



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS AUGUST

GESCHWOLLENE BEINE:

SOMMERLAUNE ODER VENENSCHWÄCHE?

Geschwollene Beine an heißen Sommertagen – viele kennen das. Aufgrund der Hitze weiten sich die Blutgefäße in den Beinen – genau gesagt die Venen – und lassen vermehrt Flüssigkeit aus dem Blut in das Gewebe übertreten. Was aber, wenn nicht allein die Hitze Ursache für die schweren Beine ist, sondern eine Venenschwäche dahinter steckt?

Die Venen haben die Aufgabe, verbrauchtes Blut zum Herzen zu transportieren. Dabei sind sie mit ihren vergleichsweise schlaffen Gefäßwänden und den Venenklappen auf äußere Hilfe angewiesen: Die Beinmuskulatur drückt das Blut in den Venen nach oben. Mit jedem Laufen, Treppensteigen und auf Zehenspitzen stellen wird das Blut durch den Wechsel zwischen An- und Entspannung der Muskeln zum Herzen gepumpt.

Ungünstig, wenn man am Tag überwiegend auf der Stelle steht wie z. B. am Schalter oder einer Arbeitsmaschine oder sitzt wie z. B. am Schreibtisch, auf Dienstreise im Auto, Zug oder Flugzeug. Dann fehlt nicht nur das Blut für die Sauerstoffanreicherung in der Lunge, auch der Blutfluss wird stark verlangsamt und das Blut kann sprichwörtlich in den Adern stocken: eine Thrombose entsteht.

Wenn zusätzlich die Venen aufgrund einer Venenschwäche geweitet sind, können die Venenklappen nicht mehr schließen und das Herabsacken des Blutes innerhalb der Vene nicht verhindern.

WAS TUN?

Einfache Abhilfe kann ein Venenstütz- oder Kompressionsstrumpf bieten. Er stützt von außen die geweitete Vene und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Wie stark der Strumpf die Vene stützen muss, lässt sich auf einfache Weise durch eine Lichtreflexionsrheografie oder Dopplersonografie durch einen Facharzt messen.

Aber auch, wenn die Venen gesund sind, erleichtert ein Venenstützstrumpf bei stehenden oder sitzenden Tätigkeiten den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Folgende Tipps helfen den Venen zusätzlich:

- Bewegen Sie die Fußspitze bei sitzenden Tätigkeiten immer mal wieder mehrere Male auf und ab.
- Stellen Sie sich bei stehenden Tätigkeiten immer wieder einmal mehrere Male auf die Zehenspitzen.
- Machen Sie mit dem Auto einmal pro Stunde eine kurze Pause und gehen Sie dreimal um das Auto herum oder laufen eine entsprechende Strecke.
- Laufen Sie in Flugzeug oder Bahn so oft wie möglich durch den Gang.
- Trinken Sie ausreichend, insbesondere im Flugzeug. Denn die Klimaanlage im Flugzeug entzieht dem Körper so viel Wasser, dass das Blut regelrecht eindicken kann.

Übrigens: einfache Stützstrümpfe bekommen Sie in der Apotheke oder im Sanitätsfachhandel. Kompressionsstrümpfe hingegen stützen stärker und werden in der Regel nach individuellem Maß ausgewählt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/2_01_flug.pdf

www.venenliga.de

www.barmer-gek.de/gesundheit

BARMER GEK