

Stiefel im Venentest

Foto Ingo Anstötz, Pixello

Ein beliebtes Winteraccessoire der Frauen: Von Stiefelette, Overknee, hohem Keilabsatz bis hin zu flachen Boots können Stiefel-Liebhaberinnen wählen. Hierbei sollte jedoch das Aussehen nicht das einzige Kaufkriterium darstellen. Denn: „Ungünstige Schnitte und Absätze können die Venengesundheit gefährden und im schlimmsten Fall langfristig zu Krampfadern führen“, warnt Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und 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 Schuhrand 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 Prof. Hillejan. „Frauen, die dennoch nicht auf hochhackige Schuhe verzichten möchten, empfehle ich, diese nur zu besonderen Anlässen und nicht auf Dauer zu tragen.“ Auf der Arbeit deponieren sie 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.

Treten bereits Beschwerden wie Schwere- und Druckgefühl in den Beinen auf, sollten Betroffene zeitnah einen Termin bei einem Venenspezialisten vereinbaren. Moderne Ultraschalltechniken klä-

ren schnell, ob bereits ein Blutstau in den Beingefäßen vorliegt. „Heutzutage muss kein Patient mehr Angst vor einer Krampfaderentfernung haben“, betont Prof. Hillejan. „In unserer Praxis entfernen wir die geweiteten Blutbahnen etwa mit einer schonenden und schmerzarmen Lasertherapie.“ 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 kurzer Zeit ab und der Patient kann mithilfe eines leichten Kompressionsstrumpfes in den Alltag zurückkehren.

www.praxisklinik.com

