NEUES AUS DER MEDIZIN

Orangensaft
senkt das Gicht-Risiko

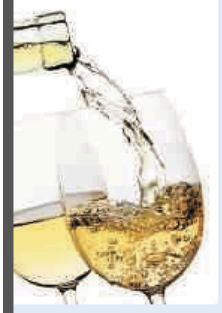
O-Saft wurde wegen seines Zuckergehalts bislang verteufelt. Dabei hat das Frucht-Getränk auch was Gutes, wie Studien der Universitäten Kiel und Hohenheim in Stuttgart ergaben. Demnach senkt ein Glas O-Saft pro Tag signifikant den Harnsäure-Spiegel und damit das Gicht-Risiko. Vermutet wird, dass das mit Vitamin C zusammenhängt, aber auch mit Flavonoiden wie Hesperidin. Selbst wenn man mehr trinkt, als das empfohlene Glas täglich, muss man nicht zwangsläufig zunehmen – vorausgesetzt, der Saft wird zu den Mahlzeiten und nicht zwischendurch getrunken.

Hitzewelle
Der Norden leidet mehr

Fast jeder Zweite leidet unter der anhaltenden Hitzewelle. Nach einer aktuellen DAK-Studie bereiten die tropischen Temperaturen 45 Prozent der Deutschen gesundheitliche Probleme. Dabei leiden 75 Prozent der Betroffenen unter Abgeschlagenheit, 62 Prozent unter Schlafstörungen. Jeder dritte Hitzegeplagte klagt über Schwindel und Kopfschmerzen. Neun Prozent über Übelkeit. Interessant: Während in Norddeutschland und in den östlichen Bundesländern jeder Zweite unter Beschwerden leidet, sind es in Bayern „nur“ 32 Prozent.

Alkohol
kostet Lebensjahre

Gegen ein regelmäßiges Feierabend-Bier ist eigentlich nichts einzuwenden,



aber ein Forscherteam fand heraus, dass 2,5 Liter Bier oder 5,5 Gläser Wein pro Woche nicht nur Herzkreislaufkrankheiten auslösen, sondern auch die Lebenserwartung verkürzen können. Demnach sterben Menschen, die zwischen 100 und 200 Gramm Ethanol pro Woche zu sich nehmen, sechs Monate früher als beim Konsum von weniger als 100 Gramm. Ab 350 Gramm pro Woche (ca. 10 große Biere) verkürzt sich die Lebenserwartung um vier bis fünf Jahre.

Fotos: AdobeStock (2), Fotolia, iStock (2), Matthias Hornung/Praxisklinik fuer Venen- und Enddarmerkrankungen

Bei Schmerzen und Schw

Venenentzündung oder gefäh

Unser Experte
Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venenerkrankungen in Hannover

Schmerzen wie bei einem Muskelkater oder schwere Beine? Da denken die meisten nicht sofort an eine Thrombose und gehen deshalb nicht zum Arzt. „Rund 100.000 Menschen sterben jährlich an den Auswirkungen einer Thrombose, da viele die Symptome nicht richtig deuten“, weiß der Phlebologe Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover. Hier erklärt er, weshalb man eine Thrombose nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte und was man am Besten dagegen tun kann:

Weshalb ist eine Thrombose gefährlich?

„Dabei sorgt ein Blutgerinnsel in einer Vene für eine Verengung oder gar einen Verschluss der Blutbahn. Frühzeitig entdeckt, lassen sich die Gerinnsel durch eine gezielte Therapie auflösen. Viele bemerken erst, dass etwas nicht stimmt, wenn sich der Thrombus gelöst hat und zu weiteren Beschwerden führt. Wandert das Gerinnsel durch den Körper und gelangt über den Blutfluss in die Lunge, kann es Gefäße verstopfen. Unbehandelt droht im schlimmsten Fall dann eine Lungenembolie.

50%
der Thrombosen verlaufen ohne Warnsignale

Wie äußern sich typische Symptome?

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

Was bringen eigentlich Kompressionsstrümpfe?

“Sie üben einen konstanten Druck an verschiedenen Abschnitten des Beines 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, beugen damit einhergehender Krampfader-Bildung und Blutgerinnseln vor. Aber nur wenn sie auch optimal angepasst sind.“

Genieren Sie sich nicht, öfter mal die Beine hochzulegen – das ist gesund

ellungen das Bein hochlegen

rliche Thrombose?

Vor dem Fliegen eine Heparin-Spritze geben?

„Sie hemmt die Blutgerinnung und dadurch das Entstehen einer Thrombose – sinnvoll, wenn man unter Bindegewebsschwäche oder Krampfadern leidet und einen langen Flug vor sich hat. 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 passiert bei einer Lungenembolie?

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

Spezialstrümpfe richtig anziehen

Zuerst den Schaft des Kompressionsstrumpfes bis zum Fußende einmal umschlagen, sodass die erst innen liegende Seite nach außen zeigt. Nun in das Fußende steigen und es bis über die Ferse stülpen. Den Rest Stück für Stück nach oben streifen und das umgeschlagene, am Bein liegende Ende von beiden Seiten gleichmäßig in Richtung Leiste hochschieben. Ein Hochziehen des Strumpfes am Ende vermeiden!

Aquagym trainiert die Venen. Der Wasserdruck stimuliert den Rückfluss des Blutes

Regelmäßige Bewegung schützt die Gefäße

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 davon radeln.

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, sodass Wasseransammlungen leichter aufgelöst werden. Es beugt schweren Beinen vor. Ebenfalls geeignet ist sanfte Wassergymnastik.

Walken Auch durch Walken, Wandern oder strammes Spazierengehen können Sie verhindern, dass Ihr 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 hoch lagern.

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

Venenfreundlich: einfach mal um die Wette radeln