

## **LEICHTEN FUSSES**

Stehende oder sitzende Berufe sind Gift für die Venen. Vorbeugemaßnahmen helfen jedoch, den Krampf mit den Adern zu verhindern.

Eigentlich stammt das Wort Krampfadern ja vom mittelalterlichen Begriff „Krummadern“ und hat damit zwar nichts mit Krämpfen zu tun, bezeichnet jedoch treffend die blauen, schlängelnden Linien, die sich bei geschätzten 50 bis 70 Prozent aller Menschen entlang der Beine abzeichnen. Auch wenn sie in unserer Sitz- und Stehgesellschaft zur gesundheitlichen Tagesordnung gehören, waren sie doch schon in der Antike bekannt. Heute jedoch zählen Venenprobleme – von feinsten Besenreisern über Venenentzündungen, Krampfadern bis hin zu „offenen“ Beinen – zu den häufigsten Volksleiden und sind nicht nur ein ästhetisches, sondern vor allem gesundheitliches Problem.

### **Wunderwerk Muskelpumpe**

Unsere Beinvenen leisten im täglichen Leben Schwerstarbeit: rund 4.500 Liter Blut müssen gegen die Schwerkraft zum Herzen bewegt werden. Am Besten funktioniert dies während des Gehens. Durch die Muskulatur in Fuß, Wade und Oberschenkel werden die Venenklappen zusammengeklappt. Das heißt, mit jedem Schritt presst die Beinmuskulatur das Blut zum Herzen zurück, die Venen-Muskel-Pumpe sorgt so für den gesunden Durchfluss durch die Venen. Bei längerem Stehen oder Sitzen füllen sie sich jedoch. Dann wird die erste Venenklappe langsam auseinander gedrückt. Die nächste Venenklappe muss so die doppelte Last auf sich nehmen, ein Teufelskreis beginnt. Denn auf Dauer führt diese Belastung zu einer Ermüdung der Venenklappen. Die Folge: Die Venenwände dehnen sich langsam und werden äußerlich als Besenreiser oder Krampfadern sichtbar. Durch die Gefäßerweiterung vergrößert sich der Durchmesser der Venen, so dass die Venenklappen, die den Rückfluss des Blutes nach unten verhindern, nicht mehr richtig schließen. Der Blutrückfluss zum Herzen verlangsamt sich, das Blut „versackt“ in den Beinen.

### **Goldene 3-L-3-S-Regel**

Gegen die elterliche Mitgift eines schwachen Bindegewebes ist kein (Heil)Kraut gewachsen und auch eine Schwangerschaft stellt eine natürliche Venenbelastung dar. Aber etliche andere Risikofaktoren lassen sich aktiv beeinflussen. Freilich kann ein Job, bei dem Sitzen oder Stehen an der Tagesordnung sind, nicht der Venen zuliebe an den Nagel gehängt werden, aber schon zehn Minuten gezielte Bewegung täglich reichen aus, damit die Venen-Muskel-Pumpe nicht schlapp macht. Für die Entlastung der Venen gilt die 3-S-3-L-Regel als goldene Formel: Sitzen und Stehen sind Schlecht – Lieber Laufen oder Liegen!

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

### **Mit ausgeprägter Gehbewegung**

„Grundsätzlich sollte daher jede Gelegenheit genutzt werden, sich Bewegung zu verschaffen oder zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln“, erklärt Venenspezialist Dr. Ansgar Krebber vom Medical Center Wien. Gelegenheit dafür gibt es im Alltag viele, so kann man zum Telefonieren aufstehen, Kurzbesprechungen im Stehen abhalten oder im selben Haus persönlich beim Kollegen vorbeischauen statt ihn anzurufen. Auch die Treppe zu benutzen statt des Aufzugs kommt den Venen zugute, und in der Mittagspause empfiehlt es sich, einen kurzen Spaziergang anzuhängen, statt „nur“ in der Kantine zu hocken. „Dabei kann der Mechanismus der Muskelpumpe durch eine Variante der Fußbewegung wirksam verstärkt werden. Statt wie gewohnt mit der gesamten Fußsohle aufzutreten, setzen Sie den Fuß bewusst zuerst mit der Ferse auf und rollen ihn dann elastisch über die Fußsohle bis zu den Zehenspitzen ab, von wo sie ihn wieder vom Boden abdrücken. Diese ausgeprägte Gehbewegung wird am Anfang vermutlich ungewohnt sein, aber schon bald werden Sie merken, dass Sie auch Ihre Beinmuskulatur dadurch hervorragend trainieren“, rät Dr. Krebber.

