Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 65 (1987)

Heft: 4

Artikel: Kampf den Krampfadern : unsere Venen leisten Schwerarbeit - wir müssen ihnen zu Hilfe kommen

Autor: Brüngger, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723473

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kampf den Krampfadern

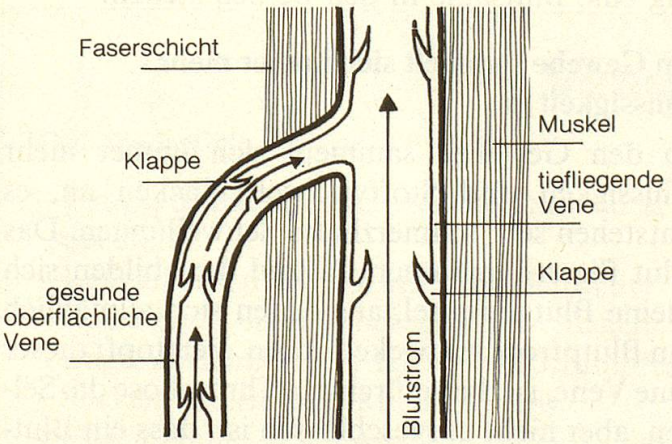
Unsere Venen leisten Schwerarbeit – wir müssen ihnen zu Hilfe kommen

Krampfadern, die sich dick und knotig meist an den Waden entlangschlängeln, sind mehr als ein Schönheitsfehler, nämlich eine ernstzunehmende gesundheitliche Belastung. Die Frauen sind beinahe doppelt so oft davon betroffen wie Männer. Besonders stark verbreitet sind Krampfadern bei den stehenden Berufen: zum Beispiel im Verkauf, in der Zahnarztpraxis, im Coiffeurberuf. Nicht selten zwingt die Venenerkrankung die Betroffenen zur Aufgabe solcher beruflicher Tätigkeiten, zur Umschulung, manchmal zum vorzeitigen Ruhestand.

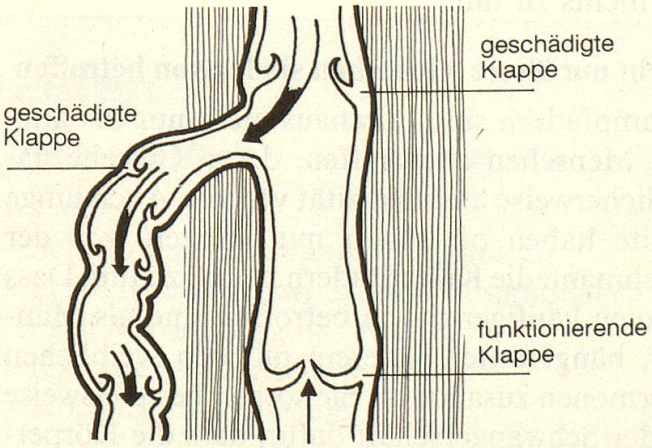
Die Pumpleistung des Herzens muss unterstützt werden

Dass wir Menschen so anfällig für Störungen der Venenfunktion sind, liegt an unserem aufrechten Gang, für den wir gewissermassen von Natur aus nicht gebaut sind. Darum ist das Zurückpumpen des Blutes aus den Beinen nach oben zum Herzen mit grossen Schwierigkeiten verbunden. Die Venen müssen Schwerarbeit leisten und die Pumpleistung des Herzens kräftig unterstützen. Sie sind dafür mit dicken elastischen Wänden ausgestattet. Wenn sich die sie umgebenden Muskeln anspannen und zusammenziehen, werden die Venenwände zusammengepresst und wieder auseinandergezogen. Dadurch wird der Blutfluss vorangetrieben. Muskel-Venen-Pumpe nennt man diesen sinnvollen Mechanismus.

