäßig mit dem Steinkleeöl einreiben und -massieren.

Venenschutzprogramm

1. Bewegung so viel wie nur möglich.
2. Normalgewicht erreichen.
3. Ballaststoffreich ernähren (Sesamsamen haben den höchsten Ballaststoffanteil).
4. Entstauen der Beine durch Hochlagern. Abends den Fußteil des Bettes erhöhen. Unterschenkel in Herzhöhe mit leicht gebeugtem Knie.
5. Eine tiefe und bewusste Atmung unterstützt den venösen Rückfluss.
6. Bein- und Fußgymnastik . Bei stehenden Berufen mehrmals auf die Zehenballen stellen. Beim Sitzen mit ausgestreckten Beinen die Zehen intensiv in Richtung Nasenspitze ziehen und wieder zurückdrücken (Nähmaschinentreten). Nach 20 Wiederholungen spürt man ein angenehm prickelndes Gefühl wegen der verbesserten Durchblutungssituation.
7. Bewusst mehr Flüssigkeit zuführen.
8. Kleidung und Schuhe dürfen nicht einengen.
9. Erwärmung der Beine vermeiden.
10. Kompressionsstrümpfe tragen.
11. Das Rauchen aufgeben. Es gibt neue Präparate um die Stresssituationen bei der Entwöhnung zu bekämpfen.

Mag. pharm. Bertram Spacek, Apotheker in Heidenreichstein

[← zurück](#)