

Sommer, Sonne, schlappe Beine

Endlich Sommer! Jetzt machen hohe Temperaturen und ein wolkenloser Himmel mit viel Sonnenschein das Leben wieder leicht und unbeschwert. Doch für zahlreiche Erwachsene hat Wärme nicht nur positive Seiten, denn sie plagen Venenprobleme, die sich im Sommer verstärken. „Übermäßige Hitze führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße mit der Folge, dass in den Beinvenen noch größere Blutmengen als normal versacken, sich der Blutfluss verlangsamt und bis dato intakte Venenklappen nicht mehr richtig schließen,“ sagt Prof. (Staats-univ. f. Med. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, ärztlicher Leiter der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. Daraus resultieren Symptome wie angeschwollene Beine und Füße, Schmerzen, Wadenkrämpfe sowie Kribbeln oder Schweregefühle in den Beinen. Im schlimmsten Fall droht die Entstehung von Krampfadern. „Gerade jetzt in den Sommermonaten sollten Betroffene schnellstmöglich Vorsorge treffen und mit einigen Verhaltensregeln schlimmeren Erkrankungen vorbeugen. Zusätzlich rate ich, die Beschwerden vom Facharzt abklären zu lassen“, so Prof. Hillejan.

Tipps für den venengesunden Alltag

Bereits am Morgen empfiehlt es sich, mit kalten Bein-Duschen den Tag zu beginnen. Sie erfrischen nicht nur, sondern verengen auch die Gefäße und sorgen für einen reibungslosen Blutfluss. Dabei den Wasserstrahl immer von den Füßen hin zum Körper bewegen, mit der Außenseite der Beine beginnen. Für unterwegs oder im Büro eignen sich kühlende und beruhigende Gels oder Sprays aus Apotheken und Drogerien. Direkte Sonneneinstrahlung, Saunagänge oder heiße Bäder gilt es zu vermeiden. Betroffene sollten hingegen für mäßige Bewegung wie Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking in den Abend- oder Morgenstunden sorgen, wenn die Sonne nicht so hoch steht. Wichtig dabei: angemessenes Schuhwerk, welches die Füße nicht einengt. Schwimmen ist jetzt besonders geeignet, Bewegung und Abkühlung verbinden sich hierbei optimal miteinander. Aber nicht nur äußerlich, sondern auch

innerlich gilt es, den Körper zu erfrischen. Betroffene sollten zwei bis drei Liter Wasser täglich trinken, auf Alkohol und Zigaretten indessen verzichten sie am besten ganz. „Bei schwerwiegenden Venenleiden können Kompressionsstrümpfe für Erleichterung sorgen. Diese gibt es heutzutage aus einem speziellen Mikrofasermaterial, das bei Hitze sogar kühlt“, sagt Prof. Hillejan.



Krampfadern schnell behandeln

Wenn neben ästhetischen Makeln wie Besenreisern bereits gesundheitsgefährdende Probleme wie Krampfadern vorliegen, empfiehlt sich in vielen Fällen eine Operation. Bedenken von Patienten, eine entsprechende Behandlung nicht im Sommer durchführen zu lassen, kann der Experte Prof. Hillejan entkräften: „Besonders das VNUS-Closure™-Verfahren lässt sich gut im Hochsommer anwenden, da es die geringsten Nebenwirkungen von allen operativen Verfahren hat. Medizinisch spricht nichts gegen eine Behandlung im Sommer.“ Bei dem VNUS-Closure™-Verfahren handelt es sich um einen ambulanten Eingriff unter Lokalanästhesie. Hierbei führt der Experte über einen kleinen Nadelstich in die betroffene Vene einen hauchdünnen Closure™-Katheter ein, dessen Spitze über kleine Heizspiralen Hochfrequenzenergie auf die Venenwände überträgt. Durch vorsichtiges Zurückziehen des Katheters und die kontrollierte Erhitzung schrumpft das Kollagen in den Venenwänden, diese verkleben und das erkrankte Gefäß verschließt sich. Das Blut sucht sich einen anderen Weg über gesunde Venen im Bein und Überreste des kranken Gefäßes baut der Körper innerhalb weniger Wochen restlos ab. Dann können auch von Venenleiden geplagte Menschen den Sommer in vollen Zügen genießen.

- Leiden Sie mehrmals in der Woche unter schweren und müden Beinen?
- Klagen Sie nach langem Sitzen oder Stehen über geschwollene Beine oder Fußgelenke?
- Zeichnen sich bereits kleine rote oder bläuliche Äderchen unter der Bein- und Fußhaut ab?
- Rauchen Sie oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- Haben Sie starkes Übergewicht?
- Liegen in Ihrer Familie bereits Erkrankungen wie Krampfadern vor?
- Nehmen Sie Hormonpräparate wie beispielsweise „die Pille“ ein?
- Verrichten Sie hauptsächlich eine sitzende oder stehende Tätigkeit?
- Liegt bei Ihnen bereits eine Bindegewebschwäche vor?
- Sind Sie schwanger oder haben Sie eine oder mehrere Schwangerschaften hinter sich?

Auswertung:

Haben Sie ein bis vier Fragen mit „Ja“ beantwortet, muss noch kein konkretes Venenleiden vorliegen – aber eventuell haben sich bereits erste Anzeichen eingestellt, denen man noch aktiv vorbeugen kann. Sie sollten auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Obst und mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag achten. Optimal wäre außerdem regelmäßige Bewegung wie Schwimmen, Radfahren oder Spazierengehen. Außerdem sollten Sie so oft wie möglich flache Schuhe tragen und auf zu enge und abschnürende Hosen verzichten.

Haben Sie fünf bis neun Fragen mit „Ja“ beantwortet, könnte bereits ein leichtes oder mittelschweres Venenleiden vorliegen. Mehrere dieser Symptome sprechen für eine Erkrankung der Beingefäße und es ist ratsam, einen Facharzt, einen Phlebologen, aufzusuchen. Er kann anhand einer gründlichen Diagnose gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Therapieplan entwickeln, die betroffene Vene entsprechend behandeln und schwerwiegende Nachfolgeerkrankungen ausschließen. Mit einigen Verhaltensänderungen können Sie weiteren Erkrankungen vorbeugen.

Haben Sie alle zehn Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollten Sie umgehend einen Facharzt, einen Phlebologen, aufsuchen. Hier könnte bereits ein fortgeschrittenes Venenleiden vorliegen, welches unbedingt in ärztliche Behandlung gehört. Der Phlebologe wird anhand von speziellen Untersuchungen die Ursache feststellen und kann daraufhin die nötige Therapie einleiten. Somit sollten sich die Beschwerden reduzieren und Nachfolgeerkrankungen verhindern lassen. In einigen Fällen ist zusätzlich eine Verhaltensänderung im Alltag zwingend notwendig, um so einer Neuerkrankung wirkungsvoll vorzubeugen.