Damit ein Gerinnsel kein Gefäß verstopft, hilft Bewegung

Thrombose – oft sind die Beinvenen betroffen

Venenleiden können Sie mit Nordic Walking davon laufen. Es bringt die Muskelpumpe auf Trab

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 ernst nehmen", warnt der Phlebologe Prof. Dr. Stefan Hillejan (Hannover). Die Gründe erklärt er hier:

Was macht das Leiden so bedrohlich?

„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."

Kann es jeden treffen? Wer ist gefährdet?

„Auf Reisen fördern bewegungsarme Situationen auf Langstreckenflügen oder im Bus die Bildung gefährlicher Blutgerinnsel. Darüber hinaus gelten ältere Menschen, Übergewichtige, Schwangere, Frauen, die die Antibabypille einnehmen, Raucher sowie Personen mit einer Herz- oder Zuckerkrankheit als besonders gefährdet."

Wie kann ich Venenproblemen vorbeugen?

„Indem Sie möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen, etwa öfter mal Treppensteigen. Dadurch lässt sich der Rückfluss des Blutes zum Herzen beschleunigen. Venen-freundlich sind sanfte Ausdauer-Sportarten wie Walken, Radfahren, Schwimmen oder auch Aqua-Gymnastik."

Können auch spezielle Strümpfe helfen?

„Ja. 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

Unser Experte

***Phlebologe Professor Dr. Dr. Stefan Hillejan** von der Praxisklinik für Venen- und Enddarm-Erkrankungen in Hannover*

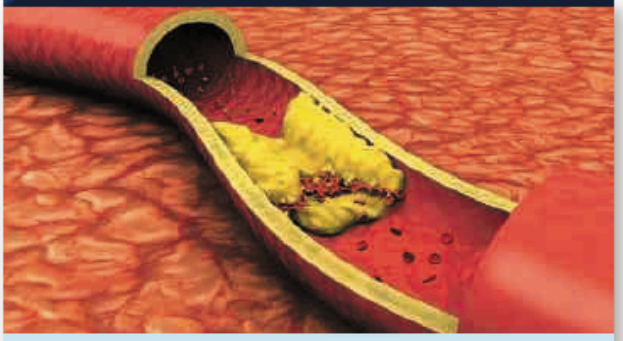
Bei diesen Anzeichen sofort zum Arzt

- **Spannungsschmerz** Dabei kann es sich um einen Muskelkater handeln. Damit kann aber auch eine Thrombose beginnen.
- **Schwellungen** und Blutgefäße, die an den Beinen blau hervortreten, sind ebenfalls Warnsignale, die auf das Venenleiden hindeuten.
- **Schwere-Gefühl** Auch ein Indiz: Wenn sich die Waden bleischwer anfühlen. Das bessert sich zwar, sobald Sie die Beine hochlegen. Dennoch sollten Sie zum Phlebologen gehen.
- **Wärme** Vorsicht, ist geboten, wenn sich die Unterschenkel zusätzlich noch warm anfühlen. Bringt Liegen Linderung, spricht das für ein Venenleiden mit erhöhtem Thrombose-Risiko.

Fotos: AdobeStock (2), Matthias Hornung, iStock (3), picture alliance

++ Jedes Jahr erkranken rund 200.000 Menschen an Thrombose ++ Nur zehn Prozent der Bevölkerung haben gesunde Venen ++ Fast 25 Prozent leiden unter Krampfadern, 17 Prozent an fortgeschrittenen Venenkrankheiten

So entsteht ein Blutgerinnsel



Fließt das Blut langsamer zum Herzen zurück, weil die Muskelpumpe nicht richtig funktioniert, und staut es sich, verklumpen die Blutplättchen. Dann kann es zu einem sogenannten Thrombus (Blutgerinnsel) kommen, der die Vene verengt, beziehungsweise schlimmstenfalls ganz verstopft.

einhergehender Krampfader-Bildung und Blutgerinnseln vor. Aber nur, wenn sie auch optimal angepasst sind."

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

mindestens drei Monate fortführen, um einer erneuten Erkrankung vorzubeugen."

Sind Heparin-Spritzen vorm Flug sinnvoll?

„Ja, sie hemmen die Blutgerinnung und dadurch das Entstehen einer Thrombose – sinnvoll, wenn man unter Bindegewebsschwäche oder Krampfadern leidet und einen langen Flug vor sich hat. Außerdem verhindern 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. Nach einer überstandenen Thrombose sollte man die Behandlung mit Heparin oder anderen Gerinnungshemmern

Wann wird es lebensgefährlich?

„Wenn es zu einer Lungenembolie kommt. Dann muss man sofort ins Krankenhaus. Dort führen Ärzte künstlich Sauerstoff zu und versuchen, das Blutgerinnsel medikamentös aufzulösen."

Um die Venen zu entlasten, ruhig öfter mal die Beine hochlegen