

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Vorsicht, Blutpropf! [i.e. Blutpfropf]  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055473>

#### **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:** 22.01.2026

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

# Vorsicht, Blutpropf!

Wenn ein Thrombus den Blutfluss behindert, kann das gefährlich werden.  
Mehr zu Ursachen, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten  
am Beispiel der Beinvenenthrombose.

Text: Andrea Pauli

Verletzen wir uns, lässt unser Körper das Blut gerinnen, damit die Wunde sich verschliessen kann – eine gute Sache. Verklumpt das Blut jedoch aus anderen Gründen, ist Vorsicht geboten. Ein Blutpropf (*Thrombus*) kann in den Arterien und in den Venen vorkommen, mit unterschiedlichen Folgen. Am häufigsten bilden sich Thromben in den Venen der Beine. Sogenannte tiefe Beinvenenthrombosen (TBT) zählen mit 60 Prozent zu den häufigsten Thromboseformen, gefolgt von Beckenvenenthrombosen mit 30 Prozent.

## Symptome

Wie aus heiterem Himmel schmerzt das Bein, krampfartig oder ziehend. Es wirkt plötzlich prall und schwer, das Auftreten ist unangenehm. Wer das spürt, sollte alarmiert sein. In solchen Fällen sprechen Mediziner von sogenannten Leitsymptomen einer tiefen Beinvenenthrombose. Tief, weil die betroffene Vene nicht direkt unter der Haut liegt, sondern tief eingebettet in der Muskulatur. In der Regel treten die Beschwerden nur in einem Bein auf. Thrombosen entstehen selten beidseitig.

Welche Symptome sich im Bein an welcher Stelle zeigen, hängt von der Lage der betroffenen Vene ab: Befindet sich die verschlossene Vene unterhalb des Knies, ist häufig nur der Unterschenkel betroffen. Bei einer Thrombose oberhalb des Knies kann man Beschwerden auch im Oberschenkel und Becken verspüren.

Es gibt allerdings auch sogenannte «stumm» ablauende Thrombosen, bei denen nur geringe oder gar

keine Symptome auftreten; sie sind jedoch eher selten. Wer Thrombose-Anzeichen bei sich bemerkt, vielleicht auch eine ungewöhnliche Luftnot verspürt, sollte unbedingt den Arzt aufsuchen.

## Folgen

Der Gefässverschluss durch ein Blutgerinnel kann Folgen haben – auch darum ist rasches Handeln wichtig. Häufigste Folge einer tiefen Beinvenenthrombose ist das postthrombotische Syndrom (PTS). Es entsteht, kurz gesagt, wenn das Gerinnel die Wände oder Klappen der Vene beschädigt. Die Folge zeigt sich über einen längeren Zeitraum. Blut staut sich im Bein, es schwollt an, Juckreiz und Hautveränderungen können auftreten, und es kann zu einem offenen Bein kommen.

Eine riskante Frühkomplikation ist die Lungenembolie. Sie entsteht, wenn sich das Gerinnel von der Gefässwand des Beins löst und in die Lungenarterie gespült wird – das Blut staut sich zwischen Lunge und Herz. Das kann lebensbedrohlich werden. Darum: Wer in Verbindung mit einer Thrombose plötzliche Atemnot verspürt, Herzrasen, Schwindel, Brustschmerzen beim Einatmen und Husten sowie Panik empfindet, sollte umgehend den Notruf wählen.

## Diagnose

Die Symptome einer Thrombose sind leider nicht immer eindeutig. Darum ist eine gründliche ärztliche Befragung und eine Untersuchung des betroffenen Beins wichtig, am besten durch einen Gefässmedi-



Die Haut ist gerötet und heiß.



Schweregefühl im Bein.

## Symptome erkennen:

Bläuliche Verfärbung an Fuß und Unterschenkel («Zyanose»).

