

Jeder Dritte leidet an Krampfadern. Wer gesund lebt, kann ihr Entstehen hinauszögern – aber nicht verhindern. Um Komplikationen zu vermeiden, sollten die gestauten Blutgefässe fachmännisch behandelt werden, bevor es wehtut.

Jürg Lendenmann

Venenleiden

Behandeln, bevor es schmerzt

Bild: Jürg Lendenmann



Dr. med. Jürg Traber, Facharzt FMH für Chirurgie, Gefässchirurgie FEBVS und Phlebologie SGP, ist Direktor der Venen-klinik Bellevue in Kreuzlingen.

Haben Sie Krampfadern? Dreimal mehr Frauen als Männer beantworten diese Frage mit Ja. «Fachpersonen kommen zu einem anderen Schluss», erklärt Dr. Jürg Traber, Direktor der Venenklinik Bellevue in Kreuzlingen. «Beide Geschlechter leiden ungefähr gleich häufig an Krampfadern, allerdings fallen diese bei Männerbeinen wegen des starken Haarwuchses weniger auf.» Krampfadern gehören zu den bekanntesten Venenleiden; jeder dritte Erwachsene entwickelt sie im Verlauf seines Lebens.

«Krampfadern», erklärt der Venenspezialist, «gehören zu den Erkrankungen des oberflächlichen Venensystems. Werden sie nicht behandelt, können

sich die gleichen schwerwiegenden Folgeerscheinungen einstellen, wie sie bei Erkrankungen des tiefen Venensystems der Beine bekannt sind.»

Wenn Venenklappen nicht mehr dicht schliessen

Klappen in den Beinvenen ermöglichen, dass mithilfe der Bewegungen der Muskeln – der Muskelpumpe – das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen transportiert werden kann. «Venenklappen funktionieren wie ein Rückschlagventil», beschreibt Dr. Traber, «analog Flügeltüren, die sich nur auf eine Seite hin öffnen. Wenn Oberflächenvenen, die nicht stramm durch Muskulatur und Muskelhaut eingepackt sind, mit fort-

schreitendem Lebensalter durch die nachlassende Spannung des Bindegewebes weiter werden, hängen die Flügeltüren in einem zu grossen Türrahmen; in der Mitte herrscht Durchzug. Wenn immer solche Patienten aufstehen, sackt das Blut in den geschädigten Gefässen in Richtung Füsse.»

Zum Arzt, bevor es wehtut

Zum bunten Strauss der Symptome von Venenleiden gehören Spannungsgefühl, Schwellungsneigung, schwere Beine, Juckreiz und eine Verfärbung der Haut des Unterschenkels. «Alle diese Symptome beunruhigen die Betroffenen in der Regel nicht», sagt Dr. Traber. «Anders ist es mit Symptomen wie Druckschmerz und Brennen, die bei einer Venenentzündung auftreten können. Diese Symptome sind meist vergesellschaftet mit der Angst vor einer Thrombose, einer Lungenembolie oder gar dem Tod. Ich halte diese Angst für übertrieben, nicht jede oberflächliche Venenentzündung nimmt einen schweren Verlauf. Doch sie muss behandelt werden, damit keine schwereren Komplikationen auftreten. Ich sage meinen Patienten immer «Das Böse kommt auf leisen Sohlen» – Venenleiden schleichen sich ein. Wichtig ist es, den Arzt aufzusuchen, bevor es wehtut.»

Fortsetzung auf Seite 45

Venenbeschwerden: viele Ursachen

«Venenthrombosen sind Erkrankungen des tiefen Venensystems. Zu den Risikofaktoren zählen erworbene wie genetische: Man hat das Bein gebrochen und trägt einen Gips, man hinkt, man ist bettlägerig etwa bei einer Darmgrippe... oder man leidet beispielsweise an einer angeborenen Gerinnungsstörung, aufgrund derer sich aus einem banalen Ereignis eine Thrombose entwickeln kann.»

Auch bei oberflächlichen Venenleiden spielen erbliche Ursachen mit, etwa eine Bindegewebsschwäche. «Vermutlich spielt der soziokulturelle Einfluss aber eine viel grössere Rolle», sagt Traber. «Die Art, zu leben und sich zu bewegen, wird uns grösstenteils von den Eltern vermittelt.»

