

Dr. Stefan Hillejan: „Schwere und juckende Beine und ein Druckgefühl sind typisch für eine Venenschwäche“



## Die Beine nicht in die pralle Sonne legen Wie Venen Hitze gut überstehen

**Abends geschwollene Beine und Schmerzen – das deutet auf schwache Venen hin. Je wärmer es wird, umso mehr kann sich das Problem verschärfen. Was Menschen mit Venenproblemen vor allem an Hitzetagen beachten sollten**

Wer den ganzen Tag gestanden hat, spürt das abends nicht nur im Rücken. Auch die Beine meutern. Es war einfach zu viel für sie. Dahinter steht ein einfaches Prinzip: Halten wir uns lange aufrecht, folgt das Blut der Schwerkraft. Es sackt nach unten durch. Wer steht, ohne sich viel dabei zu bewe-

gen, spürt dies noch mehr. Junge Menschen haben trotzdem kaum ein Problem damit. Ihre sogenannte Venen-Muskelpumpe funktioniert prächtig. Dieses raffinierte System in den Beinen sorgt dafür, dass sämtliches Blut umgehend aus den Venen wieder hoch zum Herzen gepumpt wird. Das geschieht mit Muskelkraft und kleinen Ventilen in den Adern, den sogenannten Venenklappen. Sie verhindern, dass das Blut wieder zurückfließen kann.

### Das Blut folgt der Schwerkraft

Je älter wir werden, umso mehr Verschleiß zeigt sich an diesen Venenklappen. Sie können das Blut bei hoher Beanspruchung nicht mehr voll-



Kühlung ist an heißen Tagen das beste Mittel gegen geschwollene, schmerzende Beine

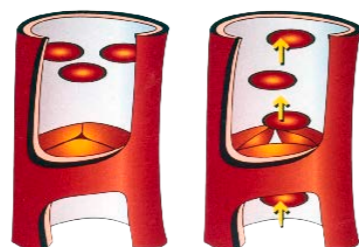
ständig zurückhalten. Es sackt teilweise wieder durch, was vor allem bei längerem Stehen zu einem Blutstau in den Füßen und Waden führen kann. Das Bein wird dicker, die Haut ist gespannt. Die Venen sind übervoll und stark gedehnt. Dadurch leieren auch sie aus, kleine Risse treten auf, durch die Flüssigkeit ins umliegende Gewebe fließt. Die Schwellungen nehmen dadurch zu, auch die Schmerzen.

„Typische Symptome einer Venenschwäche sind schwere und juckende Beine. Außerdem entsteht manchmal ein unangenehmes Druckgefühl“, sagt der Experte Dr. Stefan Hillejan aus Hannover. Je wärmer es ist, umso

größer dieser Effekt. Gerade an heißen Tagen weiten sich die Blutgefäße noch mehr als sonst und sind noch weniger in der Lage, das verbrauchte Blut hochzupumpen. Deshalb sollten Menschen mit Venenproblemen an solchen Tagen besonders gut darauf achten, ihre Beine nicht zu überlasten und vor allem nicht der direkten Sonne auszusetzen. Dann nämlich kann es ganz unangenehm werden.

