

Jedes Jahr erkranken rund 200.000 Menschen daran

Thrombose – das unterschätzte Risiko



Unser Experte, Phlebologe **Professor Dr. Dr. Stefan Hillejan** von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover, erklärt das tückische Leiden

Hoch die Beine!
So fließt das Blut
besser zum
Herzen und Sie
fühlen sich
leichtfüßiger

Schmerzen wie bei einem Muskelkater oder einfach nur schwere Beine? Da denken die meisten Menschen nicht sofort an eine Thrombose und gehen erst gar nicht zum Arzt. „Doch solche Symptome sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen“, warnt der Phlebologe Prof. Dr. Stefan Hillejan (Hannover). Die Gründe erklärt er hier:

Weshalb ist eine Thrombose eigentlich so gefährlich?

„Viele bemerken leider erst, dass etwas nicht stimmt, wenn sich der Thrombus gelöst hat und zu weiteren Beschwerden führt. Wandert nämlich das Gerinnsel durch den Körper und gelangt über den Blutfluss in die Lunge, kann es dort Gefäße verstopfen. Unbehandelt droht im schlimmsten Fall eine Lungenembolie. Rund 100.000 Menschen sterben jährlich an den Auswirkungen einer Thrombose, da die Anzeichen falsch gedeutet werden.“

Bei welchen Symptomen sollte man denn zum Arzt?

„Eine Thrombose beginnt meist mit Spannungsschmerzen ähnlich einem Muskelkater, sowie einem Schweregefühl in den Beinen, das sich bei Hochlagerung oft bessert. Weitere Anzeichen sind Schwellungen und Blutgefäße, die an den Beinen blau hervortreten. Meist fühlen sich auch die Unterschenkel warm an. Bringt Liegen Linderung, spricht das für ein Venenleiden mit erhöhtem Thrombose-Risiko. Bei allen Symptomen sollte man den Venenspezialisten aufsuchen!“

Können spezielle Strümpfe vorbeugen?

„Ja, denn diese Kompressions-Strümpfe üben einen konstanten Druck an verschiedenen Abschnitten des Beins aus. So unterstützen sie die Venen dabei, das Blut entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz zu pumpen. Angeschmiegt wie eine zweite Haut, verhindern sie, dass die Gefäßwände ausleiern, und beugen damit einhergehender Krampfader-Bildung und Blutgerinnseln vor. Aber nur, wenn sie optimal angepasst sind.“

Vorm Fliegen eine Heparin-Spritze – was bringt die?

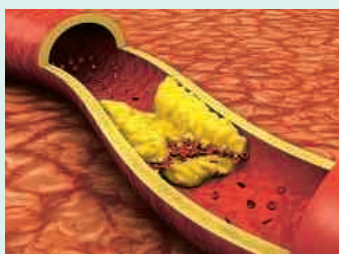
„Sie hemmt die Blutgerinnung und dadurch das Entstehen einer Thrombose – sinnvoll, wenn man unter Bindegewebsschwäche oder Krampfadern leidet. Außerdem verhindert sie im Fall einer Thrombose, dass Teile des Gerinnsels verschleppt werden, sodass das Risiko einer Lungenembolie reduziert wird. Als Nebenwirkung tritt eine leicht erhöhte Blutungsneigung auf. Doch, um einer erneuten Thrombose und Lungenembolie vorzubeugen, sollte man die Behandlung mit Heparin oder einem anderen Gerinnungshemmer mindestens drei Monate fortführen.“

Was, wenn ein Patient lebensbedrohlich erkrankt?

„Kommt es zu einer Lungenembolie, muss der Patient sofort in ein Krankenhaus. Dort führen Ärzte ihm künstlich Sauerstoff zu und versuchen, das Blutgerinnsel medikamentös aufzulösen.“

Wie entsteht ein Blutpfropfen?

■ Fließt das Blut langsamer zum Herzen zurück und staut es sich, verklumpen die Blutplättchen. Dann kann es zu einem Thrombus (Gerinnsel) kommen, der die Vene verengt beziehungsweise verstopft.



Die größten Risikofaktoren

■ Venen-Thrombosen entstehen oft dann, wenn man sich lange nicht bewegt hat, etwa bei Langstreckenflügen. Oder, wenn man mit einem Gips oder nach einer größeren Operation das Bett hüten muss.

Neben dem Blutstau (siehe Kasten links) spielt auch eine veränderte Blutzusammensetzung beziehungsweise eine erhöhte Gerinnungsneigung eine Rolle. Mögliche Gründe: Blutkrankheit, Schwangerschaft, Medikamente (Anti-Baby-Pille, Hormonersatz-Therapie), Krebserkrankungen. Auch Übergewicht und Rauchen erhöhen das Risiko. Als besonders gefährdet gelten ältere Menschen, Herzranke, Diabetiker und Patienten mit ausgeprägten Krampfadern. Generell trifft es Frauen häufiger als Männer.



Vorbereitung für Krampfader-OP

900.000

Patienten in Deutschland leiden an den Folgen einer Venenthrombose, wobei die Dunkelziffer noch höher liegt (Quelle: Deutsche Gefäßliga)



74%
der Deutschen nutzen das Fahrrad für Alltagswege

Mit sanftem Ausdauertraining stärken Sie Ihre Gefäße

So beugen Sie optimal vor

Durch regelmäßige Bewegung halten Sie die Venen in Schuss, beschleunigen den Rückfluss des Blutes zum Herzen und können einer Thrombose vorbeugen. Ideal ist sanfter Ausdauersport jeglicher Art.

➔ **Radfahren** Ob Sie zum Supermarkt oder zur Arbeit fahren möchten: Lassen Sie Ihren Wagen so oft wie möglich stehen und steigen Sie aufs Fahrrad um. Denn wer regelmäßig in die Pedale tritt, kann der Thrombose regelrecht davonradeln.

➔ **Schwimmen** ist ausgezeichnet geeignet, denn es trainiert die Beine. Der Wasserdruck, der wie eine sanfte Massage wirkt, presst die Venen zusammen und bringt die Lymphe in Schwung, so dass Wasseransammlungen leicht

ter aufgelöst werden. Es beugt schweren Beinen vor. Ebenfalls geeignet ist sanfte Wassergymnastik.

➔ **Walken** Auch durch Walken, Wandern oder strammes Spaziergehen können Sie verhindern, dass das Blut verklumpt und verdickt. Halten Sie nach einer Thrombose aber besser erst Rücksprache mit Ihrem Arzt. Sind

Sie zu schnell und überanstrengen sich, meldet sich das Bein, zum Beispiel, indem es leicht anschwillt. Dann kurze Pause einlegen und das Bein hochlagern.

➔ **Treppensteigen** Gerade wer im Job viel sitzt, sollte Aufzüge und Rolltreppen links liegen lassen und stattdessen die Treppe nehmen – den Venen zuliebe.



Kraulen ist besonders geeignet, Venenleiden abzuwehren. Denn durch den Beinschlag wird der Bluttransport zum Herzen gefördert

Fotos: AdobeStock (3), iStock (2), privat

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

Hametum®
Hämorrhoidensalbe
Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis

▶ Hemmt Juckreiz ▶ Lindert Brennen ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-/After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

H2/01/08/17/04

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden.

