

3 FRAGEN AN...

DEN VENEN-EXPERTEN PROF. DR. DR. STEFAN HILLEJAN



Darf man mit Krampfadern eigentlich in die Sauna gehen? Der ärztliche Leiter der „Praxis-klinik für Venen- und Enddarmkrankungen“ in Hannover (praxisklinik.com) gibt Antwort.

1 Werden Besenreiser oder Krampfadern durch die Hitze in der Sauna schlimmer?

Das lässt sich noch nicht mit letzter Gewissheit sagen, aber meiner Meinung nach ist das Risiko gering. Besenreiser sollten also kein Hinderungsgrund für einen Saunabesuch sein – auch Krampfadern nicht, solange keine zusätzlichen Risikofaktoren vorhanden sind.

2 Welche sind das zum Beispiel?

Wenn die Beine zum Anschwellen neigen, sich schwer anfühlen und/oder sich bräunlich-gelbe Pigmentablagerungen an der Schenkelinnenseite zeigen. Aber auch Übergewicht, hohe Blutfettwerte oder Bluthochdruck gehören dazu. Betroffene sollten mit ihrem Arzt abklären, ob ihnen die Hitze schadet. Wer gerade eine minimalinvasive Krampfadern-Behandlung hinter sich hat, muss vier bzw. nach einem Stripping sechs Wochen mit der Sauna warten.

3 Gibt es beim Saunieren etwas zu beachten?

Frauen mit Krampfadern und zusätzlichen Risikofaktoren sind in der nicht ganz so heißen Biosauna oder im Dampfbad besser aufgehoben als in der finnischen Sauna. In der Hitze immer liegen, damit nicht so viel Blut in die Beine fließt. Und nie allein reingehen! Denn wenn plötzlich viel Blut in den Venen versackt, droht Ohnmacht.