Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 7-8: Resistente Erreger

Artikel: Beine in guter Form
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554523

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Beine in guter Form

Venenleiden sind zur Volkskrankheit geworden. Wer erste Anzeichen ernst nimmt, kann rechtzeitig vorbeugen und schwerwiegendere Probleme aufhalten. Machen Sie den Test!

Claudia Rawer

Müde, schwere Beine, Schmerzen nach langem Sitzen oder Stehen, geschwollene Knöchel, bläuliche «Besenreiser» oder die ersten Krampfadern: Etwa 20 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer zwischen 18 und 80 Jahren leiden an einer Venenschwäche. So unangenehm die Beschwerden sind, werden sie doch oft nicht ernst genommen oder Krampfadern als rein ästhetisches Problem abgetan. Doch wer sich um die Gesundheit seiner Venen kümmert, tut beileibe nicht nur etwas für die Schönheit.

Venen leisten Schwerstarbeit

Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herzen weg. Venen führen ihm sauerstoffarmes Blut wieder zu – wenn sie unterhalb des Herzens liegen, gegen die Schwerkraft.

Anders als Arterien haben Venen aber wenig Muskulatur in den Gefässwänden. Daher sind sie für ihre Transportarbeit auf die sogenannte Muskelpumpe der Beinmuskeln angewiesen. Ziehen sich Waden- oder Oberschenkelmuskeln zusammen, wie beim Gehen oder Treppensteigen, üben sie Druck auf die tiefen Venen aus und pressen das Blut so Richtung Herz.

Ein raffiniertes Klappensystem sorgt dafür, dass es nicht mehr zurückfliessen kann: Wie Ventile öffnen sich die Venenklappen nur in eine Richtung. Das Blut in den Venen kann also beim gesunden Menschen nur zum Herzen hin fliessen.

Die Venen haben neben dem Rücktransport des sauerstoffarmen Blutes noch zwei weitere wichtige Aufgaben. Sie dienen als Vorratsspeicher: In Ruhe befinden sich etwa 80 Prozent des Blutvolumens in den Venen. Und sie helfen bei der Temperaturregulation des Körpers: Wird er zu heiss, vergrössert sich die Venenoberfläche und sorgt so für Abkühlung.

Wenn die Spannkraft fehlt

Sei es langes Sitzen oder Stehen, zu wenig Bewegung, Übergewicht oder eine ererbte Bindegewebsschwäche – viele Faktoren vergrössern das Risiko, ein Venenleiden zu entwickeln. Der Schwachpunkt liegt beim Venentonus, der Gefässspannung. Bekommen die Gefässe zu wenig Unterstützung durch die Muskelpumpe, steigt der Druck auf die Venenwände und ihre Spannung lässt nach. Weniger Blut gelangt zum Herzen; es sammelt sich an und versackt in den Beinen. Die Venen dehnen sich aus, die Venenklappen können das erweiterte Gefäss nicht mehr richtig abdichten. Auch der auf den Klappen lastende Druck nimmt durch den Blutstau zu. Durch die geschwächten Venenwände tritt Wasser ins Gewebe über.
Solch ein Zustand ist verantwortlich für die schweren, kribbelnden Beine und die geschwollenen Füsse oder Knöchel. Ist er von Dauer, wird die Vene durch den ständigen Druck länger und beginnt sich zu schlängeln – eine Krampfader entsteht.

Wer muss aufpassen?

Krampfadern können auch ohne besondere Belastung auftreten: Die Veranlagung dazu ist erblich. Weitere Risikofaktoren für ein Venenleiden sind, wie gesagt, langes Sitzen oder Stehen im Beruf, mangelnde Bewegung, ein schwaches Bindegewebe, Übergewicht. Alles, was den Bauchinnendruck erhöht, ist ungünstig für die Venen; daher sind auch Schwangere, Menschen mit chronischer Verstopfung, solche, die schwer Heben und Tragen müssen sowie Kraftsportler gefährdet. Rauchen verstärkt die Schäden an den Gefässwänden.
Nicht zuletzt spielt das Lebensalter eine Rolle – fast jeder über 70 hat Probleme mit den Venen. Je älter wir werden, desto geringer wird die Muskelmasse und desto schwächer das Bindegewebe. Ob Sie gefährdet sind, erfahren Sie aus unserem Test auf Seite 20.