Damit das Blut in den Venen nur in einer Richtung und nicht zurückfliessen kann, ist ausserdem noch ein raffiniertes Ventilsystem eingebaut. Aus jeweils zwei Lappen bestehende Klappen schliessen sich automatisch wie kleine Doppeltüren, wenn das Blut zurückfliessen will. Ist jedoch ein solches Ventil an der Verbindungsstelle zwischen einer oberflächlichen und einer tieferliegenden Vene defekt, muss der Abschnitt der oberflächlichen Vene unterhalb der Klappe das gesamte Blut aufnehmen, das die Beinmuskulatur in der tiefen Vene nach oben drückt. Die defekte Klappe hindert es nicht daran, sich einen Ausweg nach unten – der Schwerkraft entsprechend – zu suchen. So entsteht eine regelrechte Kettenreaktion. Dieser geschwollene oberflächliche Venenabschnitt übt nun einen grösseren Druck auf die nächstliegenden Klappen aus, das Klappenpaar verschiebt sich und lässt nun auch Blut durchsickern. Wieder schwillt ein Venenab-



Im gesunden Venensystem verhindern die sich schliessenden Klappen, dass das Blut wieder zurückfliessen kann.



Geschädigte Klappen lassen das Blut zurückfliessen, es staut sich in den erweiterten Venen.

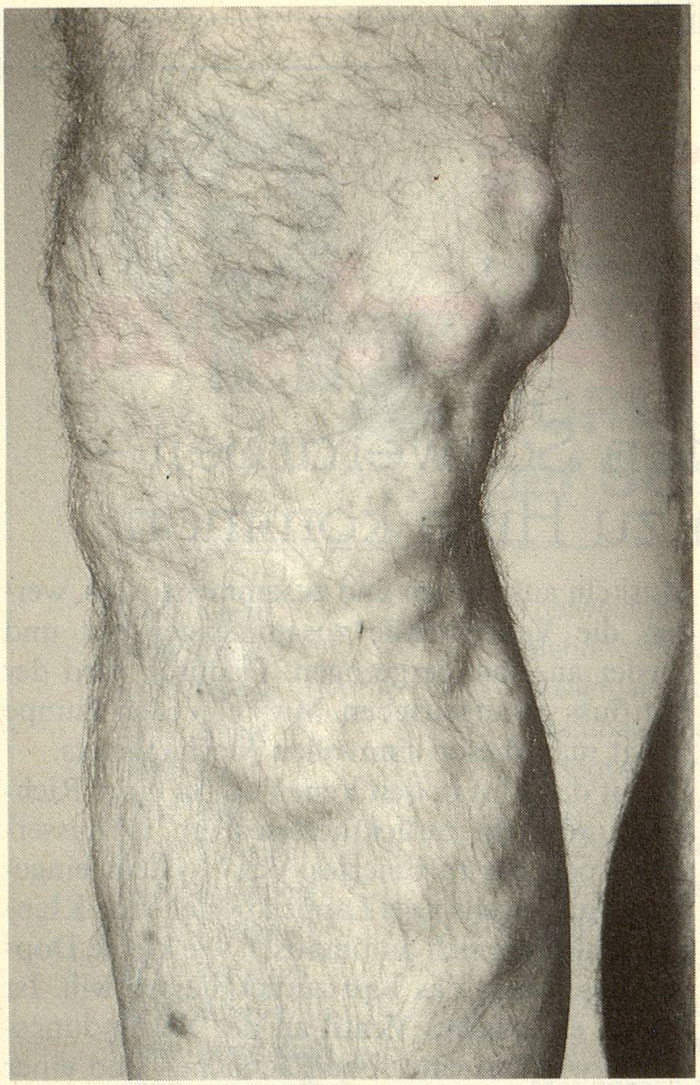


Abb. 1: Ausgeprägte Krampfaderbildung im Kniebereich.

schnitt an und macht durch seinen Überdruck andere Venenklappen undicht. So bilden sich aus den oberflächlichen Venen, die unter der Dauerspannung auch ihre Elastizität einbüssen, die Krampfadern. In ihnen versackt das Blut. Ihren Namen haben sie übrigens von ihrem vielfach gekrümmten Verlauf (siehe Abb. 1). Sie hiessen früher Krumm- oder Krumpfadern. Mit Waden- oder sonstigen Krämpfen hat das absolut nichts zu tun.

