

Winterstiefel im Venentest

Tipps und Kriterien für den nächsten Schuhkauf

Jetzt geht der Winter los. Dicke Jacke, Schal und Mütze dürfen auch in dieser Saison nicht fehlen. Liebstes Winteraccessoire der Frau bleibt jedoch der Schuh: Von Stiefelette, Overknee, hohem Keilabsatz bis hin zu gemütlichen flachen Boots können Stiefelliebhaberinnen dabei wählen.

Hierbei sollte aber das Aussehen nicht das einzige Kaufkriterium darstellen.

Denn: „Ungünstige Schnitte und Absätze können die Venengesundheit gefährden und im schlimmsten Fall zu Krampfadern führen“, warnt Professor (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe, Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands. Daher empfiehlt es sich beim nächsten Schuhkauf, neben aktuellen Modetrends auch auf venenfreundliche Eigenschaften zu achten.

Venen brauchen ihren Freiraum. Damit das Blut in den Venen ungehemmt zirkulieren kann, dürfen enge Stiefelschäfte sie nicht abschnüren. Als Faustregel gilt: Mindestens zwei Finger sollten noch bequem Platz am oberen Schuh-



Venen brauchen in Stiefeln ihren Freiraum, damit das Blut ungehemmt zirkulieren kann. Darauf sollte man beim Kauf achten. Fotos: photos.com

rand finden. In dichten Woll- und Lederstiefeln herrschen zudem oftmals hohe Temperaturen – ein weiterer Risikofaktor für Krampfadern. Denn: Wärme führt dazu, dass sich Venen weiten und das Blut langsamer fließt. Damit die sich stauende Hitze entweichen kann, schieben Stiefelträger den Schaft am besten gelegentlich auf und ab.

Weiterhin spielt auch die Absatzhöhe eine wichtige Rolle für die Venengesundheit: Liegen die Füße aufgrund hoher Hacken nach vorn gestreckt im Stiefel, kommt es beim Gehen zu keinem natürlichen Abrollen des Fußes mehr und damit auch nicht zu einer Venen entlastenden An- und Entspannung der Fuß- und Beinmuskulatur. „Fehlt diese unterstützende Muskelpumpe, dehnen sich die Blutgefäße aufgrund der hohen Belastung aus und es kann zu einem Blutstau und langfristig auch zu Krampfadern kommen“, weiß Professor Hillejan. „Frauen, die dennoch nicht auf hochhackige Schuhe verzichten möchten, empfehle ich, diese nur zu besonderen Anlässen und nicht auf Dauer zu tragen.“

Bei der Arbeit deponiert man am besten ein Paar leichte, flache Schuhe, um den Venen zwischendurch eine Auszeit zu gönnen. In der Pause regt auch das Abrollen der Füße auf gymnastischen Igelbällen die Durchblutung an.

Wenn Venen streiken

Treten bereits Beschwerden wie Schwere- und Druckgefühl in den Beinen auf, sollten Betroffene zeitnah einen Termin bei einem Venenspezialisten vereinbaren. Modernste Ultraschalltechniken klären schnell, ob bereits ein Blutstau in den Beingefäßen vorliegt. Heutzutage muss kein Patient mehr Angst vor einer Krampfadernentfernung haben. In vielen Praxen werden die geweiteten Blutbahnen etwa mit einer schonenden und schmerzarmen Lasertherapie entfernt.

Hierbei führt der Spezialist unter leichter Anästhesie eine feine Laserfaser in die betroffene Vene ein und löst durch gezielte Wärmeabgabe einen Schrumpfungsprozess des Kollagens in den Gefäßwänden aus.

Daraufhin verschließt sich die Vene Schritt für Schritt. Überreste baut der Körper nach dem Eingriff in relativ kurzer Zeit ab und der Patient kann mithilfe eines leichten Kompressionsstrumpfes in den Alltag zurückkehren.

pm

pm