

SERIE: SAGEN SIE MAL ...

Fördert diese Sitzposition Krampfadern?

➤ TEIL 13 ◀

NACHGEFRAGT BEIM PROFI – Die Beine beim Sitzen übereinanderschlagen, ist bequem und sieht elegant aus. Aber ist das auch gesund für die Venen?
Der Venenspezialist Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejahn klärt auf.



Meist ist eine Bindegewebsschwäche die Ursache für Krampfadern.

Auftreten von Krampfadern aufgrund dieser Angewohnheit lässt sich jedoch nicht feststellen.

Es liegt in den Genen

Die Entstehung der sogenannten Varizen ist oftmals genetisch bedingt. Liegt eine Bindegewebsschwäche vor, mangelt es den Gefäßen an Elastizität und sie weiten sich leicht. Hierdurch kommt es an dieser Stelle oftmals zu einem Blutstau. Infolgedessen zirkuliert das Blut nicht mehr ungehindert und das **Risiko einer Gerinnung**, also einer Thrombose, steigt. Auch Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigen eine derartige Gefäßerweiterung. Deshalb gilt: **öfter mal aufstehen und herumlaufen** oder abwechselnd die Zehen nach oben ziehen und anschließend den Fuß über die Ferse abrollen.

Wenn es dann doch zu Krampfadern an den Beinen kommt, lassen sich diese mithilfe moderner Technologien in-

zwischen schonend und schnell behandeln. Bei der **endovenösen Lasertherapie** etwa erhitzt der Mediziner die erkrankte Vene von innen mittels Lichtimpulsen. Daraufhin schrumpft das Kollagen in den Venenwänden und das Gefäß verschließt sich. Nach dem ambulanten Eingriff baut der Körper die verschlossene Blutbahn von selbst ab und das Blut sucht sich über die benachbarten Gefäße einen anderen Weg.“ □



PROF. DR. DR. STEFAN HILLEJAHN

Unser Experte ist Phlebologe und Proktologe in der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover.

„Wer häufig mit übereinandergeschlagenen Beinen sitzt, behindert den Blutfluss in den Venen. Infolgedessen erhöht sich der Druck in den Gefäßen, wodurch letztendlich das Risiko für Krampfadern steigt. Ein vermehrtes