



# Schwere Beine?

Sprechen Sie mit  
Ihrem Arzt  
und jagen Sie Ihre  
Beschwerden  
**auf und davon!**



[www.gesunde-venen.at](http://www.gesunde-venen.at)

## Inhalt:

<b>Das Beinvenensystem</b>	<b>4</b>
<b>Venenschwäche hat viele Gesichter</b>	<b>5</b>
<b>Warum leide gerade ich unter Venenproblemen?</b>	<b>7</b>
<b>Wie untersucht der Arzt?</b>	<b>7</b>
<b>Maßnahmen und Therapien der Venenerkrankung</b>	<b>8</b>
<b>Was kann ich selbst tun?</b>	<b>11</b>
<b>Einige Übungen gegen Venenbeschwerden</b>	<b>12</b>
<b>Mein Venencheck</b>	<b>14</b>

In Kooperation mit:



österreichische gesellschaft  
für **phlebologie**  
und dermatologische angiologie

Mit freundlicher Unterstützung Firma Servier Austria GmbH  
Mariahilfer Straße 20/7, 1070 Wien

Servier/schwerebeine/c2/20-21/06-21 3. Auflage



## **Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,**

Venenerkrankungen gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer Gesellschaft. Sie reichen von lediglich kosmetisch störenden Besenreisern bis hin zu schweren Haut- und Bindegewebsveränderungen.

Die Früherkennung von Venenklappenschäden ist besonders wichtig. Heute ist es mittels Duplexultraschall möglich, frühzeitig Gefäßveränderungen zu diagnostizieren und durch rechtzeitige Behandlung Spätveränderungen zu verhindern.

Kompressionstherapie und medikamentöse Behandlung sind seit Jahren erfolgreiche Therapiemöglichkeiten von Venenerkrankungen. In den letzten Jahren wurden verschiedene minimalinvasive Therapien entwickelt, welche alternativ zu einer Venenoperation eingesetzt werden können.

Dieser Ratgeber soll zu einer verstärkten Aufmerksamkeit beitragen und häufig gestellte Fragen beantworten.

**Dr. Bernhard Partsch**

FA für Dermatologie und Venerologie  
FA für Angiologie

Wien

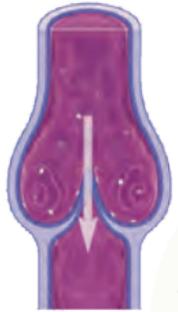
## Das Beinvenensystem

### So funktioniert der Blutkreislauf

Sauerstoffreiches Blut wird durch das Herz über die Arterien in die Organe gepumpt. Das verbrauchte, sauerstoffarme Blut wird über die Venen wieder zum Herzen zurückgebracht. Bei aufrechter Körperhaltung muss das Blut gegen die Schwerkraft transportiert werden. Venenklappen verhindern den Rückfluss in die Peripherie. Der Weitertransport des Blutes in den Venen wird durch die Muskelpumpe unterstützt. Deshalb ist Bewegung für unsere Venen so wichtig!



offene Venenklappe, das Blut fließt Richtung Herz



geschlossene Venenklappe verhindert in der Ruhephase den Rückfluss des Blutes

### Wie entstehen Venenbeschwerden?

Durch Nachlassen der Festigkeit der Venenwände kommt es zu einer Erweiterung der Beinvenen. Die Klappen schließen nicht mehr, und es kommt zu einem Rückfluss des Blutes in die Beine. Dieser verursacht Schwellungen, die vor allem nach langem Sitzen und Stehen auftreten. In weiterer Folge können Blutkörperchen aus den Gefäßen ins Gewebe austreten und dort Entzündungen und Bindegewebsveränderungen verursachen.



erweiterte Vene mit entzündeter, nicht funktionierender Venenklappe

## Venenschwäche hat viele Gesichter

**Varizen** werden im Volksmund als **Krampfadern** bezeichnet. Der Name „Krampfader“ (Varize) stammt aus dem mittelhochdeutschen „Krump-ader“, womit die geschwungene („krumme“) Vene bezeichnet wurde. Als Varizen bezeichnet man krankhaft erweiterte Venen mit veränderter Venenwand und Schädigung der Venenklappen. Daraus resultiert eine Flussumkehr und ein Rückstau des Blutes.

