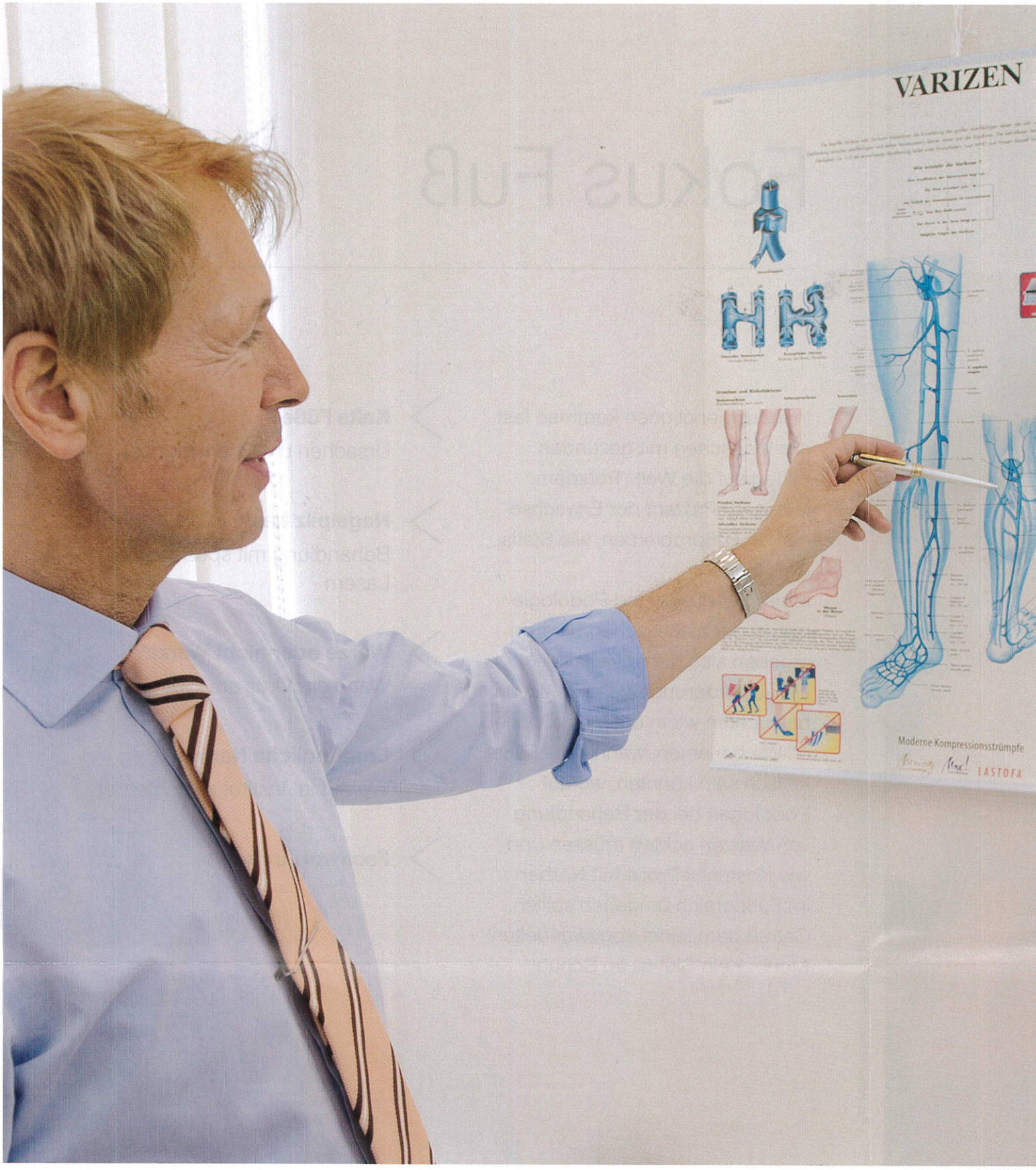

VARIZEN
Moderne Kompressionsstrümpfe
LASTOFA

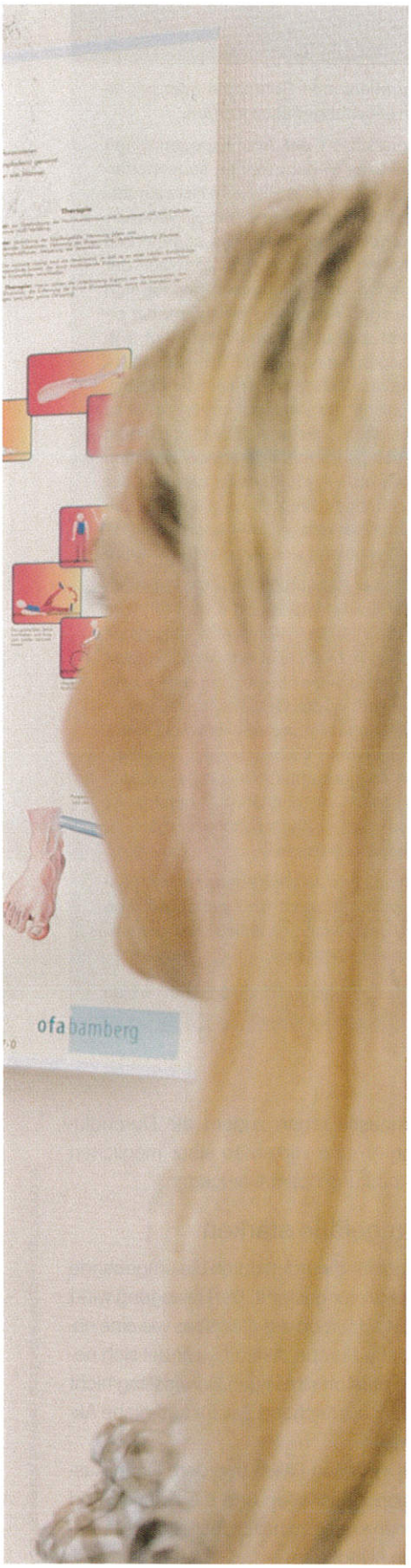


Foto: Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen Hannover

Eine Sache der Gefäße

Kalte Füße können ein Zeichen für Störungen im Blutfluss sein. Welche Ursachen es dafür gibt und wie man dagegen vorgehen kann, erklärt der Phlebologe Prof. Dr. Stefan Hillejan

Besonders bei kühlen Außentemperaturen leiden zahlreiche Menschen an kalten Füßen. Frauen weitaus häufiger als Männer, da sie von Natur aus über weniger Muskelmasse verfügen und somit ihr Körper weniger Wärme produziert.

Als Ursache für unterkühlte Gliedmaßen gilt in der Regel eine Verengung der Gefäße, wodurch das Blut langsamer und schlechter fließt. Kommen äußere Faktoren wie nasse Schuhe oder niedrige Temperaturen als Grund infrage, brauchen sich Betroffene in der Regel keine Sorgen zu machen.

Wer jedoch trotz wärmender Maßnahmen regelmäßig an kalten Füßen leidet, sollte besser einen Arzt aufsuchen, um ernstere Ursachen frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Störungen im Blutfluss

Im Körperkern liegende Organe wie Herz, Leber und Gehirn weisen einen hohen Energieumsatz auf und stellen die Wärmeproduzenten des Körpers dar, die über das Blut auch weiter entfernte Bereiche versorgen. Bei Menschen mit regelmäßig kalten Füßen stellen chronische Durchblutungsstörungen der Beine eine häufige Ursache dar. Ausgelöst durch Verengungen kleinerer Gefäße des Unterschenkels und der Füße, treten bei Betroffenen oftmals auch Beschwerden wie Schmerzen und Gefühlsstörungen in den entsprechenden Bereichen auf.

Etwa jeder zweite Deutsche ab dem 50. Lebensjahr leidet an Gefäßverkalkungen, der sogenannten Arteriosklerose. Dabei verengen sich die Arterien so stark, dass das Blut nicht mehr richtig fließt und die Füße in der Folge erkalten.

Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, falsche Ernährung und wenig Bewegung führen dazu, dass sich eine Erkrankung häufig nicht nur auf die Beine beschränkt, sondern die Gefäße im gesamten Körper schlechter durchblutet werden. Im fortgeschrittenen Stadium drohen unbehandelt sogar komplette Verschlüsse in den Blut-

Alarmsignale

Wann sind kalte Füße behandlungsbedürftig? Diese folgenden Anzeichen lassen auf eine ungenügende Durchblutung schließen, die folglich beobachtet und final durch einen Arzt abgeklärt werden sollte:

- **Schmerzen und Gefühlsstörungen** im Unterschenkel und der Füße
- **Blässe und Taubheitsgefühle** der Zehen und/oder des Fußes

bahnen, die im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Aus diesem Grund stellt es sich als besonders wichtig heraus, Gefäßerkrankungen durch Vermeidung der genannten Risikofaktoren möglichst vorzubeugen oder sie zumindest rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Ursache suchen

Heutzutage gibt es Untersuchungsmethoden, die eine präzise Diagnose ermöglichen. Bei der sogenannten Plethysmographie berechnen Mediziner durch gezielte Kompression mithilfe von Messmanschetten an Ober- und Unterschenkel die Blutflüsse der Arterien und Venen. Durch den über drei Minuten anhaltenden Druck wird der arterielle Zufluss komplett unterbunden, wodurch das Blutvolumen sowie der Umfang des Beines zunehmen. Nach dem Entlüften der Manschetten wird der arterielle Zufluss gemessen und mit den Werten vor der Stauung verglichen. Neben dem Bluteinstrom dient die Plethysmographie übrigens auch dazu, den Blutrückfluss und damit die Funktion und Kapazität des Venensystems zu beurteilen.

Anhand der Ergebnisse lassen sich Rückschlüsse auf den Schweregrad der Durchblutungsstörung und gleichzeitig auf die häufigsten Venenerkrankungen wie Krampfadern und Thrombosen ziehen. Abhängig vom Befund werden entsprechenden Therapiemaßnahmen eingeleitet.

Um einer Arteriosklerose bestenfalls frühzeitig vorzubeugen, sollte jeder auf ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung achten. Regelmäßige Saunagänge, Wechselduschen und Fußgymnastik regen zudem die Durchblutung an und wirken so einer möglichen Erkrankung optimal entgegen.

Blutgefäße stärken

Blutgefäße werden durch die umgebende Muskulatur gestärkt. Bei Bewegung wirkt die Kontraktion des Gewebes wie eine natürliche Pumpe. Allerdings findet sich neben dem oft stressigen Berufsalltag nicht immer ausreichend Zeit für sportliche Aktivitäten.

Um in diesen Fällen trotzdem einen Ausgleich zu schaffen und die Arterien und Venen kräftig zu halten, helfen bereits einfache Übungen:

Moderne Therapien im Überblick

Bei einer **Gefäßablagerung in den Arterien eignen sich blutverdünnende Medikamente** wie zum Beispiel Azetylsalizylsäure, kurz ASS. Sie vermeiden zum einen gefährliche Blutgerinnselbildungen an Verengungen und zum anderen Folgeerkrankungen wie arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Ebenso wirksam sind sogenannte Cholesterin-Senker, die bei einem gestörten Fettstoffwechsel zum Einsatz kommen. Sie senken das schädliche LDL-Cholesterin und führen gleichzeitig zur Erhöhung des gefäßschützenden HDL-Cholesterins.

Besonders Blutzuckerpatienten haben ein erhöhtes Risiko, an **Arteriosklerose** zu erkranken. Hier muss die Medikamenteneinnahme genau mit einem Arzt abgestimmt und idealerweise der Lebensstil angepasst werden.

Helfen medikamentöse Therapieansätze nicht weiter, können **interventionelle oder gar operative Maßnahmen** für Beschwerdefreiheit sorgen. Abhängig von der Schwere sowie der betroffenen Region (Bein- oder Herzkranzgefäß), ermöglicht beispielsweise eine Aufdehnung der Arterie die erneute Durchgängigkeit für den Blutstrom. Bei dieser sogenannten Angioplastie schiebt der Arzt einen Katheter, an dessen Spitze sich ein Ballon befindet, in der Arterie bis zu dem verengten Bereich vor und bläht diesen auf. Aufgrund des entstehenden Drucks weitet sich das Gefäß. Anschließend verhindert die Einlage eines Stents einen erneuten Verschluss der Arterie. Alternativ kann die Ablagerung auch mithilfe eines winzigen rotierenden Bohrkopfs oder mit einem Laser abgetragen werden.

