t-online

VENENLEIDEN: DIESE NATÜRLICHEN MITTEL VERSCHAFFEN LINDERUNG

von Ann-Kathrin Landzettel 22.08.2023

Besenreiser, Krampfadern bis hin zu Thrombosen: Ist der Abtransport des Blutes aus den Beinen zurück zum Herzen gestört, kann das Folgen haben.

Optisch wie gesundheitlich kann ein Venenleiden unangenehme Beschwerden hervorrufen. Wie Sie ein geschwächtes Venensystem erkennen und unterstützen können und wann ärztliche Hilfe notwendig ist.

Was ist eine Venenschwäche?

Bei einer Venenschwäche, medizinisch Veneninsuffizienz, handelt es sich um eine gestörte Venenfunktion, die ihren Ursprung in einem beeinträchtigten Blutabfluss hat. Dass überwiegend die Venen an den Beinen von einer Venenschwäche betroffen sind, hat seinen Grund: Die Venen haben die Aufgabe, sauerstoffarmes Blut wieder in Richtung Herzen zu transportieren.

Aufgrund der Schwerkraft sind die Venen stark beansprucht. Damit das Blut nach oben gedrückt werden kann, braucht es daher gut funktionierende Venenklappen, die verhindern, dass das Blut zurücksackt. Eine Venenschwäche beginnt meist durch das (teilweise) Versagen der Klappenfunktion.

Schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, staut sich vermehrt Blut in den betroffenen Venenabschnitten. Der Druck auf die Venenwand nimmt zu und dehnt diese mit der Zeit – was die Verschlussfunktion zunehmend beeinträchtigt. Besenreiser und Krampfadern sind erste Anzeichen einer Venenschwäche.

"In erster Linie handelt es sich bei einer Venenschwäche um einen genetischen Defekt", sagt Dr. med. Andreas Grube, Facharzt für Chirurgie mit dem Schwerpunkt Venenkrankheiten, Leistenbrüche und Bauchwandbrüche mit eigener Praxis in München. "Als Risikofaktoren bei einer genetischen Disposition gelten Schwangerschaft, Adipositas und Bewegungsmangel. Ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung haben dazu geführt, dass Venenleiden zu einer Volkskrankheit geworden sind."

Auch zunehmendes Alter, häufiges langes Sitzen und Stehen, hormonelle Faktoren sowie Verletzungen und Operationen können das Venensystem schwächen. Eine sehr gefährliche Kombination ist laut dem

Venenexperten zudem eine Venenschwäche mit Diabetes mellitus und/oder arterielle Verschlusskrankheit.

Venenleiden erkennen: Diese Symptome sind typisch

Kleine rötliche Besenreiser, auffälligere Krampfadern sowie schwere und müde Beine nach längerem Stehen und Sitzen sind erste Hinweise auf eine geschwächte Venenfunktion. Kommen geschwollene Knöchel, nächtliche Wadenkrämpfe, Schmerzen in den Beinen, unangenehme Spannungsgefühle sowie Jucken und Kribbeln hinzu, sollten Betroffene aufmerksam werden. Diese Symptome deuten laut dem Experten darauf hin, dass die Venen in ihrer Funktion bereits deutlich eingeschränkt sind.

Auch rötliche oder bläuliche Hautverfärbungen sowie Hautveränderungen sind Warnzeichen, die man nicht ignorieren sollte. Viele Patienten mit einer Venenschwäche haben zudem Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus und/oder eine periphere arterielle Verschlusskrankheit, (pAVK, umgangssprachlich auch Schaufensterkrankheit genannt).

"Wer Symptome einer Venenschwäche zeigt, sollte diese ärztlich untersuchen lassen. Bleibt ein fortgeschrittenes Venenleiden unerkannt und unbehandelt, können gesundheitliche Komplikationen bis hin zu Thrombosen und einem offenen Bein drohen", warnt Grube. "Ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Thrombose geht mit bestehenden Krampfadern sowie einer oft nicht bekannten vererbten Gerinnungsstörung einher, die zu einer vermehrten Verklumpung im venösen Abfluss führt."

Drei wichtige SOS-Tipps für schwache Beinvenen

Bei einem Venenleiden können Betroffene einiges tun, um das geschwächte Venensystem zu unterstützen. Die drei wichtigsten Maßnahmen für die Venen sind: Bewegung, Gewichtsreduktion und Kompressionsstrümpfe. Regelmäßige Bewegung ist unverzichtbar für die Pumpfunktion der Venen.