**Besenreiservarizen** (kleine erweiterte Gefäße) sind die häufigste Form von Krampfadern. Sie sind kleine oberflächlich gelegene Venenerweiterungen, die lediglich kosmetische Bedeutung haben. Auch die netzartigen, unter der Haut liegenden retikulären Varizen sind harmlos, wenn auch unschön.

Durch den erhöhten Druck tritt Flüssigkeit von den Gefäßen in das Unterhautbindegewebe aus und verursacht **Ödeme** (Wasseransammlungen), zunächst im Bereich der Knöchel, was zu unangenehmen Symptomen wie Schweregefühl, Schwellungen, Juckreiz und Schmerzen führen kann.

Schweregrad  
der Venener-  
krankung:



Besenreiservarizen



Varizen



Ödeme



Haut-  
veränderungen

Unbehandelt können Ödeme durch den Austritt von Blutkörperchen zu Entzündungen und **Hautveränderungen** führen. Rötung und Schuppung der Haut sowie Juckreiz und Dunkelverfärbungen im Bereich der Unterschenkel sind Anzeichen für eine chronische Venenerkrankung.



aktives venöses  
Geschwür

Diese Hautveränderungen können sich in weiterer Folge zu einem **venösen Geschwür** (venösen Ulkus) entwickeln.

Dabei handelt es sich um nässende Wunden, die stetig größer werden und ohne gezielte Therapie nicht abheilen.

Diese Erkrankung ist für den Betroffenen oft sehr quälend und langwierig.



abgeheiltes  
venöses  
Geschwür

Die Behandlung ist aufwendig und verlangt vom Patienten ein hohes Maß an Geduld und Disziplin.

## Warum leide gerade ich unter Venenproblemen?



Neben der genetischen Veranlagung ist das Alter die Hauptursache venöser Veränderungen. Bewegungsmangel und Übergewicht sind wichtige Faktoren für Venenerkrankungen, die jedoch beeinflussbar sind. Die Anzahl der Schwangerschaften ist ein weiterer Risikofaktor für Venenerkrankungen.

## Wie untersucht der Arzt?

Nach Erhebung der Krankengeschichte erfolgt eine klinische Untersuchung der Beine. Eine Ultraschalluntersuchung mit dem Handdoppler macht die Flussrichtung des Blutes hörbar, und es kann eine Aussage über die Venenklappenfunktion getroffen werden. Mit der Duplexultraschalluntersuchung kann man sowohl die oberflächlichen als auch die tiefen Venen und ihre Funktion exakt darstellen.

## Maßnahmen und Therapien der Venenerkrankungen



### **Muss man Venenerkrankungen behandeln?**

Ja, besonders wenn Beschwerden oder Hautveränderungen auftreten.

### **Kompressionstherapie:**

Eine der ältesten Behandlungsmethoden ist die Kompressionstherapie durch Bandagen oder Kompressionsstrümpfe. Beinschwellungen, Venenentzündungen und venöse Beingeschwüre können so effektiv therapiert werden.

### **Verödungstherapie (Sklerotherapie):**

Durch Injektion eines Verödungsmittels werden nicht funktionstüchtige Venen „verklebt“. Die verschlossenen Venen werden dann in weiterer Folge vom Körper abgebaut. Eine Weiterentwicklung ist die Schaumverödung, die auch die Behandlung von großen Krampfadern ermöglicht.

## Chirurgische Eingriffe:

### Stripping-Operation:

Dabei wird die nicht funktionsfähige Vene an ihrer Einmündung in das tiefe Beinvenensystem aufgesucht, unterbunden und durchtrennt. Die Vene wird dann mit Hilfe eines Kunststoffdrahtes herausgezogen.

### Phlebektomie:

Oberflächliche Krampfadern werden mittels häkelnadelähnlichen Instrumenten über kleinste Hautschnitte entfernt. Im Anschluss an eine Venenoperation wird ein fester Verband angelegt, um Blutergüsse und postoperative Schmerzen möglichst zu verhindern.