Die Haut um die Vene schmerzt (Schwellungsschmerz).



ziner. In der Regel ermittelt die Ärztin anhand eines Fragebogens (sogenannter Wells-Score), wie wahrscheinlich eine tiefe Beinvenenthrombose ist.

Zur Untersuchung der Beine selbst werden bildgebende Verfahren genutzt:

Bei der **Venenverschluss-Plethysmographie** kommt eine Druckmanschette zum Einsatz. Mithilfe von Messdehnungsstreifen kann anschliessend der Umfang der Beine gemessen werden.

Bei einem **Kompressionsultraschall** wird die Vene unter Druck mit dem Ultraschallkopf vollständig zusammengedrückt. «Wenn das gelingt, weiss man sicher, dass sich kein Thrombusmaterial in der Vene befindet», erklärt Gefässchirurgin Dr. Kerstin Schick. Hinweise auf eine Thrombose kann auch eine **Blutuntersuchung** liefern. «Liegt ein Gerinnsel vor, wird dieses durch <Fibrinspaltung> abgebaut. Die Zerfallsprodukte, die dabei entstehen, sind Eiweisse (D-Dimere), und die kann man messen», so Dr. Schick. Weitere Diagnosemöglichkeiten sind die **Phlebographie** (Untersuchung mittels Röntgenstrahlung) und die **Magnetresonanztomographie** (MR-Phlebographie).

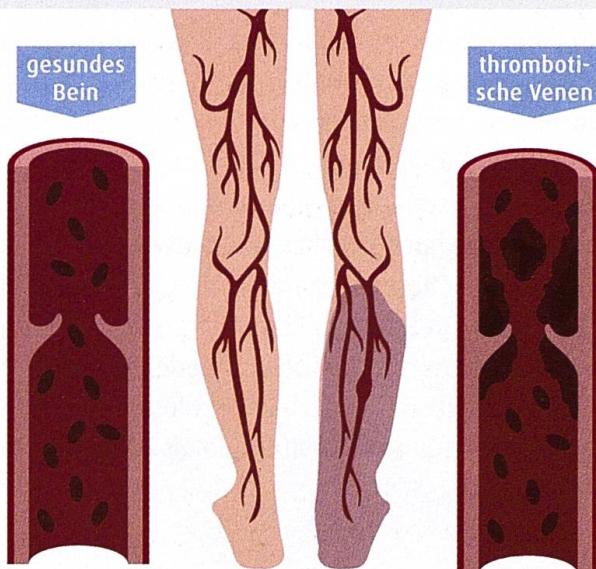
### Behandlungsoptionen

Eine Beinvenenthrombose muss umgehend behandelt werden, sobald sie diagnostiziert wurde. Die Standardtherapie fußt dabei auf zwei Säulen: der Gabe von gerinnungshemmenden Medikamenten,

## Gründe für Thrombosen

Als die drei Hauptgründe für das Entstehen einer Thrombose gelten:

- \* Veränderungen respektive Schäden an der Gefässwand, etwa durch Verletzungen oder Entzündungen (Unfall, OP, Erreger).
- \* Veränderungen der Strömungsgeschwindigkeit des Blutes, häufig infolge Bewegungsmangel (Bettlägerigkeit, Langstreckenflug).
- \* Erhöhte Gerinnbarkeit des Blutes durch Veränderungen in der Blutzusammensetzung (durch Schwangerschaft, aufgrund von Tumoren).



sogenannten Antikoagulantien («Blutverdünner») und der Kompressionstherapie.

Eine chirurgische Entfernung von Gerinnseln aus einer Beinvene wird (nur noch) in Ausnahmefällen durchgeführt. «Bei einer Thrombose in der Beckenvene gilt eine minimalinvasive Operation mittels Katheter als mögliche Option», ergänzt Dr. Schick.

Häufig wird gleich bei der Diagnosestellung Heparin gespritzt. «Im Anschluss an diese erste Spritze geht man dann häufig zur Einnahme von Tabletten über, die die Blutgerinnung unterdrücken», so Dr. Schick.