### **Venengesunder Büroalltag**

Beim Sitzen verhindert die richtige Haltung, dass der Blutstrom gehemmt wird. Die Beine deshalb keinesfalls übereinander schlagen, sondern flach nebeneinander auf den Boden stellen. Dr. Ansgar Krebber: „Auch sollten Ihre Beine nicht an der Sesselkante aufliegen und die Füße baumeln. Ist der Sessel zu hoch, verwenden Sie einfach eine Fußstütze.“

Weiters hilft es, die Stellung der Füße und Beine regelmäßig zu ändern. So lässt sich auch am Schreibtisch oder hinter einem Verkaufspult „Venengymnastik“ gemacht werden. „Dazu heben Sie die Beine abwechselnd leicht an und lassen die Füße links und rechts herum kreisen. Dann stellen Sie die Füße auf den Boden und heben im Wechsel Zehen und Fersen kräftig an.“, so Dr. Krebber.

### **Fit im Stehveruf**

Wer bei der Arbeit lange stehen muss, sollte auf enge oder hochhackige Schuhe verzichten. Am besten sind Modelle mit einem kleinen Absatz und einem guten Fußbett. Auch eine Stehhilfe ist optimal oder zwischendurch einfach mal aufstützen oder anlehnen. Eine andere Wohltat für jeden, der zu Krampfadern neigt, sind sogenannte Kompressionsstrümpfe. Sie erzeugen von außen Druck auf das Gewebe des umschlossenen Beines, um dessen Venen- oder Lymphsystem zu entlasten. Dieser Druck nimmt von oben nach unten – analog zum Gewebedruck – in Richtung der Schwerkraft zu, wodurch die Rückflussgeschwindigkeit des Blutes zum Herzen erhöht wird. Verstärkt wird dieser Kompressionseffekt natürlich durch aktive Bewegung und die damit verbundene Aktivierung der Muskelpumpe. In Österreich sind vier Kompressionsklassen, je nach Bedarf des Anwenders, erhältlich. Dr. Krebber: „Selbst ein Unterschenkelkompressionsstrumpf ist eine optimale Maßnahme zur Vorbeugung von Venenproblemen, denn er besitzt bereits 80 Prozent

### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

der Therapiewirkung eines langen Strumpfes. Bei längerem Stehen oder langen Autofahrten sollte er daher unbedingt getragen werden, damit die Venen entlastet werden.“ Und wer fürchtet, damit „keinen schlanken Fuß“ zum machen, kennt die jüngsten Generationen der erhältlichen Kompressionsstrümpfe noch nicht. Fad war gestern, die aktuellen Designs gibt es in zahlreichen modischen Farben und muten keineswegs als medizinische Hilfsmittel an, sodass der tägliche Gebrauch nicht länger zum ästhetischen Handicap wird.

## **BÜCHER**

Schöne und gesunde Beine  
Prim.Dr.med.Friedrich Anton Weiser, MSc  
112 Seiten, Verlag: Verlagshaus der Ärzte  
ISBN 3-901488-95-2

Neigung zu Krampfadern: Was tun? Ursache, Vorbeugung, Behandlung  
Dr.med.Rudolf Woisetschläger  
64 Seiten, Verlag: Denkmayr  
ISBN 3-902488-29-8

Venenerkrankungen  
Wirksame Hilfen bei Besenreisern, Krampfadern, Thrombose und offenem Bein  
Peter Altmeyer, [Stefanie Reich](#), [Markus Stücker](#)  
261 Seiten, Verlag: Kohlhammer  
ISBN 10-3170175866

Gesundheit für Ihre Venen  
Beschwerden erkennen, lindern, vorbeugen  
Johanna Kallert, [Thomas Noppeney](#)  
127 Seiten, Verlag: Urania  
ISBN 10-333201899X

**Erschienen in Gesünder Leben 2007**

### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)