



## Krampfadern der Beine (Varikose)

### Was sind Krampfadern?

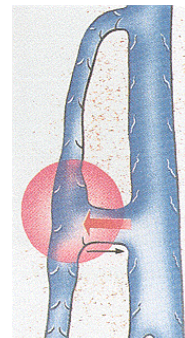
Krampfadern sind erweiterte, geschlungene Venen. Prinzipiell können sich alle Venen zu Krampfadern entwickeln, am häufigsten sich jedoch die oberflächlichen Venen der Beine betroffen.

Etwa 20 % der Bevölkerung leiden an Krampfadern. Krampfadern nehmen im Alter zu, Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



### Wie entstehen Krampfadern?

Die Hauptaufgabe des Venensystems besteht darin, das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurück zu transportieren. Dabei spielt neben der Pumpleistung des Herzens auch die Wadenmuskulatur eine grosse Rolle. Wenn sich der Mensch bewegt, wird das Blut Richtung Herz gepresst. In den Venen verhindern Venenklappen durch ihre ventilartige Funktion das Zurückfliessen des Blutes. Sind die Venenklappen nicht mehr ausreichend funktionsfähig und staut sich z.B. auf Grund mangelnder Bewegung das Blut in den Beinen, so kommt es zu einer Überdehnung und Ausbuchtung der Venen und damit zur Bildung einer Krampfader.



### Welche Arten von Krampfadern gibt es?

- Besenreiservarizen: dünne Venenerweiterungen, die als reisbesenartige Figuren vor allem an den Oberschenkeln zu finden sind
- Retikuläre Varizen: Unter der Haut gelegene, netzförmig angeordnete, unregelmässig verteilte Venenerweiterungen
- Stammvarizen: Darunter versteht man die Veränderung der oberflächlichen Stammvenen an der Innenseite der Beine (Vena saphena magna) sowie an den Rückseiten der Unterschenkel (Vena saphena parva)
- Seitenastvarizen: Sie entsprechen den Nebenästen der Vena saphena magna.

## Welche Risikofaktoren sind von Bedeutung?

### Primäre:

- Vererbung: Die Veranlagung zu Bindegewebsschwäche und damit zu Krampfadern wird vererbt.
- Hormone: weibliche Geschlechtshormone (Östrogene) führen zu einer Erschlaffung des Bindegewebes. Aus diesem Grund sind Frauen häufiger betroffen als Männer. In der Schwangerschaft entwickelt jede dritte Frau Krampfadern, die sich jedoch nach der Geburt grösstenteils wieder zurückbilden.

### Sekundäre:

- Bewegungsmangel: stehende oder sitzende Tätigkeiten führen zu einer Erschlaffung der Muskelpumpe. Zusätzlich werden beim Sitzen die Venen in der Kniekehle abgeknickt. Das behindert zusätzlich den Blutfluss.
- Übergewicht
- Alter
- Rauchen

## Welche Beschwerden können auftreten?

- Schwere, müde Beine mit Spannungsgefühl (erste Zeichen bei Krampfadern, bessert sich im Liegen)
- Schwellung, besonders abends: durch langdauernden Blutstau in den Venen werden Gefässe durchlässiger und Flüssigkeit und Eiweisse treten ins Gewebe aus. Die Folge sind Wasseransammlungen/Ödeme in den Beinen.
- Ziehende Schmerzen
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Ruhelose Beine
- Beingeschwür: Der Blutstau führt auch zu einer mangelnden Versorgung des Gewebes. Endstadium ist die Entstehung von offenen Beinen = Ulcus cruris

## Wodurch kann es zu einer Verschlechterung kommen?

Eine Verstärkung dieser Beschwerden erfolgt

- Bei langem Stehen oder Sitzen
- Bei Wärme (Fussbodenheizung, Sauna, Sonneneinstrahlung...)
- Am Abend
- Vor der Regelblutung
- In der Schwangerschaft

## Wie werden Krampfadern diagnostiziert?

Die Krankengeschichte und die körperliche Untersuchung geben dem Arzt erste Hinweise auf das Krampfaderleiden. Durch die Dopplersonographie stellt der Arzt

fest, ob die tiefen Venen durchgängig sind, ob Venenklappen funktionsfähig sind und in welche Richtung das Blut fliesst. In seltenen Fällen wird eine Röntgenkontrastdarstellung der Venen durchgeführt.

## Wie werden Krampfadern behandelt?

Wie bei allen chronischen Erkrankungen ist es wichtig, die Behandlung rechtzeitig zu beginnen. Ziel der Behandlung ist es, die Durchlässigkeit der Venen in einem möglichst frühen Stadium zu stoppen. Ödeme sollen so verringert, die Versorgung des Gewebes verbessert und die Entstehung von Geschwüren verhindert werden.

Leichte bis mittlere Beschwerden, wie Wasseransammlungen, können mit Kompressionsstrümpfen oder Stützverbänden gelindert werden.

Häufig werden Venenmittel als Kur eingesetzt. Das sind Medikamente auf pflanzlicher Basis (Roskastanie oder Weintraubenblatt), die eine gefässabdichtende Wirkung haben. Beispiele sind Phlebostasin® Kapseln, Aesculaforce® Tabletten oder Tropfen oder Antistax®. Zur Unterstützung werden Salben oder Gels auf der Basis von Heparin oder der oben erwähnten Pflanzenextrakten auf die schmerzenden Beine aufgetragen.



Kleinere Krampfadern (Besenreiser) lassen sich unter lokaler Betäubung veröden. In schwereren Fällen wird die ganze veränderte Vene vom Knöchel bis zur Leiste entfernt (Varizen-Stripping). Diese Therapie ist nur dann möglich, wenn die tiefen Beinvenen durchgängig sind.

## Wie können Sie Krampfadern vorbeugen?

- Treiben Sie regelmässig Ausdauersport wie gehen, schwimmen oder radfahren.
- Meiden Sie extreme Hitze wie Sonne oder Sauna.
- Wechselduschen und kaltes Wasser verbessern die Blutzirkulation.
- lieber laufen und liegen statt sitzen und stehen!!
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfen (vor allem bei langen Reisen wie Flugreisen)
- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht
- Lagern Sie häufig Ihre Bein hoch (ideal ist das Elsa®-Venenkissen)
- Führen Sie stehende Arbeiten (z.B. Bügeln, Küchenarbeiten...) möglichst sitzend aus, wenn sich Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt: betätigen Sie häufig die Wadenmuskelpumpe durch auf und ab wippen

- Werden oder bleiben Sie Nichtraucher