Besenreiser und Krampfadern

Fein verästelte, rot oder bläulich erscheinende Venen in der obersten Hautschicht nennt man Besenreiser, weil sie in der Form an Besen aus Birkenreisig erinnern. Sie können nur kosmetisch auffallend sein, aber auch – vor allem bei Frauen zum Zeitpunkt der Menstruation – brennende Beschwerden auslösen, die behandelt werden sollten.
Besenreiser, die in einem Halbkreis unterhalb des Innenknöchels liegen und eine sogenannte «Corona» (Kranz) bilden, sowie grössere Besenreiser im Bereich des Innenknöchels sind ein Anzeichen für eine chronische Stauung in den Venen und sollten Betroffene immer zum Arzt führen.
Erweiterungen und Klappenschäden der oberflächlich gelegenen Venen werden als Krampfadern am Bein sichtbar. Gefährlicher und schmerzhafter aber sind unsichtbare Krampfadern im tiefen Venensystem, die sich durch Kribbeln und Schweregefühl, krampfartige Schmerzen und Schwellungen bemerkbar machen.

Offene Beine

Besteht ein Venenleiden mit seinen Durchblutungsstörungen länger, treten häufig Hautstörungen auf: Trockenheit, Rötungen, Juckreiz, braune Pigmentierung, Verhärtungen oder Ekzeme. Die Ursachen sollten sofort abgeklärt und eine Behandlung eingeleitet werden. Wird die empfindliche Haut verletzt, kann dies zu einer nicht heilenden Wunde, dem offenen Bein (Ulcus cruris), führen. Diese Gefahr besteht vor allem für ältere Venenpatienten. Behandelt wird mit Kompressionsverbänden. Danach müssen täglich Kompressionsstrümpfe getragen werden.

Thrombosen und Embolien

Verstopft ein Blutgerinnsel die Vene, führt dies in den oberflächlichen Krampfadern zu einer Entzündung, die sich durch Überwärmung, Rötungen und Schwellungen mit starker Druckempfindlichkeit bemerkbar macht.
Während eine Thrombose im oberflächlichen Venensystem schmerzhaft, aber nicht gefährlich ist, verursacht ein Blutgerinnsel in den tiefen Venen keine Schmerzen, kann aber lebensbedrohlich sein. Die oberflächlichen Venen können die Verstopfung durch ein Blutgerinnsel ausgleichen und umgehen. Bei einer Thrombose in den tiefen Beinvenen kann ein vom Blutstrom mitgerissener Blutpfropfen eine Arterie verstopfen und so zu einer Lungenembolie führen. Tiefe Beinthrombosen zeigen sich oft nur durch eine Schwellung des Beins und treten besonders häufig nach längerer Bettlägerigkeit oder nach langem Sitzen (Auto- und Flugreisen) auf. Gefährdet sind auch junge Frauen, die rauchen und mit der «Pille» verhüten.

Test: Welcher Venentyp sind Sie?