Nicht nur ältere Menschen sind davon betroffen

Krampfadern sind durchaus nicht nur bei älteren Menschen anzutreffen, deren Gewebe natürlicherweise an Elastizität verliert. Auch junge Leute haben oft schon mit Varizen, wie der Fachmann die Krampfadern nennt, zu tun. Dass Frauen häufiger davon betroffen sind als Männer, hängt unter anderem mit den weiblichen Hormonen zusammen. Sie sorgen beispielsweise in der Schwangerschaft dafür, dass die Körpergewebe weicher und dehnbarer werden, und erweitern dabei auch die Blutgefässe. Wenn eine entsprechende Veranlagung vorhanden ist, können die Venenwände dem erhöhten Blutdruck nicht mehr ausreichend standhalten und erschlaffen.

Bei angeborener Bindegewebeschwäche, wenn etwa Mutter oder Vater Krampfadern hatten, muss man besonders als Frau leider damit rechnen, früher oder später auch Krampfadern zu bekommen. Weitere mögliche Ursachen: Einige Klappen haben sich nicht richtig entwickelt oder wurden bei einem Unfall verletzt; auch längst überstandene Thrombosen oder Blutgerinnsel können schuld daran sein, dass sich die Krampfadern entwickeln.

Damit die Muskel-Venen-Pumpe in Betrieb bleibt, müssen wir vor allem unsere Beine viel und ausdauernd benützen – nicht zum Stehen, sondern zum Gehen! Wer sehr viel stehen oder lange sitzen muss (was beispielsweise vor dem Fernseher kein Muss ist ...), dessen Muskulatur wird schlaffer, und das Blut staut sich in den Beinen. Die dehnbaren Venenwände geben dem Druck von innen immer mehr nach. Gleichzeitig wird Flüssigkeit in die umliegenden Gewebe gedrückt. Spätestens am Abend sind die Beine dann geschwollen und schmerzen. Die Füsse «quellen» aus den Schuhen. Schnelle Erleichterung bringen das Hochlegen der Beine und Kaltduschen der Waden von unten nach oben. Diese Massnahmen beheben allerdings nur die momentanen Beschwerden und tun nichts gegen das Grundübel. Aber schwere und schmerzende Beine sind noch relativ harmlose Zeichen eines Venenleidens. Erträgt man diese Symptome untätig oder betrachtet sie als normale Alterserscheinung, dann schreitet die Krankheit weiter fort. Mit der Zeit können sich die Venenklappen nicht mehr richtig schliessen, und so bleibt ständig eine Blutsäule in den Beinen stehen.

Im Gewebe sammelt sich immer mehr Flüssigkeit an

In den Geweben sammeln sich immer mehr Flüssigkeit und Stoffwechselschlacken an, es entstehen sehr schmerzhafte Schwellungen. Das Blut fliesst langsamer, da und dort bilden sich kleine Blutgerinnsel, aus denen sich allmählich ein Blutpfropf entwickeln kann. Verstopft dieser eine Vene, ist die gefürchtete Thrombose da. Selten, aber nicht ausgeschlossen ist, dass ein Blutpfropf sich von der Venenwand löst (das kann besonders bei Bettlägerigkeit eintreten), in

Abb. 2: Ulcus als Folge eines chronischen Venenleidens.

Richtung Lunge oder Herz wandert und dort eine lebensgefährliche Embolie auslöst. Als Folge der chronischen Stauung entstehen Hautveränderungen (z. B. Pigmentierungen, kleine Blutaustritte), Ekzeme und im schlimmsten Fall eine offene Wunde, welche ohne Behandlung jahrelang bestehen bleibt: das Ulcus (siehe Abb. 2). Vorbeugung ist in jedem Fall leichter als leiden. Die oberste und einfachste Regel dafür ist: Den Krampfadern davonlaufen. Flottes Gehen, aber auch gezielte Gymnastik wie Radfahren im Liegen oder auf dem Heimtrainer, Klavierspielen mit den Zehen und sonstige «Beinarbeit», vor allem Radfahren und Schwimmen, sind ideale Bewegungsarbeiten, um die Muskel-Venen-Pumpe fit zu halten. Morgendliches Trockenbürsten – immer zum Herzen hin – und Wechselduschen (kalt aufhören) sind zur Vorbeugung ebenfalls geeignet.

