

**K** rampfadern zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten: Über die Hälfte aller Erwachsenen leidet unter Symptomen erweiterter Venen – den unansehnlichen Krampfadern. Dies bilden sich auf zwei verschiedenen Wegen: Im sichtbaren, oberflächlichen Venensystem entstehen sie unmittelbar durch eine Bindegewebsschwäche. Aber auch Blutgerinnel im tiefen Venensystem rufen Krampfadern hervor. Hier weicht das Blut notgedrungen auf oberflächliche Blutgefäße aus. Halten Oberflächenvenen dieser zusätzlichen Belastung durch größere Blutmengen nicht stand, führt dieser verstärkte Blutfluss zu geschwollenen, geschlängelten Adern. Hintergrund: Lediglich zehn Prozent des Blutes aus den Beinen fließt über oberflächliche Beinvenen zurück zum Herzen, 90% dagegen über tiefer liegende Blutgefäße.

Viele Menschen halten Krampfadern für ein rein kosmetisches Problem und ignorieren erste Anzeichen. Daneben erschweren zahlreiche Missverständnisse und Mythen um diese Erkrankung eine frühzeitige Diagnose und Behandlung. Professor Dr. Stefan Hillejan, Leiter der Praxisklinik für Venen- und Endarterkrankungen in Hannover, klärt einige der größten Fehleinschätzungen in Bezug auf Krampfadern auf.

### Der Experte



Prof. (MD) Dr. Dr. med. Stefan Hillejan, Leiter der Praxisklinik für Venen- und Endarterkrankungen in Hannover, ist seit 1993 Mitglied im Kollegium für Qualitätssicherung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie, seit 1998 Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Coloproktologie, und seit 2000 Präsident der Europäischen Akademie für Ästhetische Chirurgie. Er ist Mitglied der Landesärztekammer Niedersachsen und spezialisiert auf Dermatologie, Proktologie (Enddarmheilkunde), Gefäßchirurgie und Phlebologie (Venenheilkunde).

Prof. Hillejan studierte Medizin und Tiermedizin an den Universitäten München, Hannover, Regensburg und Kiel sowie Johannesburg und Kapstadt (Südafrika).



Müde Beine, dicke Füße, Krabbeln und Jucken sind die ersten Anzeichen, Krämpfe, Ödeme und offene Beine das schmerzhafteste Endstadium

# Der Krampf mit den Adern

Die größten Irrtümer über Krampfadern: nur ein Frauenleiden und bloß ein kosmetisches Makel

## 1. Krampfadern bekommen nur alte Menschen

Nein, auch junge Erwachsene sind betroffen. Die Altersspanne liegt zwischen 25 und 75 Jahren, wobei Menschen über 40 Jahre proportional öfter unter Krampfadern leiden. Wir haben heute das Problem, dass junge Betroffene, bedingt durch Bewegungsangel und unausgewogene Ernährung, häufiger unter behandlungsbedürftigen Krampfadern leiden als noch vor zwanzig Jahren. Experten schlagen bereits seit längerer Zeit Alarm, dass langes Sitzen vor Computer oder Fernsehen sowie ungesundes Essen, beispielsweise zu viel Fast-Food und Süßigkeiten, die Venen schädigen.

## 2. Krampfadern sind eine angeborene Erkrankung und man kann nichts gegen sie tun

Ja, die Entstehung von Krampfadern wird sicherlich durch eine erbliche Schwäche des Bindegewebes und der Venenwände begünstigt, stellt dennoch kein unabänderliches Schicksal dar. Vorbeugend hilft in erster Linie Sport und Bewegung, Walking, Radfahren oder Schwimmen zählen zu den besten Sportarten gegen Venenerkrankungen. Daneben verhelfen Wechselbäder oder

kalte Güsse, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vitamin- und mineralstoffreiche Kost sowie bequeme und flache Schuhe zu gesunden Gefäßen. Alkohol, Nikotin und fettreiche Ernährung sind wahres „Venengift“ und sollten aus dem Alltag völlig verschwinden. Zusätzlich legen Übergewicht, langes Stehen und Sitzen den Grundstein für ein Venenleiden.

## 3. Nur Frauen sind betroffen

Nein, zwar erkrankt in Deutschland jede zweite Frau an dieser Form der Venenschwäche, aber auch jeder vierte Mann hat hierzulande mit Krampfadern zu tun. Frauen leiden aufgrund des hormonell bedingten lockeren Bindegewebes öfter unter einer Venenerkrankung. Bei Männern wird die Erkrankung häufig viel später erkannt, weil das „starke“ Geschlecht seltener einen Arzt aufsucht und in vielen Fällen typische Merkmale nicht erkennt. Männliche Betroffene tauschen sich seltener über diese Krankheit aus, verfügen demnach über einen geringeren Kenntnisstand über Entstehung und Vorbeugung.