Diagnostiziert der Arzt dagegen einen Defekt der Venen, welche sauerstoffarmes, verbrauchtes Blut zum Herz zurücktransportieren, kommt heute ein **venenerhaltendes Verfahren**, die sogenannte CHIVA-Methode, zum Einsatz. Nach der Messung des Blutflusses lassen sich diejenigen Abschnitte erkennen, die erweitert sind und in denen das Blut sich entgegen der normalen Flussrichtung zurückstaut. Mithilfe eines minimalen Schnittes gelangt der Mediziner in diesem Fall zu den funktionsgestörten Stellen und bindet sie behutsam mit einem medizinischen Faden ab. Hierdurch wird das Blut auf den richtigen Weg durch die gesunden Venenabschnitte gelenkt und die betroffene Vene kann sich fortan regenerieren.

Nach der Behandlung dürfen Patienten sofort wieder laufen und tragen für etwa vier Wochen einen Kompressionsstrumpf. Erst nach zwei bis sechs Wochen lässt sich feststellen, ob die Therapie erfolgreich war und das Gefäß sich zu seiner ursprünglichen Form zurückentwickelt. Nur selten bedarf es eines zweiten Eingriffes. Stark fortgeschrittene Defekte lassen sich mit der CHIVA-Technik nicht behandeln, diese werden dann schonend mit dem Laser verschlossen.

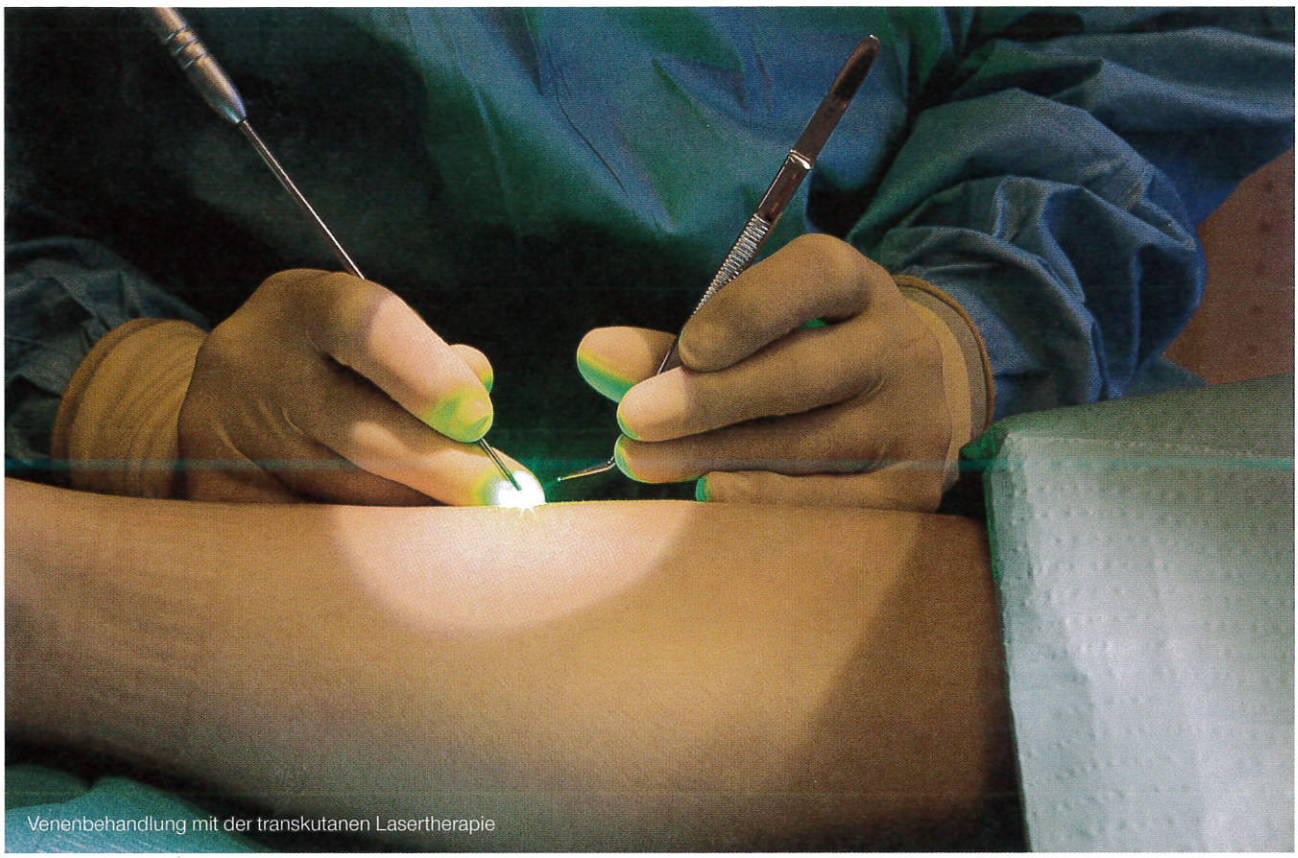
Generell gilt: Je eher Schwächen im Gefäßsystem erkannt und behandelt werden, desto wahrscheinlicher ist die vollkommene Genesung.