### Lasertherapie und Radiofrequenzmethode:

In Lokalanästhesie oder Narkose wird ein Katheter unter Ultraschallsicht in die erkrankte Vene vorgeschoben. Durch Aktivierung des Lasers oder der Radiofrequenzsonde wird die Vene von innen erhitzt und so verschlossen. Diese Therapie wird vor allem bei gerade verlaufenden Venenstämmen erfolgreich eingesetzt. Der Vorteil dieser Methode ist der fehlende Schnitt in der Leiste oder der Kniekehle und eine kürzere postoperative Krankheitsdauer.



## Medikamente



Venenmedikamente, z. B. Flavonoide oder Rutoside (pflanzliche Wirkstoffe), sind in allen Stadien der Therapie sinnvoll, indem sie die typischen Beschwerden wie Schwellungsneigung und Schweregefühl beseitigen und die Ödembildung reduzieren.

Flavonoide sind zum Beispiel in der Lage, diese unangenehmen Symptome zu lindern, indem sie den Entzündungsprozess hemmen, gleichzeitig die Gefäßdurchlässigkeit vermindern und den Tonus der Venen und Lymphgefäße erhöhen.

Sie können den Heilungsprozess von venösen Geschwüren beschleunigen, wenn sie in Kombination mit einer Kompressionstherapie verwendet werden.

Es empfiehlt sich zur Wahl der richtigen medikamentösen Therapie, sich vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt zu wenden.

## Was kann ich selbst tun?

-  Bewegen Sie sich regelmäßig (Spazieren, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik ...)
-  Reduzieren Sie Ihr Übergewicht und achten Sie auf ausgewogene Ernährung
-  Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag
-  Vermeiden Sie lange Sitzbäder in heißem Wasser
-  Lagern Sie Ihre Beine hoch
-  Vermeiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen
-  Nehmen Sie Wechsel-  
duschen (Kneippen)



## Einige Übungen gegen Venenbeschwerden

### zu Hause



Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen und senken Sie die Ferse zum Boden. 20 Wiederholungen.



Gehen Sie auf den Zehenspitzen und gehen Sie kleine Schritte für 5 Minuten.

Winkeln Sie ein Bein ab und halten Sie es mit den Händen fest.

Drücken Sie Ihr Bein fest gegen den Oberkörper. Strecken Sie Ihre Beine langsam wieder aus.

10 Wiederholungen je Bein.



Legen Sie sich auf den Boden, heben Sie ein Bein gestreckt, wenn möglich bis 90°. Dann senken Sie das gestreckte Bein wieder auf den Boden. 10 Wiederholungen je Bein.

## bei der Arbeit



Heben Sie ein Bein.  
Kreisen Sie Ihren Fuß  
im Uhrzeigersinn,  
danach gegen den  
Uhrzeigersinn.

**Wiederholen Sie  
die Übung mit dem  
anderen Fuß.**

Sitzen Sie mit  
Ihren Füßen flach  
am Boden.



Heben Sie die  
Zehen.



Heben Sie die  
Fersen.





# Mein

**Leiden Sie unter den folgenden Beinbeschwerden?**

**Ja**

**Nein**

Schwere Beine



Schmerzen in den Beinen



Schmerzen entlang des Verlaufs einer Vene



Schwellungsgefühl



Gefühl von Brennen



Krämpfe in der Nacht



Juckreiz



Gefühl von Nadelstichen in den Beinen



**Treten ein oder mehrere der gefragten Symptome bei Ihnen auf, beantworten Sie bitte die Fragen auf der nächsten Seite ▶▶▶**

# Venencheck

**Wann sind Ihre Beinbeschwerden am häufigsten?**

**Ja**

**Nein**

Verstärkt nach längerem Stehen, aber leichter nach einer Ruhephase, und/oder verstärkt am Ende des Tages und beschwerdefrei am Morgen



Verstärkt bei Wärme, aber weniger im Winter bzw. bei niedrigen Temperaturen



Verstärkt beim Stillstehen, aber leichter bzw. beschwerdefrei beim Gehen



**Nur für Frauen:**

Verstärkt vor der Menstruation oder bei hormoneller Therapie, aber beschwerdefrei nach Beendigung der Menstruation bzw. Therapie



**Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte eine Venenerkrankung Ihren Beschwerden zu Grunde liegen. Diese sollte unbedingt abgeklärt werden.**

**Bitte besprechen Sie den ausgefüllten Fragebogen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt**





[www.gesunde-venen.at](http://www.gesunde-venen.at)

