

Einfach  
Gesund

Tschüss, müde und schwere Beine!

# Was macht meine Venen fit

# frau Dr.?

Mit ein paar einfachen Maßnahmen kommen wir auch bei Hitze leichtfüßig durch den Tag

**G**erade jetzt im Sommer plagen sie uns: geschwollene Beine, die dazu auch noch schmerzen können. Der Grund: Die Blutgefäße weiten sich jetzt besonders aus, um die Wärme besser abgeben zu können. Dadurch verlangsamt sich die Blutzirkulation und das Blut staut sich in den Beinen. Durch diesen Stau kommt es zu einer Ausdehnung der Gefäße und die Venenwände werden durchlässiger. So kann Flüssigkeit in das Gewebe austreten. Die Folge: Beine und Füße schwellen an, fühlen sich schwer an und schmerzen. Was gegen Venenleiden hilft, haben wir eine Expertin gefragt.

**Laura: Meine Beine kribbeln immer so – was bedeutet das?**

**Dr. Susanne Steinkraus:** Ein Kribbeln der Beine kann Anzeichen für viele Erkrankungen sein. Kommen noch Schwellungen, Schmerzen und

Druckgefühle hinzu, kann es



Unsere Expertin  
**Dr. Susanne Steinkraus**  
Dermatologin aus  
Hamburg  
steinkraus-skin.de

sich um eine Venenerkrankung handeln. Bei längerem Bestehen ist eine ärztliche Abklärung empfehlenswert, da auch Nervenkompressionen wie z. B. bei einem Bandscheibenvorfall oder andere neurologische Erkrankungen hinter dem Kribbeln stecken könnten.

**Meine Beine werden dick und schwer – was hilft?**

Meist bringt es schon viel, die Beine hochzulegen, am besten auf ei-

nen Stuhl oder Sessel. Darüber hinaus sorgt kaltes Abbrausen für Linderung. Um ein Anschwellen zu verhindern, eignen sich auch Kompressionsstrümpfe.

**Wie (und von wem) kann ich meine Venen untersuchen lassen?**

Am besten wendet man sich direkt an einen Venenspezialisten, einen sogenannten Phlebologen. Er kann verschiedene Untersuchungen, wie etwa die Doppler- oder Duplex-Sonographie durchführen. Dabei handelt es sich um zwei spezielle Ul-

traschallverfahren, die den Blutfluss in den Arterien und Venen darstellen. Eine andere Möglichkeit ist die Lichtreflexionsrheographie. Alle drei Untersuchungsmethoden sind risikoarm und schmerzfrei.

**Und was hilft mir, wenn mich Krampfadern oder Besenreiser plagen?**

Zur Behandlung von Besenreisern hat sich vor allem die Sklerosierung (Verödung) als sehr erfolgreich erwiesen. Dabei werden die erkrankten Gefäße mit feinen Nadeln punktiert. Dann wird ein spezieller Schaum gespritzt, der die Venenwand reizt. Die Gefäße verkleben und verschließen sich nach ein paar Wochen. Bei Krampfadern ist das Venen-Stripping Mittel der Wahl. Dabei wird das betroffene Gefäß über einen kleinen Schnitt in der Leiste oder Kniekehle durchtrennt und mit einer Sonde entfernt.

**Kann ich auch vorbeugend etwas gegen Venenprobleme tun?**

Neben den schon erwähnten Kompressionsstrümpfen, sollte man langes Stehen oder Sitzen so weit es geht vermeiden. Wer einen Bürojob

hat, sollte zumindest häufiger zwischendurch aufstehen und ein paar Schritte gehen. Laufen und auch liegen regt die Blutzirkulation an und verhindert so den Stau von Blut in den Beinen. Insbesondere Treppensteigen trainiert die Muskeln und Gefäße in den Beinen. Außerdem helfen Wechselduschen der Unterschenkel. ★ RMH

## Wer zahlt was?

**Besenreiser:** Hierbei handelt es sich um ein rein kosmetisches Problem. Die Kosten von etwa 600 Euro müssen wir daher selbst tragen. **Krampfadern:** Schmerzen Krampfadern und/oder treten besonders auffällig hervor, übernimmt die Krankenkasse in der Regel die Kosten für die Entfernung (Stripping), da eine medizinische Notwendigkeit vorliegt.

Laura  
Info

Nackte Beine, die wir gern zeigen? Das ist gar nicht so schwer – wenn wir wissen, wie wir sie gesund halten können



SCHÜTZEN,  
WAS  
WICHTIG  
IST



Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

- Reguliert Blutdruck und Durchblutung
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- Für Diabetiker geeignet

Nr. 1 Arginin



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!  
www.telcor.de

♥ meistverkauftes Arginin-Produkt in der Apotheke / Insight Health, Marktanalyse 11/2017

TELCOR® Arginin plus ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wird angewendet zur diätetischen Behandlung von leichtem Bluthochdruck und gestörter Gefäßfunktion (u.a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium der Arteriosklerose. QUIRIS Healthcare – 33334 Gütersloh