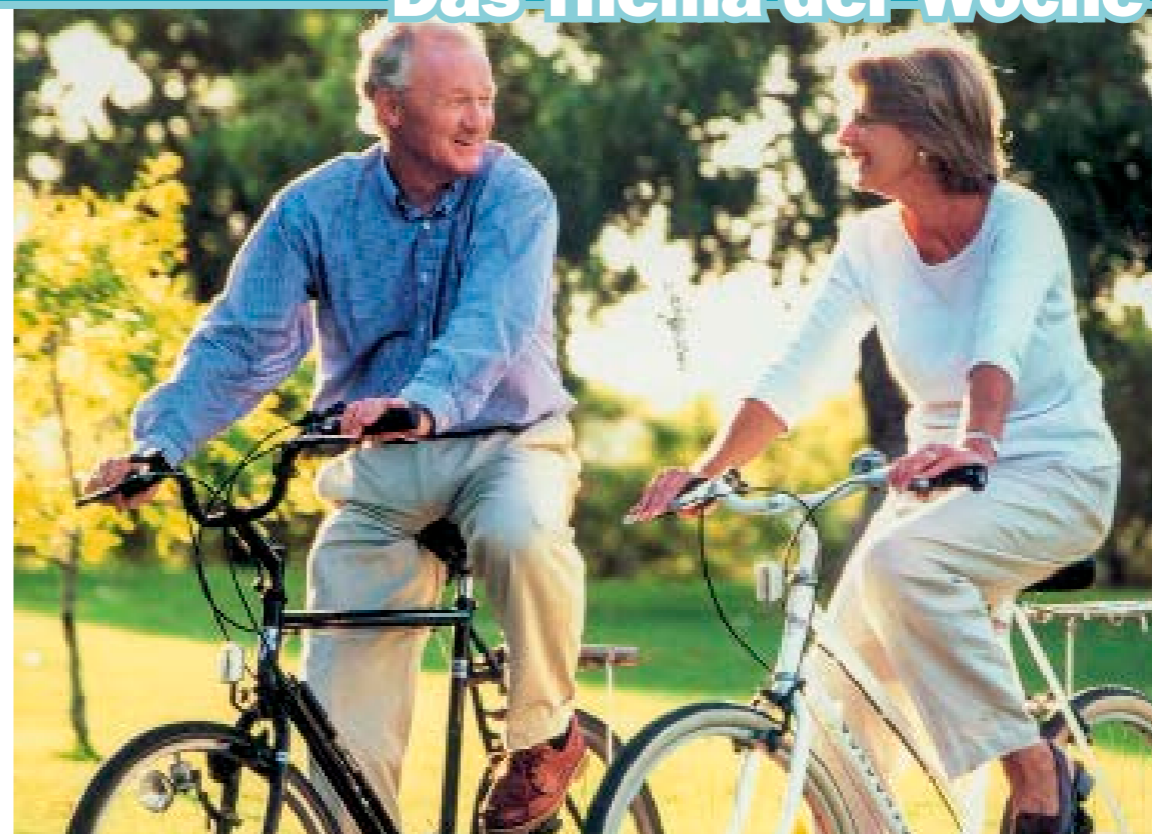
### Öfters ins kühle Wasser springen

Ein längeres Sonnenbad etwa wäre eine ganz schlechte Idee. Wer im Urlaub trotzdem seinen Spaß haben will, sollte sich ein schattiges Plätzchen am Strand suchen und die Beine auch dort parken. Der Oberkörper kann ruhig mal länger in der Sonne bleiben. Gut ist Abkühlung. Deshalb öfters mal ins Wasser gehen und dort kräftig strampeln. Das verengt wegen der Kühle des Wassers nicht nur die Venen und lässt sie erfolgreicher pumpen – durch die Be-



Gesunde Venenklappen hindern das Blut daran, in die Waden zurückzufließen

Titel: stock.adobe.com, gld/Neurexan, Fotos: Archiv, Guidant, privat, Venoruton, Venostaslin, Vetren.



Radfahren ist ein gutes Training bei Venenschwäche. Eine längere Tour auf dem Drahtesel bringt die Blutzirkulation in den Beinen kräftig in Schwung und trainiert die Muskeln

wegung wird auch die Venen-Muskelpumpe angeregt.

### Die Beinmuskeln stets trainieren

Wenn es draußen sehr warm oder gar heiß ist, möglichst nur kurz im Freien aufhalten. Längeres Stehen ist jetzt endgültig Gift für die Beine, Verkäuferrinnen mit Venenproblemen brauchen dann einen Stuhl, auf den sie sich wenigstens mal ein paar Minuten setzen können. Schlecht wäre wiederum allzuviel Schonung. Grundsätzlich sollten die Beine zu jeder Jahreszeit trainiert werden, damit ihre Muskeln kräftig sind und das Blut in den Venen besser wegpumpen können. Solche Übungen sollten an heißen Tagen auf den frühen Morgen oder späten Abend verlegt werden. Ist es draußen angenehm mild, freuen sich die Beine über eine längere Fahrradtour.

Wer mag, kann auch im Liegen radeln, indem er die Beine in der Luft so bewegt, als würde er auf einem Fahrrad sitzen. Diese Übung bringt den Kreislauf in Schwung und hat

### Kranke Adern veröden

- Bleiben Krampfaderbeschwerden dauerhaft unbehandelt und kommen Anzeichen wie Hitzegefühl oder Druckempfindlichkeit der Waden hinzu, steigt das Risiko einer Thrombose, also eines Blutgerinnsels. In der Folge besteht die Möglichkeit, dass sich das Gerinnsel löst und mit dem Blutfluss in die Lunge gelangt.
- Um dieses sehr bedrohliche Gesundheitsrisiko zu vermeiden, ist manchmal eine Entfernung von großen Krampfadern nötig. Dieses „Stripping“ genannte Verfahren übernimmt ein Venenspezialist.

- Oft reicht es auch, eine Krampfader zu veröden. Das geschieht mit Hitze oder einem Mittel das gespritzt wird und die Ader verklebt.



den Vorteil, dass gestaut Blut sehr schnell abfließt. Sie eignet sich daher bei akuten Beschwerden, die rasch gelindert werden müssen.

Sehr starke Schmerzen in den Füßen und Waden? Dann können auch kalte Auflagen helfen, etwa nasse Tücher. Den

Venen tun dann auch kalte Güsse sehr gut. Die Füße und Unterschenkel werden mit der Brause kalt abgeduscht. Das klappt prima in der Badewanne. Oder einfach einen großen Eimer nehmen, ihn mit kaltem Wasser füllen und die Beine reinstellen.

### Die Venen turnen lassen

- Bewährt zur Kräftigung der Beinmuskeln hat sich das sogenannte Theraband. Dabei handelt es sich um ein dehnbares Gummiband, das es im Sanitätsfachhandel gibt.



- Wer zum Beispiel im Sitzen das Band mit den Füßen auseinander-

zieht wie im Bild zu sehen, aktiviert damit auch seine Venen-Muskelpumpe. Diese Übung an jedem Bein zehn Mal machen.  
● Dann auf den Rücken legen und das Band gleichzeitig mit beiden Füßen wegdrücken, bis die Beine ganz durchgestreckt sind. Auch diese Übung zehn Mal praktizieren, wenn die Kraft dafür reicht.  
● Das Band nun im Sitzen mehrmals um die Unterschenkel wickeln und verknoten. Das Band muss gespannt sein. Nun versuchen, die Beine nach außen zu drücken. Eine Minute lang.



### ...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ keine Nebenwirkungen ohne Nebenwirkungen
- ✓ wirkt die Schmerzen und Spannungen
- ✓ reinen Naturprobiotikum ohne Zusatzstoffe



www.luvo.de