Prof. Dr. Dr. med. Stefan Hillejan

AUF EINEN BLICK

- **Arteriosklerose** kann durch ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernähung vorgebeugt werden
- **Blutgefäße** werden durch die umgegende Muskulatur gestärkt. Bei Bewegung wirkt die Kontraktion des Gewebes wie eine natürliche Pumpe

Foto: Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen Hannover



Venenbehandlung mit der transkutanen Lasertherapie

Zehengymnastik

Mit geradem Rücken vorne auf eine Stuhlkante setzen. Zehen zeigen nach vorne und die Beine bilden einen 90-Grad-Winkel. Beide Füße zeitgleich auf die Zehenspitzen stellen und wieder absetzen. Danach rechten und linken Fuß abwechselnd heben. Übung beliebig oft wiederholen.

Füße kreisen

Aufrecht hinsetzen und mit den Händen am Stuhl festhalten. Ein Bein anheben, nach vorne strecken und den Fuß mindestens zehnmal rechts- und linksherum kreisen. Im Anschluss das Bein wechseln.

Waden ausschütteln

An der hinteren Stuhlkante festhalten und beide Beine nacheinander ausstrecken. Füße, Waden und Sprunggelenke gut ausschütteln.

Ballen rollen

Aufstehen, Beine hüftbreit hinstellen, die Arme hängen locker neben dem Körper. Langsam in den Zehenstand kommen, kurz halten und wieder absenken. Anschließend den vorderen Fußbereich so weit wie möglich anheben und wieder absetzen. Wer dabei etwas wackelig steht, kann sich einfach an der Tischkante festhalten. Nach Wunsch mehrfach wiederholen.

Fersen kreisen

Gerade stehen und Füße schulterbreit aufstellen. Linke Ferse vom Boden heben und nach innen drehen, sodass sie zur rechten Fußspitze zeigt. Ferse wieder in die Ursprungsposition bringen und Fuß wechseln.

Prof. Dr. Dr. med. Stefan Hillejan
Praxisklinik für Venen- und
Enddarmerkrankungen, Hannover
www.praxisklinik.com

7. FACHMESSE & KONGRESS
BEAUTY FORUM LEIPZIG

Podologie-Kongress

Mehr zum Thema Füße erfahren Sie am Sonntag, **23. April, beim 8. Podologie-Kongress** auf der BEAUTY FORUM LEIPZIG.

Schwerpunkt in Leipzig ist das diabetische Fußsyndrom. Der Kongress richtet sich an Podologen und Fußpfleger und ist mit Fortbildungspunkten zertiziert.

Mehr Informationen und Anmeldung unter **www.beauty-fairs.de/leipzig**