



Aus der Rosskastanie werden pflanzliche Präparate gewonnen ...

## Was tun, wenn die Krampfadern nerven?

Bei den meisten Menschen erweitern sich im Lauf des Lebens die Beinvenen zu bläulich schimmernden, oft knotigen Krampfadern. So leiden bis zu 40 Prozent der Frauen bzw. bis zu 20 Prozent der Männer unter einer chronischen Venenschwäche.

■ Sigrun Chrubasik-Hausmann

Durch eine Änderung der eigenen Lebensweise kann man selbst zur Besserung der Beschwerden beitragen. Reicht das nicht aus, kommen Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Wenn auch das nicht reicht, können Pflanzenpräparate helfen. Um Komplikationen vorzubeugen, gilt es, den richtigen Zeitpunkt für die Entfernung oder das Veröden der Krampfadern zu finden.

### Es kommt zum Blutrückstau

Beim Laufen pressen Muskeln und Venenwände das Blut in Richtung Herz. Die oberflächlichen Venen leiten das Blut in die tiefen Beinvenen. Venenklappen verhindern, dass das Blut zurückfliesst. Bei einer angeborene Bindegewebsschwäche kommt es aber zu einem Blutrückstau, der die Ursache für Krampfadern ist.

Übergewicht, Rauchen, eine Schwangerschaft und eine vorwiegend stehende oder sitzende Tätigkeit mit zu wenig Bewegung tragen darüber hinaus zur Krampfaderbildung bei. Staut sich das Blut in den Beinen, werden die Venen überdehnt und verlieren ihre Elastizität. Es kommt zur Venenschwä-

che, das heisst, die Venenklappen schliessen nicht mehr. Dies verstärkt den Blutstau weiter. Flüssigkeit und Blutpigmente werden in das Gewebe gepresst. Die Beine fühlen sich schwer an. Die Folge sind zunächst abendliche, dann ständige geschwollene Beine mit juckender Haut.

Im weiteren Verlauf verfärbt sich die Haut bräunlich, es bildet sich ein Hautekzem. Vor allem nachts kommt es zu schmerzhaften Fuss- und Wadenkrämpfen. Haben sich Krampfadern gebildet, schimmern die oberflächlichen Venen als Knäuel und Schlingelungen bläulich durch die Haut.

Erste Massnahmen kann jeder selbst in die Hand nehmen. Dazu zählen Gewichtsabnahme bei Übergewicht, das Vermeiden von langem Stehen und Sitzen und das Hochlagern der Beine. Beim Sitzen kann mit kreisenden Fussbewegungen der Blutfluss angeregt werden. Eine Wärmebelastung wie Sonne oder Sauna sollte vermieden werden. Viel körperliche Bewegung, beispielsweise Radfahren, Schwimmen und Laufen können zur Linderung beitragen. Reicht das nicht aus, kann mit Kompressionsstrümpfen oder



Auch Männer leiden, allerdings seltener als Frauen, unter Krampfadern. *Bild flickr*

Kompressionsverbänden der Flüssigkeitsaustritt in das Gewebe verhindert werden. Dabei ist zu beachten, dass die Stützstrümpfe im Liegen angezogen werden müssen, also bevor bereits Flüssigkeit ins Gewebe ausgetreten ist.

### Pflanzliche Präparate

Nur wenn Stützstrümpfe erfolglos getragen wurden, ist ein Versuch mit pflanzlichen Präparaten angezeigt. Aus dem Wurzelstock des stechenden Mäusedorns wird ein Extrakt gewonnen, die Besserung der Gefässfunktion inklusive der die Gefässe abdichtenden Wirkung wurde an isolierten gesunden Venen, an Krampfadern und Lymphgefässen objektiviert. Eine Studie guter Qualität belegt, dass nach Einnahme des Mäuse-