**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 88 (2010)
**Heft:** 4

**Artikel:** Wie Sie Ihren Venen auf die Beine helfen
**Autor:** Zahner, Karin
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-723703

**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**

Bild: Prisma/Uppercut

# Wie Sie Ihren Venen auf die Beine helfen

**Die Venen in den Beinen leisten Erstaunliches – sie transportieren Blut in der Gegenrichtung zur Schwerkraft, also von unten nach oben. Für gesunde Venen ist das kein Problem, für schwache dagegen schon.**

Oft sind ästhetische Aspekte ausschlaggebend für den Besuch beim Venenspezialisten: bläuliche Besenreiser am Oberschenkel, störende Krampfadern in den Kniekehlen, bräunliche Verfärbungen der Haut beim Knöchel oder geschwollene Beine. «Viele Patientinnen und Patienten suchen mich aber auch auf, weil sie unspezifische Beschwerden wie schwere, geschwollene oder schmerzende Beine haben», sagt Stefan Küpfer, Arzt am Venenzentrum in Bad Ragaz SG. «Viele der Beinbeschwerden werden aber glücklicherweise nicht durch schwerwiegende Venenprobleme verursacht. Häufig sind Rücken, Gelenke oder Muskeln für die Schmerzen verantwortlich, oder die Patientinnen und Patienten haben schwere Beine, weil sie beruflich den ganzen Tag stehen müssen.»

Unser Blutkreislauf besteht aus zwei Gefässsystemen: den Arterien und den Venen. Die Arterien pumpen sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Zellen. Die Venen befördern das «verbrauchte» Blut zurück zur Lunge. Nach dem Gesetz der Schwerkraft müsste das Blut eigentlich weiter nach unten fliessen. Um das zu verhindern, haben die Venen Transporthilfen, die Venenklappen. Diese lassen das Blut nur herzwärts strömen, wirken also quasi wie ein Einwegventil und verhindern so den Rückfluss.

## Wie Krampfadern entstehen

Schliessen die Venenklappen nicht sauber, funktioniert der Rücktransport nicht mehr. Dadurch staut sich das Blut in den Venen. Durch den so entstandenen Druck erweitern sich diese, es bildet sich der typische, dunkelblau verfärbte Strang, der sich unter der Hautoberfläche abzeichnet – eine Krampfader. Medizinisch gesehen wird das vor allem dann zum Problem, wenn Stammvenen betroffen sind. Laut Stefan Küpfer leiden etwa 15 Prozent aller Erwachsenen an solchen Krampfadern. Frauen haben häufiger grosse Krampfadern als Männer. Die eine Stammvene liegt an der Aussenseite des Fusses und führt zur Kniekehle, die andere führt von der Fussinnenseite zur Leiste.

Ob jemand an Krampfadern erkrankt, entscheiden die Gene. Wer eine Veranlagung dafür hat, hat einfach Pech gehabt – denn vorbeugen kann man kaum. «Mittel wie Venengels oder -salben gegen schwere Beine helfen zwar, Beschwerden zu lindern, an den Krampfadern selbst ändern sie aber genauso wenig wie Venentabletten. Bei gewissen Produkten konnte man nachweisen, dass die Schwellung in den Beinen zurückgeht», weiss der Facharzt. «Gerade Gels erfreuen sich grosser Beliebtheit, da sie kühlend wirken. Sie trocknen jedoch die Haut aus. Wer bereits grössere Krampfadern mit Verfärbungen am Knöchel hat, sollte deshalb unbedingt darauf verzichten, da sie die schon angegriffene Haut noch mehr schädigen können.»

## Die besten Tipps für leichte Beine:

➜ Aquajogging, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern oder Velofahren sind geeignete Sportarten, um die Beine in Schwung zu halten.

➜ Überflüssige Pfunde belasten die Venen und gehören zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Krampfadern.

➜ Wer viel steht oder sitzt, sollte zumindest einen Stützstrumpf tragen, bei stärkeren Venenleiden einen richtigen medizinischen Kompressionsstrumpf. Es gibt sie in modischen Farben, und sie sind kaum mehr von den normalen Strümpfen zu unterscheiden.

➜ Legen Sie Ihre Beine so oft wie möglich hoch. Das entlastet die Venen und erleichtert den Rückfluss des Blutes.

➜ Kneippen Sie. Taulaufen, Wassertreten, kalte Fussbäder oder Schenkelgüsse tun Beinen und Venen gut.

➜ Vermeiden Sie übermässige Wärme an den Beinen, und verzichten Sie auf heisse Bäder oder exzessive Sonnenbestrahlung, vor allem wenn Sie bereits grössere Krampfadern oder sogar schon Komplikationen davon haben.