Diese werden durch eine aktive Beinmuskulatur massiert und gestützt. Kompressionsstrümpfe stützen die Venen ebenfalls und pressen diese so zusammen, dass der Blutfluss erleichtert wird. Kompressionsstrümpfe sind geeignet, Beschwerden wie Schwellneigung und Schmerzen zu lindern. Auf längere Sicht lässt sich die Entwicklung des Venenleidens verlangsamen, aber nicht aufhalten. Bei fortgeschrittenem Venenleiden hilft nur ein operativer Eingriff.

"Eine gesunde Ernährung sowie bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion stellen ebenfalls bedeutsame Hilfen für das Venensystem dar. Je mehr Gewicht auf den Beinen lastet, desto mehr Druck lastet auf den Gefäßwänden und desto größer ist das Risiko für Ausbuchtungen der Venen, sodass die Klappen nicht mehr richtig schließen können", erklärt Grube. "Ich werde häufig auch gefragt, wie sich Rauchen auf ein Venenleiden auswirkt. Rauchen ist kein Risikofaktor für eine Venenschwäche an sich. Allerdings erhöht Rauchen das Risiko, bei bestehenden Krampfadern an einer Thrombose zu erkranken."

Beschwerden lindern mit Salben: Bringt das was?

Viele Betroffene mit einem Venenleiden greifen zu Salben mit pflanzlichen Zusätzen wie Rosskastanie oder rotes Weinlaub. "Die Wirksamkeit wurde in medizinischen Studien nie wirklich nachgewiesen, allerdings empfinden viele Patientinnen und Patienten diese Mittel als wohltuend", sagt Grube. "Die Salben wirken kühlend und leicht abschwellend. Ebenfalls tut vielen die sanfte Beinmassage beim Einreiben gut", so Grube. Einen Versuch können solche Salben und Gele also wert sein, zu viel sollte man sich aber nicht erhoffen. Das gilt auch für Tabletten gegen Venenleiden mit pflanzlichen Wirkstoffen. Grundsätzlich gilt: Venenerkrankungen gehören in die Hände eines Arztes.

Diese Übungen unterstützen den Blutfluss

Weitere Linderung ihrer Beschwerden können Betroffene mithilfe verschiedener Übungen erfahren, die ihre Venen entlasten und den Blutfluss in Richtung Herz unterstützen. So kann man im Liegen die Beine hoch in die Luft strecken. Auch Radfahren im Liegen ist eine gute Entlastungsübung für das Beinvenensystem. Im Sitzen kann man zwischendurch immer mal die Beine hochlegen, um den Rückfluss des Blutes zu fördern.

Viele empfinden es zudem als angenehm, die Beine nachts etwas höher zu lagern. Ebenfalls empfehlenswert ist Schwimmen. Durch den Wasserdruck, der von außen auf das Gewebe einwirkt, werden die Venen massiert und der Blutfluss gefördert. Barfußlaufen kräftigt ebenfalls die Beinmuskulatur. Das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen ist bei Venenleiden ungünstig. Generell gilt: Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen.

Kühlung tut den Gefäßen gut

Ein erfrischendes Training für die Beinvenen ist kühles Abduschen der Beine. Die Kälte sorgt dafür, dass sich die Gefäße zusammenziehen. Werden die Beine wieder wärmer, dehnen sich die Gefäße aus. Außerdem lindert Kälte Schmerzen, Kribbeln und Spannungsgefühle in den Beinen. Heiße Bäder wiederum sind ungünstig, da die Wärme die Venen erweitert.

"Wer mit den Venen Probleme hat, sollte bei längeren Auto-, Zug- oder Flugreisen zwischendurch immer wieder Pausen machen und sich bewegen, um Blutstauungen vorzubeugen", rät Grube. "Ebenfalls empfehlenswert bei längeren Reisen ist das Tragen von Kompressionsstrümpfen."

Wann kommt man um eine Operation nicht herum?

Der Venenexperte rät, eine im Ultraschall erkannte Venenschwäche (Insuffizienz der Venenklappen) medizinisch behandeln beziehungsweise operieren zu lassen, um dauerhafte beziehungsweise irreparable Schäden im tiefen Venensystem – und auch am gesunden übrigen oberflächlichen Venensystem – zu verhindern und das Thromboserisiko zu senken.

Je nach Ausprägung stehen mehrere Operationsverfahren zur Verfügung, darunter das klassische Venenstripping, bei dem die kranke Vene herausgezogen wird, und die sogenannten endolumimalen Verfahren, also die Behandlung der Krampfadern von "innen" mittels eines Hitze-Katheters (Radiowelle oder Laser). Ergänzend steht noch die sogenannte Mikroschaumverödung zur Verfügung. "Das mittlerweile am häufigsten verwendete Verfahren ist die Radiowellentherapie mit Hitze", sagt Grube.