

Presseaussendung

Linz, am 12. September 2024

Venen brauchen Bewegung

Venenerkrankungen sind ein häufiges Problem. Venen transportieren verbrauchtes Blut zurück zum Herzen und ermöglichen so den wichtigen Sauerstofftransfer im Blut. Damit diese Funktion nicht eingeschränkt wird, kann man selbst etwas tun.

Die Venen transportieren unser „verbrauchtes“ sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen. In 24 Stunden werden rund 7000 Liter Blut zum Herzen zurücktransportiert. Sehr oft geschieht dies entgegen der Schwerkraft, also bergauf. Die Venenklappen funktionieren bei gesunden Venen wie Ventile und lassen das Blut nur in eine Richtung, nämlich zum Herzen hin, fließen. Diese eindrucksvolle Leistung kann aber beeinträchtigt werden: „Bewegung unterstützt den Blutfluss wie eine Pumpe. Durch Bewegungsmangel, und oft auch durch genetische Veranlagung, kann es zu einem chronisch erhöhten Venendruck kommen. Das heißt, der Druck in den Venen steigt und die Venen erweitern sich. Dadurch schließen die Venenklappen nicht mehr vollständig, das Blut staut sich und eine Venenschwäche stellt sich ein“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Allgemein- und Hautärztin in Klaus sowie Referentin für Vorsorgemedizin in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Anfangssymptome von Venenproblemen

Anfangs sieht man von den Problemen nichts. Wir bemerken lediglich schwere Beine, eventuell ein Kribbeln oder auch nur ein unangenehmes Gefühl in den Beinen. Besonders durch langes Sitzen, langes Stehen oder bei Hitze werden diese Symptome auffällig. „Im weiteren Verlauf können Besenreiser, also zarte Venenerweiterungen auf der Haut, und eine Schwellungsneigung im Bereich der Knöchel auftreten“, sagt MR Dr. Reitböck. Das nächste Stadium ist die Bildung von Krampfadern, auch Varizen genannt. Bei noch stärkerer Ausprägung kann es auch zu chronischen Knöchel- und Unterschenkelgeschwellungen bis hin zu schlecht abheilenden Geschwüren kommen. Gelegentlich sehen wir auch oberflächliche Venenentzündungen. Auslöser sind hier oft Hitze oder eine mechanische Einwirkung von außen – wie etwa beim unabsichtlichen Anstoßen an Gegenständen.

Damit es erst gar nicht so weit kommt

„Die einfachste und wichtigste Maßnahme gegen Venenprobleme ist Bewegung. Und zwar in der Vorbeugung als auch bei der Behandlung“, sagt MR Dr. Reitböck. Auch Kompressionsstrümpfe helfen uns, den chronisch erhöhten Druck in den Venenwänden zu reduzieren und das Blut erfolgreich zurück zum Herzen zu transportieren. Medikamentös können wir mit speziellen Tabletten unsere Venen etwas besser abdichten. Auch diverse Venencremen und Venengele werden verwendet. Dadurch bessern sich Schwellungsneigung, Schmerzen und Schweregefühl. Auch das Fortschreiten zur chronisch geschwächten Haut mit Neigung zu Geschwüren wird verzögert.

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation
Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: david.hell@aekoee.at
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekoee.at

Presseaussendung