

02. August 2017

RADIOBEITRAG als Text

Krampfadern: Der Venenschwäche davonlaufen

Anmoderation:

Wenn die Knöchel am Abend geschwollen sind und sich die Beine müde anfühlen, können Krampfadern die Ursache sein. Was Krampfadern genau sind und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.55 Minuten

Anja Debrodt:

Bei Krampfadern handelt es sich um eine Venenschwäche. Unsere Venen sind dafür verantwortlich, dass das Blut aus den Beinen wieder zurück zum Herzen transportiert wird und nicht in den Beinen versackt. Man spricht auch von „varikösen Venen“ oder „Varizen“. Diese können violett oder bläulich durch die Haut hindurch schimmern, sind geschwollen und treten auch manchmal ganz deutlich hervor.

Text:

Das erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Am häufigsten finden sich Krampfadern im Bereich der Waden. Krampfadern können erblich bedingt sein. Risikofaktoren sind aber zum Beispiel auch Übergewicht, vorwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten oder Bewegungsmangel. Auch wenn man die Krampfadern nicht sieht, können sie Beschwerden verursachen.

Anja Debrodt:

Die Beine können sich schwer anfühlen, manchmal spannt und juckt die Haut. Besonders nach langem Stehen können auch Schmerzen auftreten. Die Beine und Fußgelenke schwellen an. Das kann auch zu dauerhaften Schwellungen, sogenannten Stauungsödemen, führen.

Text:

Zu Komplikationen führt diese Venenschwäche selten. Bei Beschwerden sollte man aber einen Arzt aufsuchen, denn es können auch ernsthafte Erkrankungen wie eine Herzschwäche, Thrombose oder auch Diabetes dahinter stecken. Um die Beschwerden zu verbessern, kann es helfen der Venenschwäche sozusagen davonzulaufen.

Anja Debrodt:

Dazu ist es sinnvoll, etwa dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Sport zu treiben. Da eignet sich moderates Training zum Beispiel Schwimmen oder auch Radfahren. Wichtig ist es, die Durchblutung der Beine mehrmals pro Woche anzuregen und die Muskeln zu trainieren. Eine kräftige Beinmuskulatur unterstützt die Venen beim Zurückpumpen des Blutes zum Herzen. In manchen Fällen sind auch Kompressionsstrümpfe empfehlenswert. Außerdem sollten Menschen mit Krampfadern Sonnenbaden, Saunabesuche und auch große Hitze meiden.