

Krampfadern – nicht nur kosmetisch ein Problem

Woher kommen sie und was können Sie tun

Stuttgart, den 16. August 2023 – Viele Menschen halten Krampfadern – auch Varizen genannt – nur für ein kosmetisches Problem. Die knotenförmigen, erweiterten, unter der Haut bläulich scheinenden Venen kommen meistens an den Beinen vor und können bei Betroffenen gerade in den warmen Sommermonaten zu schweren müden Beinen, Krämpfen und manchmal sogar zu juckender Haut führen. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg erklärt, warum Krampfadern jedoch durchaus medizinisch ernst zu nehmen sind und was man vorbeugend gegen Krampfadern tun kann.

„Das Blut wird durch die Pumpleistung des Herzens praktisch durch den Körper getrieben“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand des Landesapothekerverbands. „So kommt sauerstoffreiches Blut an jede Zelle des Körpers. Der Druck reicht quasi bis zum kleinen Zeh hinab. Aber dann, wenn es sozusagen bergauf die Beine hoch geht, müssen Muskeln und Bindegewebe mithelfen“. Venenklappen verhindern einen Rückfluss des Blutes nach unten in den Fuß. Werden die Venen im Sommer durch die Hitze geweitet, können sie den Rückfluss weniger gut verhindern. Liegt dann noch ein schwaches Bindegewebe vor und es fehlen kräftige Muskeln, kann es passieren, dass die Venenklappen nicht mehr gut schließen und das Blut nicht hoch in Richtung Herz gepumpt wird. Das verbleibende Blut staut sich dann in den Venen und beult diese aus. Flüssigkeit dringt zusätzlich in umliegendes Gewebe und die Beine schwellen an.

Betroffene empfinden dann die Beine als sehr schwer und müde. Etliche leiden auch unter Wadenkrämpfen. Menschen mit schwachem Bindegewebe sind stärker betroffen, da dieses normalerweise die Venen fest umschließt und in einer stabilen Form hält. Auch eine gute Beinmuskulatur kann das Bindegewebe der Venen unterstützen. Und so ist der Tipp der Apothekerin eine logische Schlussfolgerung: „Kühlen Sie in den warmen Sommermonaten ihre Beine, Kneippbäder sind da toll. Außerdem ist Bewegung, wie Laufen, Schwimmen und Radfahren wichtig. So unterstützen Sie die Venen mit Ihren Muskeln, um das Blut zurück zum Herzen zu bringen.“ Auch wer im Beruf lange sitzt, kann seine

Wadenmuskulatur fordern und auch im Sitzen mit den Füßen wippen. Dazu einfach die Fersen soweit wie möglich hochziehen und wieder zurück auf den Boden führen. Nach einigen Wiederholungen spürt man eine Spannung in den Waden. Für lange Reisen im Flugzeug, Zug oder bei Autofahrten empfiehlt Friederike Habighorst-Klemm zusätzlich das Tragen von Reisekompressionsstrümpfen: „Diese Strümpfe pressen die Beine zusammen und unterstützen so die Venenklappen und der Rückstau kann verhindert werden.“

„Krampfadern sind auf keinen Fall nur ein kosmetisches Problem. Sie sollten vor allem bei Schmerzen im Bein ärztlich abgeklärt werden“, warnt Habighorst-Klemm. Denn das gestaute Blut kann durch den mangelnden Fluss gerinnen und es kann zu Thrombosen kommen, die im schlimmsten Fall zu einem lebensgefährlichen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Lungenembolie führen können. „Anders ist das bei Besenreißern. Diese kleinen Verästelungen, die sehr dünn und auch bläulich in der Haut scheinen, sind wirkliche ein rein kosmetisches Problem“, beruhigt die Apothekerin.

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.300 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -5199

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de