

---

## Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstr. 43  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221 -472887  
Telefax: 06221- 473159  
[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

### Ratgeber Venenleiden

**Krampfadern** (Varizen bzw. Varicosis) sind eine Veränderung der Venen, die durch ihre ursprüngliche Bezeichnung „Krumpader“ plastisch als die „krumme“ (krump) Ader beschrieben wurde. Sie sind durch Erweiterungen der Venen unter der Haut, meistens an den unteren Gliedmaßen, zu erkennen. Diese Venenerweiterungen können in den verschiedensten Ausprägungen, von Besenreisern bis hin zu dick aufgewulsten Krampfadern, die möglicherweise mit Hautveränderungen oder sogar bis hin zu Geschwüren, auftreten. Dementsprechend sind auch Krampfadern unterschiedlich in ihrer gesundheitlichen Bedeutung einzuschätzen. Typische Beschwerden von Krampfadern sind geschwollene, müde, schwere Beine insbesondere nach längerem Stehen und Sitzen. Um diesen Beschwerden entgegen zu wirken, können verschiedene Wege beschritten werden:

#### Tipps bei Venenleiden

- Meiden Sie Wärme über 28 °C, d. h. keine Sonne, keine Sauna, keine Wärmeflaschen, nicht zu heiß baden.
- Meiden Sie stehende und sitzende Tätigkeiten von mehr als einer Stunde. Lässt sich das nicht vermeiden, laufen Sie zwischendurch ein paar Schritte oder machen Sie Zehenstandsübungen.
- Lagern Sie bei Schwellungen die Beine nachts hoch. Dabei soll das Fußende des Bettes hochgestellt werden. Schlecht ist es, wenn man unter die Füße nur einen Keil legt, denn dabei werden die Knie zu sehr gestreckt.
- Duschen Sie die Beine, vor allem die Füße und Unterschenkel zweimal täglich (oder öfter) kalt ab. Das Wasser sollte nicht eiskalt sein, sondern als angenehm kühl empfunden werden (16 – 18 °C). Die Duschzeit muss 5 bis 10 Minuten betragen. Bei Herzschwäche und Arthrosen der Füße ist Vorsicht geboten und vorher der Hausarzt zu befragen.
- Vermeiden Sie häufiges schweres Heben und alles, was mit Pressen zu tun hat (Kegeln, Kraftsport, etc.). Achten sie auf weichen Stuhlgang.
- Sie sollten Sport treiben, z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren. Meiden Sie Sportarten mit großem Verletzungsrisiko (Fußball) oder mit abruptem Abstoppen (Squash, Tennis).
- Bei neu auftretenden Beschwerden, besonders lang anhaltendem „Muskelkater“ (mehr als 2 Tage) der Beine sowie Husten, Atemnot, Schwindel über Tage anhaltend, informieren Sie einen Arzt oder suchen Sie die Sprechstunde auf.
- Trinken Sie ausreichend. Vor allem in der warmen Jahreszeit sollten es mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich sein.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk; je flacher der Absatz, umso besser. Absätze höher als 6 bis 8 cm sind äußerst schädlich für Ihre Venen und Beine. So oft wie möglich barfuss gehen!
- Informieren Sie Ihren Arzt über Medikamente, die sie zusätzlich verordnet bekamen (auch die Pille) oder in der Selbstmedikation nutzen.