Dabei können verschiedene Substanzen eingesetzt werden, deren Wirkung mehr oder minder schnell eintritt. In Einzelfällen (z.B. bei Krebserkrankungen) kann es auch vorkommen, dass während des gesamten Zeitraums der Thrombosebehandlung Heparinspritzen zum Einsatz kommen.

### Unentbehrliche Kompression

Unbeliebt, aber immens wirksam: An der Kompression «führt kein Weg vorbei», betont Dr. Schick. Denn ohne die Kompressionstherapie lässt sich bei einer tiefen Beinvenenthrombose kein nachhaltiger Behandlungserfolg erzielen. Nicht zuletzt auch mit Blick auf ein postthrombotisches Syndrom. «Patienten, die die Kompressionstherapie konsequent durchgezogen haben, mussten weniger bzw. weniger schwere PTS-Erkrankungen durchlaufen», weiß die Ärztin aus klinischer Erfahrung.

Kompressionsstrümpfe üben Druck auf das Bein und die Venen aus. Damit unterstützen sie die Gefäße und die Venenklappen, was wiederum den Bluttransport zurück zum Herzen erleichtert. Was man gerne mal übersieht: «Kompression ist ein sehr natürlicher Weg und eine gute physikalische Unterstützung, um das Bein zu entlasten», so die Fachärztin. Ihr Rat an Betroffene lautet darum: «Integrieren Sie die Kompressionsstrümpfe in Ihr Leben. Überlegen Sie nicht, wann Sie die Dinger endlich wieder loswerden, sondern akzeptieren Sie die Strümpfe als Teil Ihrer täglichen Kleidung.»

**Thrombosewerte im Blut:** Ältere Menschen haben automatisch leicht höhere Werte. Das sollte man berücksichtigen, um die individuellen Werte als normal oder abnormal einzuschätzen zu können.

### Alternative zum Strumpf

Nicht jeder kommt mit dem Kompressionsstrumpf zurecht, der zugegebenermaßen nicht einfach anzulegen ist. Eine Variante stellen **medizinisch adaptive Kompressionssysteme** (MAK) dar, die per Klettverschluss angelegt werden und variabel sind. Die Benutzung lässt sich leicht erlernen.

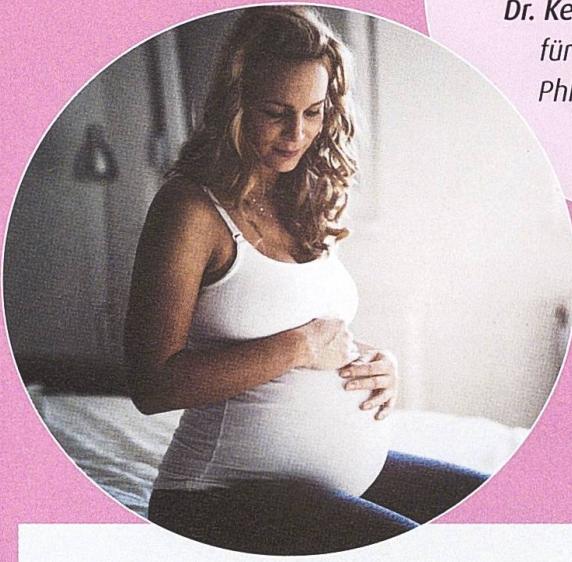
«Ich bin ein grosser Fan davon, weil sie die Menschen wieder in die Selbstständigkeit bringen. So braucht man vielleicht keinen Pflegedienst, der kommt und einem die Strümpfe anzieht. Man kann die Kompressionsklasse selbst variieren, das geht sehr einfach. MAK sind eine gute Möglichkeit, darauf zu reagieren, dass das thrombotische Bein sehr viele Veränderungen durchläuft», sagt Gefässchirurgin Dr. Kerstin Schick.