	Ja	Nein
Arbeiten Sie vorwiegend im Stehen oder Sitzen?	●	●
Leiden Sie abends häufig unter müden, schweren Beinen?	●●	●
Schwellen Ihre Knöchel und Füsse bei Hitze oft an?	●●	●
Haben Sie Übergewicht?	●	●
Mehr als 10 Kilo zuviel?	●	●
Liegen Venenprobleme in Ihrer Familie vor?	●●	●
Leiden/litten beide Eltern unter Venenschwäche?	●●●●	●
Sind Sie eine Frau?	●	●
Sind Sie älter als 50 Jahre?	●	●
Gehen Sie regelmässig mindestens 30 Minuten spazieren?		●●
zwei bis drei Mal pro Woche	●	
vier bis fünf Mal pro Woche	●●	
Treiben Sie regelmässig Sport?	●●●	●●●
Geben Sie sich Zusatzpunkte für folgende Sportarten:		
(Venen-)Walking oder Wandern	●●●	
Schwimmen	●●	
Skilanglauf/Radfahren/Golf/Tanzen	●●	
Tragen Sie häufig hohe Absätze?	●	●
Bevorzugen Sie enge Hosen?	●	●

Insgesamt ☐ **rote Kreise.**

Auswertung:

0–6 rote Kreise: Geringes Venenrisiko. Wenn Sie gleichzeitig viele blaue Punkte gesammelt haben, d.h. viel für die Gesundheit Ihrer Venen tun, werden Ihre Beine auch in Zukunft schön und leistungsfähig bleiben.

7–12 rote Kreise: Ihr Venenrisiko ist leicht erhöht. In der Regel lässt sich dies mit einem «venenfreundlichen» Verhalten ausgleichen. Bitte befolgen Sie unsere Venen-Tipps, verwenden Sie pflanzliche Mittel zur Venenstärkung und fragen Sie bei Veränderungen an den Beinen einen Arzt um Rat.

13–17 rote Kreise: Ihr Risiko ist nicht von der Hand zu weisen. Sie sollten sich dringend mehr bewegen und z.B. regelmässig Venen-Walking machen. Zögern Sie nicht, Mittel mit Rosskastanien-Extrakt zu nehmen und bei Auffälligkeiten einen Venenspezialisten (Phlebologen) zu Rate zu ziehen.

Über 18 rote Kreise: Ihr Venenrisiko ist leider sehr hoch. Sie sollten dringend versuchen, mehr für Ihre Venen zu tun. Auch eine Vorsorgeuntersuchung bei einer Venenfachärztin wäre anzuraten. Möglicherweise ist es schon höchste Zeit für eine Therapie mit Kompressionsstrümpfen.

Frühzeitig vorbeugen

Eine Venenschwäche sollte frühzeitig und konsequent behandelt werden, damit Schlimmeres, etwa eine chronische Venenstauung, vermieden werden kann. Oft ist schon das Tragen von Kompressionsstrümpfen ein vorteilhafter Schritt: Sie beschleunigen den Blutstrom, senken den Venendruck und normalisieren die Funktion der Gefässwand. Der Facharzt beurteilt, welches Modell geeignet ist.

Die Schulmedizin beschränkt sich jedoch weitgehend auf die Behandlung von Symptomen. Etwas für die Gesundheit der Venen zu tun, liegt also auch in der Hand jedes Einzelnen. Ein wertvolles Heilmittel liefert die Natur: Die glänzenden Samen der Rosskastanie enthalten einen bei Erkrankungen des Venensystems bewährten Wirkstoffkomplex.

Bewegung ist das A und O

Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Wassergymnastik, Skilanglauf, Golf oder Tanzen sind Sportarten, die die Beinmuskeln trainieren und den Venen guttun. Tennis, Squash, Fuss-, Hand-, Volleyball oder Krafttraining dagegen sind nicht geeignet.

Sorgen Sie auch für Bewegung im Alltag: Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, machen Sie im Stehen oder Sitzen kleine Übungen mit Füssen und Beinen. Manches geht ausgezeichnet auch unter dem Schreibtisch! Tipps dazu finden Sie auf unseren Webseiten www.avogel.ch und www.avogel.de.