Der Arzt, an den man sich auf jeden Fall wenden sollte, wenn sich das Anfangssymptom «schwere Beine» bemerkbar macht, wird den Patienten dazu anleiten, wie er im Alltag mit seinem Venenleiden zurechtkommen und einer Verschlechterung entgegenwirken kann. Die verordneten Regeln sollten auch dann eingehalten werden, wenn die Beschwerden aufhören. Wer in seinem Beruf lang stehen, lang sitzen oder schwere Lasten heben und tragen muss, sollte sich an Stützstrümpfe oder die verordneten Kompressionsstrümpfe gewöhnen.

Wichtig zu wissen und zu beachten ist auch: Die eleganten schmalen Schuhe mit hohen Absätzen sind wie lähmendes Gift für die Wadenmuskulatur – auf Stöckeln kann die Muskel-Venen-Pumpe fast gar nicht mehr arbeiten. Dem venösen Rückfluss hinderlich sind auch einschnürende Söckchen und Kniestrümpfe, enge Miederhöschen oder Korsetts.

Die grösste «Sünde» ist allerdings das lange Sitzen. Da man die meisten Berufe aber heute im Sitzen ausübt, sitzend fährt und fliegt und fernsieht, klingen alle Mahnungen gegen das viele Sitzen schlicht wie ein Witz. Jeder kann jedoch seine Sitzgelegenheit so wählen oder präparieren, dass die Venen nicht übermässig belastet werden. Stühle sollten vor allem nicht zu weich und nicht zu tief sein. Die Oberschenkel sollten

Venenleiden

Das fördert sie

- Langes Sitzen und Stehen ohne Entlastung der Beine
- Lange Reisen ohne Zwischenaufenthalte
- Beine beim Sitzen übereinanderschlagen
- Enge, einschnürende Kleidung (Strümpfe, Socken, Hosen und Miederwaren)
- Enge Schuhe, hohe Absätze
- Übergewicht

Das bekämpft sie

- Laufen
- Schwimmen, Radfahren, Gymnastik
- Stützstrümpfe bzw. Strumpfhosen oder nach Verordnung des Arztes Kompressionsstrümpfe tragen
- Hochlagern der Beine

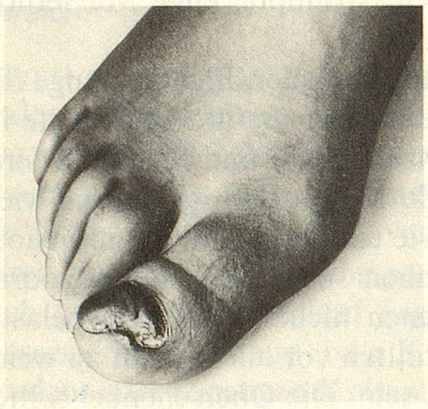
nicht gänzlich auf der Sitzfläche aufliegen, die Knie nicht scharf abgewinkelt sein. Die Füsse sollten möglichst «hochgestellt» sein, zum Beispiel auf einem Schemel. Sportlicher Ausgleich soll regelmässig stattfinden, aber nicht übertrieben werden. Mit hartem Training, das Muskelkater verursacht, tut man den Venen nichts Gutes. Muskelkater kann Venenentzündungen sogar begünstigen. Bei längeren Autofahrten sind regelmässige Pausen mit einem kleinen Spaziergang empfehlenswert. Auch bei Flug- oder Bahnreisen kann ein kleiner Spaziergang im Korridor die Blutstauung in den Beinen wirksam bekämpfen, und falls dies nicht möglich ist, kann durch Fusswippen die Muskel-Venen-Pumpe fast gleich gut aktiviert werden.