Die Kompressionsklasse beschreibt übrigens die Stärke des Drucks: Klasse 1 ist am schwächsten (ähnlich einer Stützsocke); Klasse 2 wird gern während Schwangerschaft oder OP verordnet sowie bei Krampfadernleiden; Klasse 3 kommt bei Lip- oder Lymphödemen zum Einsatz oder nach Knochenbrüchen; Klasse 4 wird bei schweren Lymphödemen oder nach schweren Thrombosen genutzt.

### Kühlende Wickel

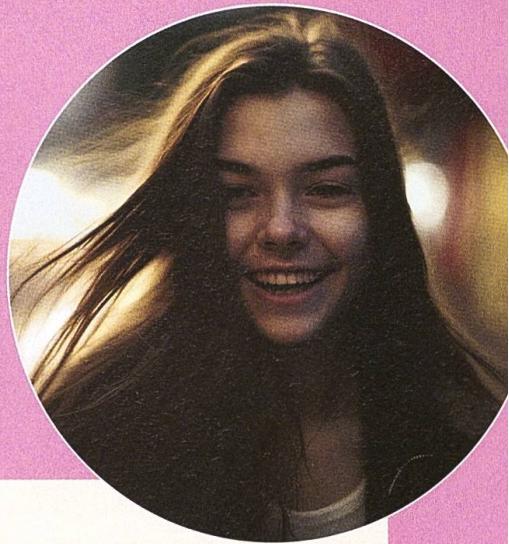
In der Naturheilkunde setzt man als begleitende Behandlung auch gerne auf Wickel. Quarkwickel etwa sind ein überliefertes Hausmittel bei Venenentzündungen und sollen entzündungshemmend wirken. «Was dabei zum Tragen kommt, ist der kühlende Effekt», so Dr. Schick. «Das thrombotische Bein ist ja gestaunt und mit venösem Blut gefüllt, d.h., es wird heiß und dick. Da tun kühlende Massnahmen gut; genauso wie die leichte Kompression von aussen durch den Wickel.»

*Frauen sind in verschiedenen Phasen ihres Lebens besonders thrombosegefährdet.*  
**Dr. Kerstin Schick, Fachärztin für Gefässchirurgie und Phlebologie, gibt Tipps:**



### **Schwangere Frauen**

«Die schwangere Frau hat grundsätzlich ein erhöhtes Thrombose-Risiko in diesen ganzen neun Monaten, aber auch besonders rund um den Geburtstermin und dann natürlich im Wochenbett. Eine wichtige Frage ist, wie die Entbindung stattgefunden hat – ein Kaiserschnitt erhöht das Thromboserisiko! Aber auch die natürliche Entbindung, da der Körper auf eine Blutung immer mit einer stärkeren Gerinnung reagiert. Frauen, die mit einem erhöhten Thromboserisiko (familiäre Anlagen, Gerinnungsstörungen) in diese Zeit hineingehen, müssen individuell ganz besonders gut betreut werden während der Schwangerschaft. Jeder unklare Beinschmerz muss unbedingt ärztlich abgeklärt werden!»



### **Junge Frauen**

«Bei Teenagern bzw. jungen Frauen kann die Einnahme der Antibabypille das Thrombose-Risiko deutlichen erhöhen. Darum sollte die Frauenärztin darauf achten, welche Pille sie verordnet, denn nicht bei jeder ist das Risiko gleichwertig hoch besetzt. Vorab sollte geklärt werden, ob es Thrombosen in der Familie gibt, ob bei der jungen Frau schon mal eine Thrombose vorlag oder ob eine Gerinnungsstörung bekannt ist. Im Zweifelsfall ist es ratsam, ein Gestagen-Präparat zu verordnen. Kommt es zu einer Thrombose, ist die zeitnahe Therapie mit Blutverdünnern essenziell. Die Pille kann dann bis zum Ende der Therapiephase (3-6 Monate) weiter genommen werden, um den vollen Verhütungsschutz zu erhalten. Danach sollte man sich zur künftigen Verhütung beraten lassen. Zu verzeichnen ist, dass sich viele junge Frauen zunehmend mit alternativen Verhütungsmethoden auseinandersetzen und lieber ohne Hormone durchs Leben gehen.»

