

Praxis Dres. Kadauke / Theewen

Allgemeinmedizin - Chirotherapie - Akupunktur

Gartenstr. 1 - 71063 Sindelfingen

Tel 07031 - 87 88 00 - Fax 07031 - 87 38 39

Email: kadauke@web.de - Internet: <http://www.kadauke.de>



Venenerkrankungen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei allen Erkrankungen des Venensystems (Krampfadern, Besenreiser, Störungen der Venenklappenschlussfunktion, postthrombotisches Syndrom) können Sie durch Vermeidung stauungsfördernder Einflüsse und Verbesserung des Blutrückflusses die Zirkulationsstörung günstig beeinflussen.

Günstige Einflüsse bei Erkrankungen des Venensystems

- ⇒ **Laufen und Gehen** Sie zügig und soviel wie möglich. Dabei fördert die Pumpwirkung von Beinmuskulatur und Sprunggelenk den Blutrückfluss zum Herzen wesentlich. Ebenso gut sind Radfahren und Schwimmen (in nicht zu warmem Wasser).
- ⇒ **Hochlagern der Beine**, wo immer möglich, fördert den Blutrückfluss. Schlafen Sie nachts möglichst mit einem erhöhten Bettfußende (z.B. 10cm Klötze unter die Bettpfosten).
- ⇒ **Kälteeinwirkung** (Wassergüsse, Kneippsche Anwendungen, Wassertreten, Beinduschen) wirkt der Krampfaderbildung entgegen. Da bei der Sauna nach der eigentlich schädlichen Hitzeeinwirkung eine intensive Abkühlung erfolgt, ist Saunabaden in Maßen erlaubt.
- ⇒ **Regulieren** Sie ggf. Ihren **Stuhlgang** durch schlacken- und ballaststoffreiche Kost, denn starkes Pressen begünstigt die Krampfaderbildung.
- ⇒ Folgende **Fußgymnastik** fördert die Blutzirkulation und speziell den Blutrückfluss
 - ▶ in Rückenlage die angehobenen Füße mehrmals langsam gegeneinander kreisen lassen
 - ▶ im Stehen langsam mehrmals in den Zehenspitzenstand gehen und wieder absinken
 - ▶ die Fußspitzen des auf dem Boden liegenden Beines mit der Hand in Richtung Körper ziehen
 - ▶ in Rückenlage Zehen beugen und ausstrecken, mehrmals wiederholen

Ungünstige Einflüsse bei Erkrankungen des Venensystems

- ↗ **Langes Stehen oder Sitzen** (vor allem mit abgeknickten oder übereinandergeschlagenen Beinen) behindert den Blutabfluss aus den Beinen, erhöht den Druck im Venensystem und fördert damit die Krampfaderbildung.
- ↗ **Wärmeeinwirkung** (starke Sonnenbestrahlung, heiße Bäder usw.) ist schädlich, da die Hitze zur Gefäßerweiterung führt und damit die Krampfaderbildung fördert.
- ↗ **Bürstenmassagen** fördern zwar die Blutzirkulation, an den Beinen rufen sie jedoch vor allem die Bildung von Besenreiserkrampfadern hervor.
- ↗ **Abschnürungen** durch enge Kleidung (Korsett, enge Hosen, Strümpfe, Socken, Gürtel). Unbedingt vermeiden!
- ↗ **Übergewicht** lastet auf den Beinen und stört den venösen Rückfluss.