



# P R A X I S T I P P

Lennebergstrasse1  
55124 Mainz  
Tel. 06131/43936  
Fax 06131/941250

## Krampfadern (Varikose) / Chronisch-venöse Insuffizienz

Von Krampfadern (altdeutsch: Krummader) ist etwa jeder 5. Erwachsene betroffen. Damit beschreibt man die oberflächlichen sackförmig oder zylindrisch erweiterten Venen, welche zur Schlingelung und Knäuelbildung neigen, vorwiegend an den Beinen. Ursache für diese Erweiterung der Venen ist ein Verlust der Schlussunfähigkeit der Venenklappen, welche in den allermeisten Fällen auf eine angeborene Schwäche dieses Gewebes zurückzuführen ist. Aber auch Alter und Hormone und Übergewicht haben einen Einfluss auf die Venen. Sitzende oder stehende Tätigkeit begünstigt und verstärkt diese Fehlfunktion. Dadurch staut sich das Blut in den Venen zurück, wird nicht richtig aus den Füßen zum Herzen hin transportiert, und zu guter letzt kommt es gar noch zu einer Flussumkehr. Flüssigkeit tritt in das Gewebe über (Ödem) und verschlechtert die Sauerstoffversorgung und den Abtransport von Stoffwechselprodukten.

Unterschieden werden Lokalisation und der Schweregrad der Krampfadern. Die kleinen Besenreiser gehören dazu, welche überwiegend ein kosmetisches Problem darstellen, genauso wie die ausgeprägten Krampfadern, die sich vom Unterschenkel über die Kniekehle bis hin zum Oberschenkel schlängeln. Je nach Schweregrad, gemessen am Ausmaß des Blutrückfluss in die Vene, sollten Krampfadern operiert werden. Sonst drohen Komplikationen wie die sehr schmerzhafte Venenentzündung und im späteren Verlauf die chronisch venöse Insuffizienz mit den schlecht heilenden offenen Beinen (Venengeschwüre) und der Wundrose. Auch das Risiko für eine Beinvenenthrombose mit lebensbedrohlicher Lungenembolie ist erhöht.

Die Behandlungsmethoden reichen heutzutage von der klassischen Operation über die Lasertherapie bis zur Verödung. Neuere moderne Methoden sind nicht zwangsläufig besser. Jedoch sollte die Behandlung an einem erfahrenen Zentrum durchgeführt werden. In leichteren Fällen reichen Kompressionstrümpfe aus, welche je nach Befund entweder regelmäßig oder in besonderen Situationen (viel sitzen oder stehen, z.B. Reise, stundenlange meetings) getragen werden sollten.

Von den Krampfadern ist die chronisch-venöse Insuffizienz abzugrenzen, welche durch ein Krampfaderleiden bedingt sein kann oder als Folge einer Beinvenenthrombose nach Jahren auftreten kann. Gemeint sind die tiefen Venen im Bein, welche dann ähnlich wie bei den Krampfadern das Blut nicht mehr richtig nach oben zum Herzen fördern können. Folge ist wie beim Krampfaderleiden Schwellungen (Ödem) v.a. der Knöchel und Unterschenkel mit Verschlechterung der Gewebedurchblutung und Entstehung von Venengeschwüren und Wundrose.

Hier hilft nur das konsequente Tragen von Kompressionstrümpfen, welche je nach Bein nach Maß angefertigt werden und tagsüber getragen werden sollten, am Besten noch im Bett morgens angezogen. Sicher stellt das eine erhebliche Belastung dar, besonders bei Außentemperaturen um 30° Celsius. Weniger nächtliche Krämpfe und nicht so müde Beine werden es einem aber danken. Außerdem werden diese Strümpfe mittlerweile in vielen Qualitäten und Farben angeboten.