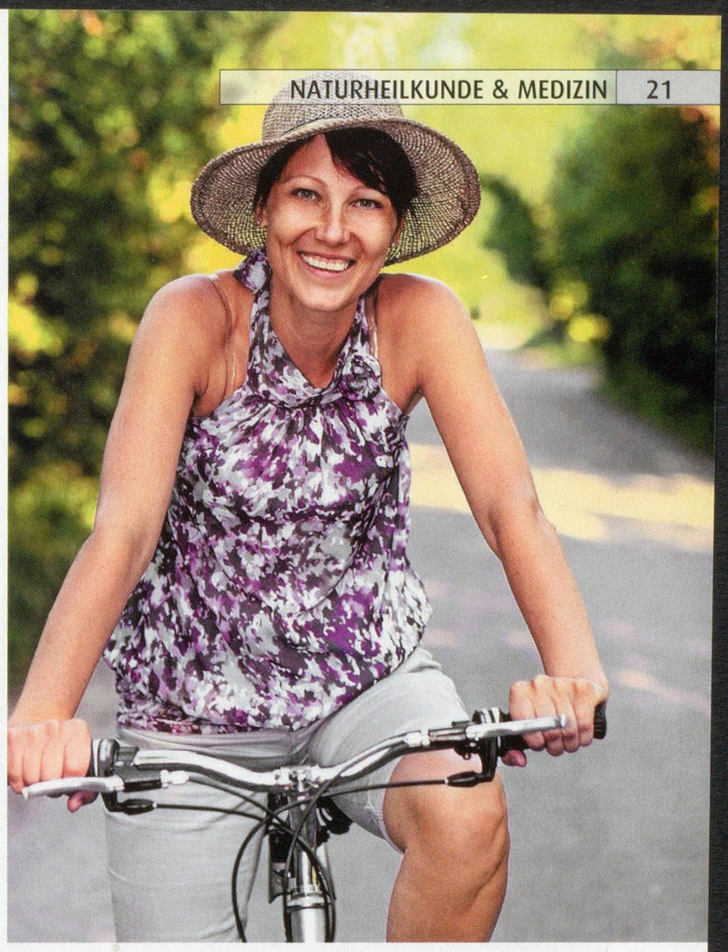
Meiden: Übergewicht und Hitze

Übergewicht belastet Herz, Kreislauf und Venen. Achten Sie deshalb auf Ihr Gewicht, und ernähren Sie sich gesund.

Hitze bedeutet eine Strapaze für die Venen. Bei Wärme erweitern sich die Gefässe, die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes verlangsamt sich und selbst noch intakte Venenklappen werden undicht. Lange Sonnenbäder und Wärme-Anwendungen wie Sauna, Fango-, Moor- und Thermalbäder sollten Sie meiden. Ist es draussen kalt, sollten Sie jedoch auf wärmende Kleidung achten, da Unterkühlung die Blutzirkulation in den Beinen hemmt.

Kühles Wasser tut gut

Kaltes Wasser bringt die Venen in Schwung: Es verengt die Gefässe, so dass weniger Blut in den Beinen versacken kann. Deshalb sind kalte Güsse eine Wohltat bei geschwollenen Füssen. Die Beine täglich mit kaltem Wasser abzuduschen, ist auch dann sinnvoll, wenn Sie noch keine Venenprobleme haben. ■



Fahrradfahren und andere die Beine bewegende Sportarten halten die Venen fit.

A. Vogel-Tipp | Aesculaforce® forte

Aesculaforce® forte ist ein Frischpflanzen-Präparat mit einem Extrakt aus frischen Rosskastaniensamen. Jede Tablette enthält 50 Milligramm Aescin. Dies ist der natürliche Wirkstoff der Rosskastanie, der die Spannkraft der Venenwände verbessert, die Durchblutung fördert und ein Austreten von Flüssigkeit aus den Venen in das Gewebe verhindert. Aesculaforce (auch als Aesculaforce Venen-Gel) ist angezeigt bei Krampfadern, geschwollenen Beinen (Stauungs-Ödeme), Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen sowie Wadenkrämpfen. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bioforce AG, Roggwil TG