### **Menopausale Frauen**

«In puncto Hormonersatztherapie divergieren die Meinungen sehr stark. Unbestritten ist aber, dass Östrogen im Hinblick auf die Thrombosegefahr das <böse> Hormon ist und das Risiko steigert. Man sollte folglich lieber das Gestagen in den Vordergrund stellen, wenn man sich für eine Hormonersatztherapie entscheidet. Eine individuelle Abklärung ist auch in den Wechseljahren wichtig: Welche Vorgeschichte gibt es, hat die Frau schon Thrombosen erlebt, wie sieht es familiär aus, liegen Gerinnungsstörungen vor?»





Vorausgesetzt, Sie leiden nicht unter einer Herzkrankheit, können Sie die betroffene Extremität **hochlagern**. Das lindert die Beschwerden – ist aber nur als Soforthilfemaßnahme gedacht. Wer erste Anzeichen für eine Thrombose im Bein spürt, sollte umgehend zum Arzt gehen.

**Anwendung:** Bio-Magerquark fingerdick direkt auf die Haut auftragen, ein dünnes Baumwolltuch auflegen und fest darumschlagen und das Bein hochlegen. Man kann das Bein samt Quark-Kompresse zusätzlich mit einer elastischen Binde straff umwickeln. Wenn die kühlende Wirkung nachlässt, Kompresse abnehmen und Bein abwaschen.

Alternativ kann man auch Wickel mit Heilerde (Produkt zur äusserlichen Anwendung) machen. Die Heilerde wird mit kaltem Wasser angerührt und sollte sich gut verteilen lassen, ohne zu tropfen. Dann vorgehen wie beim Quarkwickel. Wenn der Lehm trocken ist, die Kompresse behutsam abnehmen und die krümeligen Reste abwaschen.

### Entzündungshemmende Enzyme

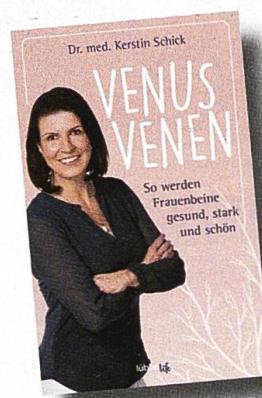
Naturheilpraktiker empfehlen gerne auch Enzyme gegen Verschlüsse der Blutgefäße, z.B. Bromelain (aus dem Fruchtstiel der reifen Ananas), Chymotrypsin (aus der Rinder-Bauchspeicheldrüse) oder Papain (aus dem Milchsaft unreifer Früchte von *Carica papaya*). «Ich kann mir vorstellen, dass es eine positive Wirkung hat», sagt Dr. Kerstin Schick – wenn man sich frage, wo eine Enzymtherapie ansetze. «Eventuell wird die Gesamtentzündung des Gewebes etwas reduziert. Ob nun das Enzym den Abbauprozess der Thrombose unterstützt, ist eine gute Frage.»

## Männer und Thrombosen

Männer haben, insgesamt gesehen, statistisch mehr Thrombosen als Frauen. Man weiß bislang nicht, warum das so ist. Allerdings durchleben sie nie die speziellen Risikozeiten, die Frauen haben (vgl. S. 17). Männer respektive deren Hausärzte sollten bei Beinvenenthrombosen hellhörig sein, denn diese zeigen sich womöglich als «Vorbote» von Krebserkrankungen, z.B. Prostatakrebs. Grund: Krebserkrankungen können zu einer Veränderung in der Blutzusammensetzung führen.



### Buchtipp:



«Venusvenen. So werden Frauenbeine gesund, stark und schön» von Dr. med. Kerstin Schick, Bastei Lübbe Verlag, 2023, 272 Seiten.