Werden die Gels weiterhin verwendet, besteht die Gefahr, dass die Haut wegen der Trockenheit spröde und ekzematös wird und im schlimmsten Fall ein offenes Bein resultieren kann. Um sich Kühlung zu verschaffen, ist eine kalte Dusche die bessere Wahl. Und um die Haut zu pflegen, sollte man sich danach mit einer gut nährenden Körpermilch von Kopf bis Fuss eincremen. Wohltuend für die im Alltag belasteten Beine sind auch Stütz- oder Kompressionsstrümpfe. Wer keine medizinischen Kompressionsstrümpfe tragen muss, aber trotzdem etwas tun möchte, kann auf die sogenannten Stützstrümpfe aus dem Warenhaus ausweichen, die üblicherweise in den zunehmenden Stärken 40 bis 140 Den angeboten werden.

Krampfadern, welche die Stammvenen betreffen, sind zu Beginn schwer zu erkennen, denn es gibt kaum frühe Alarmzeichen. Der Patient oder die Patientin bemerkt in der Regel lediglich die Spitze des Eisbergs – beispielsweise Schwellungen oder Verfärbungen am Knöchel, wenn die chronische Stauung durch das zurückfliessende Blut sichtbar wird oder wenn sich geschlängelte, bläuliche Stränge unter der Haut abzeichnen.

Wann muss man Krampfadern behandeln? «Viele Menschen mit Krampfadern haben ein Leben lang keine Probleme damit. Es gibt also keinen Grund, jede Krampfader immer und sofort zu therapieren», weiss Stefan Küpfer. «Wer dagegen Schmerzen, Verfärbungen an den Knöcheln oder Komplikationen hat, sollte mit dem Arzt sprechen.» Gründe für eine mögliche Therapie sind neben den Beschwerden Komplikationen wie Blutungen aus Krampfadern, Venenentzündungen, Ekzeme oder offene Beine. Doch auch diese Symptome bedeuten nicht, dass man die Krampfadern zwingend sofort behandeln lassen muss.

## Wichtig sind gute Strümpfe

«Wichtig ist, dass Betroffene alle Vor- und Nachteile kennen – sowohl einer möglichen Behandlung der Krampfadern (Operation, Verödung, Lasern, Kompressionstherapie mit Strümpfen usw.) wie auch diejenigen einer unterlassenen Behandlung», stellt der Gefässspezialist klar. «Ich habe einige Betroffene, die mit den möglichen Gefahren leben, weil sie keinen Eingriff über sich ergehen lassen wollen. Wichtig ist, dass sie sich selbst gut beobachten und einen Experten aufsuchen, wenns Probleme gibt.» Bei Venenentzündungen und Thrombosen dagegen muss sofort gehandelt werden.

Wer kranke Venen hat, dem wird der Arzt einen medizinischen Kompressionsstrumpf verschreiben. Dieser drückt die Venen zusammen, sodass das Blut wieder Richtung Herz fliessen kann und nicht mehr im Bein versackt. «Wichtig ist, dass man den Strumpf von einer Fachperson anmessen lässt. Denn er muss bequem sein und darf nicht einschneiden», warnt Stefan Küpfer. Zudem reicht es in den meisten Fällen, wenn man einen Wadenstrumpf wählt, da die Kompression vor allem im Knöchelbereich wesentlich ist.

## Auch Operationen sind möglich

Wer sich nicht scheut, sich unters Messer zu legen, kann Krampfadern auf zwei Arten kurieren: mittels einer Operation oder durch ein Verfahren, welches die Venen verklebt, sodass kein Blut mehr versacken kann. Die Operation kann häufig ambulant unter örtlicher Betäubung stattfinden und dauert etwa eine Stunde. Danach muss der Patient oder die Patientin während vier bis sechs Wochen einen Kompressionsstrumpf tragen. Nur bei ausgeprägten, beidseitigen Krampfadern oder bei schon operierten Betroffenen wird der Eingriff im Spital unter Vollnarkose oder in rückenmarknaher Betäubung durchgeführt.

Bei der Verklebung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Bei einem Teil der Krampfadern können die Venen mit einem speziellen Schaum verödet werden. Dabei spritzt der Arzt eine Lösung in die Venen. Diese führt zu einer lokalen Entzündung und «klebt» so die Venen zusammen. Bei der Radiowellen- und Lasertherapie wird die Stammvene nicht wie bei der Operation entfernt.

Gemeinsam ist diesen Therapieformen, dass dabei eine Sonde in die Vene eingeführt wird, durch welche die Venenwände mit Energie traktiert werden – entweder in Form von Radiowellen oder als Laserlicht, wodurch es zur Hitzeentwicklung in der Vene und damit zu deren Schrumpfung kommt. Auch diese Therapieformen werden ambulant durchgeführt, und nach dem Eingriff müssen die Betroffenen ebenfalls einen Kompressionsstrumpf tragen.

Karin Zahner