Stehender Beruf als Risikofaktor

Venenleiden treten bei Stehberufen wie Lehrer, Coiffeure oder Verkäufer gehäuft auf. «Der dauernde Druck beim Stehen belastet das Venensystem am meisten und ist ein Auslösefaktor für das Entstehen von Krampfadern. Auch ein gelegentliches Hin- und Hergehen hilft diesen Berufstätigen nicht. Denn es braucht zehn bis zwölf stramme Schritte, damit durch die Muskelpumpe der Venendruck ein Minimum erreicht. Bleibt ein venengesunder Mensch dann stehen, ist bereits nach 20 Sekunden der Venendruck wieder maximal hoch.»

«Ich rate, jede Krampfader zu entfernen»

Nach der gängigsten Theorie wird eine der oberen Venenklappen zuerst geschädigt, dann die nächst untere usw.

«Schaut der Patient seine Krampfadern an, sieht er «Traubenbeeren». Wir versuchen mit Ultraschall herauszufinden, wo der Stiel dieser Traube ist. Krampfadern am Unterschenkel können durchaus ihre Ursache in der Leiste haben. Dort, wo der Stiel ist – wo das Blut beginnt, nach unten zu fließen –, versuchen wir, den verkehrten Blutfluss abzuriegeln. Entweder wird der Stiel dort, wo er einmündet, abgetrennt und entfernt. Oder das Gefäss wird mit thermischer Energie – über Laserlicht oder Radiowellenverfahren – zugeschweisst und im Körper belassen. In beiden Fällen muss man das Bein unempfindlich machen und die «Traubenbeeren» heraushäkeln. Kranke Venenabschnitte, die wir in der Klinik als Krampfadern wahrnehmen und deren Ursache wir identifizieren, raten wir, zu entfernen – nicht weil das Bein nach einer Operation schöner aussieht, sondern alleine aus medizinischem Grund: Dem Patienten sollen dadurch drohende Komplikationen wie ein offenes Bein erspart werden. Jede Vene, die als Krampfader in Erscheinung tritt, erfüllt ihre ursprüngliche Funktion nicht mehr. Zudem belastet das Blut, das in ihr nach unten fliesst, den Kreislauf zusätzlich: Das noch funktionierende Venensystem muss immer mehr arbeiten, bis es im Extremfall ebenfalls geschädigt wird.» Im Gegensatz zu Krampfadern müssen die in der Haut verlaufenden Besenreiser nicht aus medizinischen Gründen entfernt werden.

Sich viel bewegen... und Kompressionsstrümpfe tragen

Wie kann Venenleiden vorgebeugt werden? «Gesund leben», sagt Dr. Traber, «das heisst: viel Bewegung an der frischen

Luft, ballaststoffreiches Essen, normales Gewicht halten, bei langem Stehen oder Sitzen (Langstreckenflug, Autofahren) Kompressionsstrümpfe tragen und zusätzlich Fussgymnastik treiben, übertriebene Saunagänge vermeiden...

Das Ausüben von Ausdauersportarten ist der Venengesundheit förderlich; besonders empfehlenswert sind Langlauf, Nordic Walking, Schwimmen und Velofahren. Alle statischen Sportarten wie das Krafttraining hingegen belasten die Venen.» Personen mit stehenden Berufen können durch das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen das Auftreten von Krampfadern hinauszögern – aber langfristig nicht verhindern.

Unter- und Oberschenkelkompressionsstrümpfe sollen jene Bereiche einschliessen, in denen die kranken Venen liegen. «Lieber ein kurzer Strumpf am Bein, als ein langer im Schrank», fasst der Spezialist seine Erfahrungen zusammen. «Routinemässig verschreiben wir Strümpfe der Klasse 2; sie sollten zweimal pro Jahr ersetzt werden. Leider tragen Patienten besonders im Sommer ihre Strümpfe oft nicht konsequent genug.»

Wirkstoffe, die Beschwerden lindern

Zusätzlich zum Tragen von Kompressionsstrümpfen empfiehlt Dr. Traber Medikamente, die die Durchlässigkeit der Blutgefässe regulieren und einem Anschwellen der Beine entgegenwirken. Auch Schmerzen und Schweregefühl, unter denen Personen mit Krampfadern häufig klagen, können damit gelindert werden.