

Bewegte Venen

Mit Sport und Übungen Krampfadern vorbeugen

Lieber laufen und liegen statt sitzen und stehen. So lautet die Faustformel für gesunde Beinvenen. Unser Alltag kommt dieser Empfehlung aber häufig nicht nach und ohne Bewegung fehlt den Blutbahnen eine stützende Säule.

Denn: „Wechselnde An- und Entspannung der umliegenden Muskulatur wirkt wie eine Pumpe, die die Venen dabei unterstützt, das Blut entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz zu befördern“, verdeutlicht Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands. Fehlt sie, kommt es auf Dauer zu einer Überlastung der Gefäße sowie einem Blutstau. Sie weiten sich und das Risiko einer Krampfaderbildung steigt. Gezielte Übungen aktivieren die natürliche Hilfe jedoch auch während sitzender und stehender Phasen. Außerdem wirken sich spezielle Sportarten besonders positiv auf die Venen aus.

Dynamisches Duo

Im Sitzen helfen einfache Bewegungsabfolgen, die Venen in Schwung zu bringen. Hierfür etwa mit geradem Rücken auf die vordere Stuhlhälfte setzen und die Beine in einem 90-Grad-Winkel aufstellen. „Nun beide Beine auf die Zehenspitzen stellen und die Fußsohlen gleich wieder mit etwas Gegendruck auf den Boden setzen“, beschreibt Prof. Hillejan die Übungsabfolge. Nach zehn Wiederholungen eine kleine Pause einlegen. Auch Fußbekreisen stärkt die Gefäße. Dabei mit aufrechter Sitzhaltung die Hände hinter dem Gesäß abstützen und zunächst ein Bein gerade nach vorne strecken. In möglichst großen Kreisen den angehobenen Fuß zehnmal nach links, hiernach zehnmal nach rechts drehen. Jetzt die gleiche Übung mit dem anderen Bein durchführen. Abschließend lockert ein Ausschütteln von Wade und Fuß die Muskulatur. Im Stand fördert abwechselndes Hochziehen von Fersen und Zehen den Blutfluss. Etwa zehnmal wiederholen und die Abfolge bei längeren Stehzeiten mehrmals am Tag durchführen.

Eignungstest: Sport

Zu den besonders venenfreundlichen Freizeitsportarten zählt Schwimmen. Dabei wirkt der Wasserdruck wie ein Kompressionsstrumpf und stützt die Blutbahnen von außen. Außerdem fördert die erfrischende Abkühlung ein Zusammenziehen der Gefäße, wodurch sie ebenfalls besser arbeiten. Aber auch Radfahren, Wandern und Spaziergänge tun den Venen gut. Wie bei den genannten Übungen aktivieren Freizeitsportler die natürliche Schienbein- und Waden-Muskel-Pumpe und erleichtern damit den Bluttransport. Wer bereits an einer Venenschwäche leidet, meidet am besten Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko wie etwa Fußball oder Boxen. Auch Krafttraining, Tennis oder Squash gelten als ungünstig bei Vorliegen einer Venenerweiterung. Hierbei kommt es zu einem hohen Pressdruck, der das venöse Blut zurück in die Beine drückt.

Staumelder für die Venen

Bestimmte Symptome zeigen ein eventuell fortgeschrittenes Venenleiden auf, das sich ein Spezialist ansehen sollte. „Hierzu gehören etwa mehrmals in der Woche auftretende Schwellungen der Beine und Fußgelenke“, erklärt Prof. Hillejan. Treten kleine rote oder blaue Äderchen unter der Haut an den Beinen hervor, stellt dies ein weiteres typisches Merkmal von Bindegewebsschwäche dar. Um sicherzugehen, lassen Betroffene

ihre Beschwerden am besten von einem Venenspezialisten – auch Phlebologe genannt – untersuchen. Bereits bestehende Krampfadern lassen sich heutzutage mit modernen Verfahren wie etwa der endovenösen Lasertherapie behandeln und so schonend von innen verkleben. ■

Text: Redaktion/Foto(s): Prof. Hillejan

Seit 2001 besteht die Privatärztliche Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Ihr medizinischer Leiter Prof. (Staatsuniv. f. Med. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan und sein Team sind auf fortschrittliche und schonende Therapieverfahren im Bereich der Venenheilkunde (Phlebologie) und Enddarmkrankungen (Proktologie) spezialisiert. Insbesondere die neuartige endovenöse Lasertherapie zur Behandlung von Krampfadern steht im Mittelpunkt des breiten Leistungsspektrums



**Prof. (Staatsuniv. f. Med. Chisinau)
Dr. Dr. med. Stefan Hillejan
Praxisklinik für Venen- und Enddarm-
erkrankungen**

Berliner Allee 14 (Eingang Königstrasse)
30175 Hannover
Tel.: +49 (0)511 3362106
Fax: +49 (0)511 3362107
www.praxisklinik.com

