

Gesund & fit

Top-Thema der Woche

So halten Sie Ihre Venen fit

tina
Die Nr. 1
Frauen-
Gesundheit

Unser Experte leidet selbst gelegentlich unter schweren Beinen. Wir haben ihn gefragt, was er dagegen tut



Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan ist Phlebologe und Proktologe an der Praxis-klinik für Venen- und Enddarm-erkrankungen in Hannover

Fast jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet unter einer Venenschwäche. Häufigste Symptome: das Gefühl schwerer Beine, Kribbeln in den Unterschenkeln, Wadenkrämpfe. Zum Tag der Venen am 30. April berichtet Prof. Hillejan, was er selbst dagegen unternimmt und wie er Krampfadern vorbeugt.

tina: Was hilft Ihnen bei geschwollenen Beinen und Füßen?

Prof. Stefan Hillejan: Ich lege abends meine Beine hoch, dann kann das Blut besser zum Herzen zurückfließen. Eine abschwellende Wirkung hat auch kaltes Abduschen. Bei akuten Beschwerden versuche ich, mindestens viermal am Tag für fünf Minuten meine Beine und Füße mit Wasser abzubrausen. Das Gewebe sollte dabei gut durchkühlen, ohne dass es unangenehm wird. Sollte das alles keine Linde-

rung verschaffen, trage ich auch schon mal von morgens bis abends Kompressionsstrümpfe aus leichter Mikrofaser.

Was tun Sie, um Krampfadern vorzubeugen?

Bewegung ist der Schlüssel! Sie hilft den Venen, das Blut zu transportieren, indem sie die Wadenmuskelpumpe aktiviert. Wenn sich die Muskeln zusammenziehen, drücken sie auf die Vene. Dadurch schießt das Blut nach oben und versackt nicht. Ich gehe jeden Tag mindestens 30 Minuten lang spazieren oder fahre mit dem Rad. Außerdem achte ich auf mein Gewicht und trinke über den Tag verteilt etwa zwei Liter Flüssigkeit, wobei Kaffee und schwarzer Tee nicht dazuzählen. Das macht das Blut dünner und spült die Venen durch. Generell vermeide ich es, länger als eine Stunde am Stück still zu sitzen oder zu stehen.

Wie behandeln Sie Wadenkrämpfe selbst?

Bei akuten Beschwerden warte ich, bis sie von allein verschwinden. Aufzuspringen und das Bein zu belasten nützt nichts. Da besteht eher noch die Gefahr umzuknicken. Um erneute Krämpfe zu verhindern, nehme ich eine Brausetablette Magnesium pro Tag. Wichtig ist: Wenn die Schmerzen dennoch immer wiederkommen, sollte ein Arzt Sie auf Krampfadern und einen Mineralstoffmangel untersuchen. ■



Die einfachste Übung, um Ihre Beinvenen zu unterstützen: Wippen Sie täglich mindestens 15-mal auf die Zehenspitzen