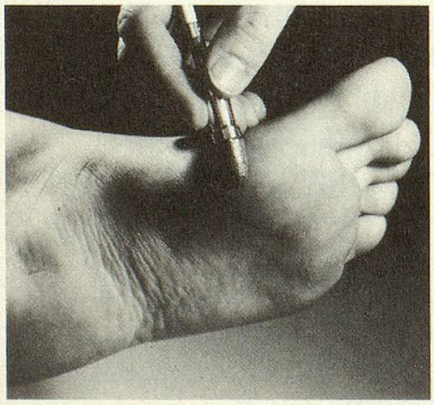
Sind bereits Krampfadern sichtbar, sind verschiedene Eingriffe möglich. Dabei entscheidet der Arzt für jeden Patienten individuell, welches Verfahren am besten geeignet ist: eine Verödung ist vor allem bei kleineren Krampfadern sinnvoll. Dabei wird in die Vene mit Hilfe einer Injektionsnadel ein Verödungsmittel eingespritzt und danach durch elastische Binden fest komprimiert. Nach kurzer Zeit kommt es daraufhin zur Entzündung der betroffenen Venenwände, diese verkleben, und das Gefäss ist damit verschlossen.

Zur Operation rät der Arzt insbesondere, wenn grössere oberflächliche Venen betroffen sind und Verödungen nur kurzfristige Erfolge bringen. Bei diesem Eingriff, den ein Spezialist vornehmen muss, werden die betroffenen Venen ganz herausgezogen und entfernt. Darüber hinaus verschliesst der Operateur die defekten Zwischenverbindungen vom oberflächlichen zum tiefen Venensystem. Vor allem, wenn die nicht sichtbaren tiefen Beinvenen, z. B. als Folge einer Thrombose, krankhaft verändert sind, ist eine konsequente, lebenslange Kompressionstherapie entweder durch elastische Binden oder einen medizinischen Kompressionsstrumpf («Gummistrumpf») notwendig. Mit dieser, bei den Patienten nicht immer sehr beliebten Kompressionstherapie, gelingt es selbst in den schweren Fällen mit Ulcusbildung, eine wesentliche Besserung zu erreichen, sofern sie konsequent befolgt wird.

Lara Schicht

Bearbeitung: Dr. Andreas Brüngger
Fotos: Dermatologische Klinik des Universitätsspitals Zürich





Ein empfehlenswertes Hilfsmittel für Nagelleiden und harte Hornhaut

Begeistert berichten Ärzte über die vielseitigen Möglichkeiten des Quicklime/Maniquick-Schleifgerätes.
Sie behandeln damit die verschiedensten Nagelleiden und jede Art von harter Hornhaut (Tylomata). Auch Psoriasias und Warzen.
Herkömmliche Werkzeuge wie Schere, Messer, Zange usw. bereiten wegen ihrer Nachteile immer wieder Schwierigkeiten. Die Ärzte verwenden das einfache Gerät für die komplette Hand- und Fusspflege. Am meisten benützen sie es für die Behandlung von schwierigen Zehennägeln, besonders bei älteren Patienten (Onychogryposis) und bei Diabetikern wegen der Infektionsgefahr.
Eingewachsene Nägel können gezielt zurückgeschliffen werden. Dadurch lässt sich oft eine Operation vermeiden. – Bei Psoriasis wird die äusserste, trockene Hornhautschicht (Akanthose) schmerzlos weggeschliffen.
Auch bei Wundrändern (Ulzera), die kaum heilen wollen, hat sich dieser Apparat ausgezeichnet bewährt. Die Kanten und aufstehenden Ränder werden einfach abgeschliffen. Die Heilung erfolgt bedeutend besser.
Dank der Ungefährlichkeit und der einfachen Handhabung können die Patienten die Schleifbehandlung zu Hause selber weiterführen. Das Hilfsmittel wird deshalb auch für Sehbehinderte und Blinde empfohlen.
Der Maniquick arbeitet mit Netzanschluss und der Quicklime mit Batteriebetrieb (geprüft und empfohlen von der Ärztekommission der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft).
Das kleine Gerät ist wartungsfrei.
Dieses Schweizer Produkt ist erhältlich bei der Generalvertretung **Gubser & Partner AG,** Schaffhauserstr. 352 (Haltestelle Sternen), 8050 Zürich, Tel. 312 17 07
und an der Badenerstr. 286 (Haltestelle Zypressenstrasse), 8004 Zürich, Tel. 241 22 32.