



**Serie
Teil 15**

**3 FRAGEN
AN DEN
EXPERTEN**



**PROF. DR.
STEFAN
HILLEJAN,**
Phlebologe
und
Proktologe
der Praxis-
klinik in
Hannover



Heute besuchen wir den Gefäß-Spezialisten

Wie behandeln Sie sich selbst, Herr Doktor?

Fast jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet unter Venenschwäche. Der Phlebologe Prof. Dr. Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover verrät, was ihm bei schweren Beinen und Wadenkrämpfen hilft und wie er selbst Krampfadern vorbeugt.

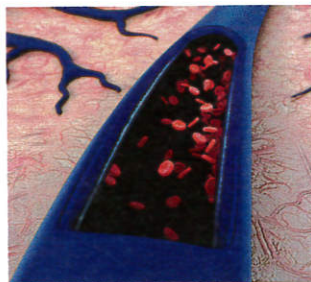
Was hilft Ihnen bei geschwollen Füßen und Beinen?

Ich lege abends meine Beine hoch, dann kann das Blut besser zurück zum Herzen fließen. Eine abschwellende Wirkung hat auch kaltes Abdschen. Bei akuten Beschwerden versuche ich, mindestens **vier Mal am Tag für fünf Minuten meine Beine und Füße mit Wasser abzubrausen**. Das Gewebe sollte dabei gut durchkühlen, ohne dass es unangenehm wird. Sollte das alles keine Linderung verschaffen, ziehe ich von

morgens bis abends **Kompressionsstrümpfe** aus leichter Microfaser (Apotheken oder Sanitätshäuser) an.

Was tun Sie bei Venenleiden, um Krampfadern vorzubeugen?

Bewegung ist der Schlüssel! Sie hilft den Venen, das Blut zu transportieren, indem sie die Wadenmuskel-Pumpe aktiviert. Wenn sich die Muskeln zusammenziehen, drücken sie auf die Vene. Dadurch schießt das Blut nach oben und versackt nicht. Ich gehe deshalb **jeden Tag mindestens 30 Minuten lang spazieren** oder fahre mit dem Rad. Außerdem achte ich auf



mein Gewicht und **trinke über den Tag verteilt etwa zwei Liter Flüssigkeit** (Kaffee und schwarzer Tee zählen nicht dazu). Das macht das Blut dünner und spült die Venen durch. Generell vermeide ich es, länger als eine Stunde am Stück still zu sitzen und zu stehen.

Wie behandeln Sie Wadenkrämpfe selbst?

Bei akuten Krämpfen warte ich, bis sie von allein verschwinden. Aufspringen und das Bein belasten nützt nichts, da besteht eher noch die Gefahr, umzuknicken. Um erneute Krämpfe zu verhindern, nehme ich dann **eine Brausetablette Magnesium pro Tag**. Treten die Schmerzen dennoch weiterhin auf, sollte ein Arzt auf Krampfadern und einen Mineralstoffmangel untersuchen.

◀ Bei erweiterten Venen schließen die Klappen nicht mehr. Das Blut staut sich