## 4. Bei Krampfadern hilft lediglich eine schmerzhafteste Operation

Nein, langwierige Operationsmethoden zählen bereits seit Jahren nicht mehr zum

Standard und wurden von modernen und minimalinvasiven Eingriffen überholt. Hier gibt es neuerdings sanfte Laserbehandlungen oder Verfahren mit Hochfrequenzenergie, wie die VNUS-Closure-Methode. Sie beseitigt die kranken Blutgefäße auf schonende und effektive Weise.

Diese Behandlung kommt mit einer Dämmerchlafanästhesie aus und die Patienten verlassen am gleichen Tag die Klinik. Weitere Vorteile: Durch sehr kleine Schnitte verbleiben kaum sichtbare Narben und umliegende Gewebe wird nicht geschädigt. Veraltete Verfahren wie das „Venen-Stripping“, bei der die Vene unter Vollnarkose durch „Heranziehen“ völlig entfernt wird, ist hingegen auch heute noch mit einem Arbeitsausfall, erhöhten Schmerzen, Nebenwirkungen wie Blutergüsse und Narben verbunden. Zu den neueren Wegen bei weniger ausgeprägten Krampfadern zählen ebenfalls: Laser, Schaumverdünnung, Kompressionsverbände oder -strümpfe, Medikamente und Salben (zum Beispiel aus Rosskastanienextrakt, Roter Weinlaub).

## 5. Krampfadern sind ein rein kosmetisches Problem

Nein, Krampfadern zählen nicht nur zu ästhetischen Schönheitsfehlern, sondern

fallen gleichzeitig in den Bereich der gesundheitsgefährdenden Makel und gehören in jedem Stadium in die Hände eines Experten. Wenn sie unbehandelt bleiben, kann das Thromosen, starke Beinenschwellungen, Venenentzündungen, Embolien oder ein offenes Bein nach sich ziehen. Diese Nachfolgeerkrankungen bereiten oft erhebliche Probleme und bringen langwierige Heilungsprozesse mit sich.

## 6. Krampfadern lassen sich nur optisch feststellen

Nein, meistens macht sich ein Venenleiden durch typische Symptome auf sich aufmerksam: anhaltendes Schwere-, Müdigkeits- und Spannungsgefühl in Beinen. Auch Schwellungen, besonders an Fesseln und Füßen, starkes Krabbeln oder Jucken zählen zu den ersten Anzeichen. Häufig kommt es zu nächtlichen Fuß- oder Wadenkrämpfen, in fortgeschrittenen Stadien zu Wasseransammlungen (Ödemen) im Gewebe. In einigen Fällen können auch Besenreiser Vorboten von Krampfadern sein. Bei diesen oberflächlichen, erweiterten Hautgefäßen besteht das Risiko, dass sich bereits tiefer liegende Krampfadern gebildet haben. Es ist ratsam, diese bei einem Experten mit Hilfe von Ultraschall genau abzuklären.

## Praxiskontakt:

Prof. (MD) Dr. Dr. med. Stefan Hillejan  
Praxisklinik für Venen- und Endarterkrankungen  
Berliner Allee 14 (Eingang Königstraße)  
30175 Hannover  
Tel.: 0511 – 336 21 06  
Fax: 0511 – 336 21 07  
E-Mail: info@praxisklinik.com



Krankheit ist selten Schicksal, sondern meistens Folge des eigenen ungesunden Lebensstils. Selbst

## Krampfadern

entstehen nicht allein durch Bindegewebs- und Venenschwäche, sondern durch Bewegungsangel und Ernährungsfehler. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann zwischen 25 und 70 ist betroffen. Allein die chirurgische Behandlung verschlingt jährlich 500 Millionen Euro.

## Tipps auf einen Blick

- Es gilt immer die 3-5-3-L-Regel: Schlecht sitzen und Stehen – lieber Laufen und Liegen.
- Vermeiden Sie längeres Stehen oder Sitzen über eine Dauer von ein bis zwei Stunden hinaus.
- Geeignete Sportarten: Schwimmen, Radfahren, Wandern und Joggen. Nicht geeignet sind Sportarten, bei denen abrupt gestoppt wird, zum Beispiel Squash.
- Meiden Sie zu heiße Temperaturen in Vollbädern, Duschen, Heizkissen oder bei Saunagängen.
- Täglich kleine Bewegungsübungen einbauen, 15 bis 20 Minuten reichen bereits aus, um die Beine in Form zu bringen. Zu empfehlen für zu Hause: ein kleines Trampolin – das festigt die Waden und Oberschenkelmuskulatur.
- Legen Sie pro Woche einen „Verwöhntag“ ein: Beine hoch und Pflegeprogramm starten, zum Beispiel mit Massagen mit Sisalband oder Luftaushängsch, Peeling und kühlenden Gels.
- Bauen Sie Übergewicht ab, Obst, Salate und Gemüse und ausreichend Flüssigkeit täglich unterstützen den Wunsch nach schönen und schlanken Beinen.

Das Präventionstraining fürs Büro und im Studio auf Seite 21 →