

Eine Venenschwäche wird häufig vererbt. Kluges Verhalten hilft, dem Entstehen von Besenreisern, Krampfadern, Venenentzündungen oder gar Thrombosen vorzubeugen.

# Venenleiden

## Bewegung ist Medizin

Müde, schwere Beine? Ziehende, stechende oder dumpfe Schmerzen? Geschwollene Knöchel und Beine? Das sind erste Anzeichen einer Venenschwäche. Die Symptome treten meist nach langen Perioden des Stehens oder Sitzens auf – im Büro oder nach langen Fahrten im Auto, Zug oder Flugzeug.

### Venenleiden sind weit verbreitet

Chronische Venenschwäche wird häufig vererbt. Frauen sind häufiger von Venenleiden betroffen als Männer. Auch das Alter spielt eine Rolle: Laut der Bonner Venenstudie (2003) haben bei den 60- bis 69-Jährigen lediglich noch 2,3 Prozent keine sicht- oder tastbaren Veränderungen am Venensystem. Und 17 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren haben eine Venenkrankheit – hauptsächlich Krampfadern –, die ärztlich behandelt werden muss.

### Wichtige Muskelpumpen

Venen leisten Schwerstarbeit: Sie müssen täglich grosse Mengen Blut in Richtung Herzen zurückbefördern – beim Sitzen und Stehen gegen die Schwerkraft. Venenklappen, die wie Rückschlagventile funktionieren, verhindern

ein Zurückfliessen des Blutes. Unterstützung erhält das Venenklappen-System besonders von den Muskelpumpen der Waden- und Fussmuskulatur: Die pulsierenden Arterien geben dort ihre Impulse an benachbarte Venen weiter und liefern so Energie für den Transport des venösen Blutes. Dies funktioniert natürlich nur, wenn die Muskeln in Bewegung sind und die Venenklappen funktionstüchtig.

### Entlasten Sie Ihre Venen

Auch wenn die Anlagen häufig vererbt werden: Die Entwicklung von Besenreisern und Krampfadern, Venenentzündungen, offenen Beinen (Unterschenkelgeschwür) oder gar der lebensgefährlichen Thrombosen und Embolien kann verhindert oder zumindest verlangsamt werden. An erster Stelle stehen Verhaltensmassnahmen; sie können durch Phytotherapeutika unterstützt werden. Je früher Venenleiden erkannt werden, desto geringer ist das Risiko. Vor einer Untersuchung beim Venenspezialisten muss niemand mehr Angst haben: Moderne Diagnostikmethoden sind schmerzfrei und risikolos.

### So halten Sie Ihre Venen fit

#### Was Sie tun sollten:

- Öfter die Beine hochlagern.
- Sich auf den Rücken legen und «Radfahren».
- Schwimmen, Spazieren, Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen.
- Öfter Fuss- und Zehengymnastik machen.
- Die Treppe statt den Lift benutzen.
- Die Beine kühlen, zum Beispiel mit Kneipp-Güssen.
- Bei Bedarf Stützstrümpfe tragen: bei typischen Stehberufen, aber auch in der Schwangerschaft.
- Viel trinken, besonders bei schweiss-treibendem Sport; dünnes Blut zirkuliert leichter.
- Beine mit venenwirksamen Cremes oder Gels behandeln.

#### Was Sie vermeiden sollten:

- Zu langes Stehen und zu langes Sitzen.
- Sitzen mit übereinandergeschlagenen oder stark angewinkelten (Schneidersitz) Beinen.
- Einengende Kleidung.
- High Heels: Mit ihnen funktioniert die Muskelpumpe nicht.

- Intensive Wärme (Fango-, Moor- und Thermalbäder, Sonne, Sauna, Warmwachs-Behandlungen).
- Bürstenmassage der Beine.
- Alkohol und Nikotin.
- Übergewicht.
- Die Bauchmuskulatur zu stark beanspruchen (z. B. Pressen beim Stuhlgang, Heben von schweren Lasten; dies drückt das Blut in die Beinvenen).

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Hirudoid® forte – für gesunde Beine, die sich sehen lassen können.

*Hirudoid® forte eignet sich ideal zur vorbeugenden Venenpflege oder zur Behandlung von bereits bestehenden Venenleiden.*

*Hirudoid® forte ist als Creme oder Gel in Apotheken und Drogerien erhältlich. Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.*



Medinova AG