



Herz und Kreislauf

Venen

Wie entsteht eine Venenschwäche?

Das Venensystem der Beine ist besonders hohen Belastungen ausgesetzt. Schließlich muss das Blut von den Zehen bis zum Herzen große Höhenunterschiede bewältigen. Dazu ist es notwendig, dass das Zusammenspiel der Venenklappen, des Venentonus und der Muskelpumpe, Zwerchfellpumpe und Arterienpumpe gut funktioniert.

Der Venentonus ist der kritische Faktor

Das schwächste Glied in dieser Kette ist meist der Venentonus. Oft ist die Spannung der Venenwände zu schwach, so dass sich die erschlafften Venen erweitern. Die Venenklappen können dann nicht mehr richtig schließen, und der Rücktransport des venösen Blutes wird gestört. Nun kommt ein richtiger Teufelskreis in Gang: Das Blut staut sich in den Venen. Dadurch werden auch darunterliegende Gefäßabschnitte ausgeweitet und noch mehr Venenklappen funktionsuntüchtig.

Eine Venenschwäche entwickelt sich immer weiter

Die Venenschwäche breitet sich also nach dem Schneeballprinzip weiter aus. Sichtbar werden die überdehnten Gefäße des oberflächlichen Venensystems als Krampfadern, eine Venenschwäche der tiefen Venen zeigt sich an Schmerzen, Schwellungen, Kribbeln, Schweregefühl in den Beinen.

Ursachen und Risikofaktoren für eine Venenschwäche

- Familiäre Veranlagung zu schwachem Bindegewebe
- Vorwiegend sitzende oder stehende Tätigkeit, Bewegungsmangel
- Schwangerschaft und Empfängnisverhütung (Pille)
- Übergewicht
- Einengende Kleidung, die die Atmung behindert, wie z.B. hautenge Jeans oder Mieder
- Schuhe mit hohen Absätzen



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Eine Venenschwäche, d. h. die Neigung zur Krampfaderbildung und zu Venenbeschwerden, ist meist vererbt. Bei veranlagten Menschen findet man häufig schon in jungen Jahren erste Zeichen.

Zusätzlich gefördert werden Venenleiden durch hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft, die Pille und mangelnde Bewegung. Im Sitzen und Stehen sind die Venen besonders hohen Belastungen ausgesetzt, weil die Muskelpumpen und Gelenkpumpen zur Unterstützung des venösen Rückflusses nicht aktiviert werden.

Besondere gefährdet: schwangere Frauen

Frauen, die ein Kind erwarten, entwickeln während der Schwangerschaft besonders häufig Krampfadern und Wassereinlagerungen in den Beinen.

Kein Wunder! Denn während der Schwangerschaft wird das ausgeklügelte System des venösen Rücktransports besonders strapaziert. Es fließt mehr Blut durch die Venen, das Körpergewicht steigt und Muskeln und Bindegewebe sind besonders nachgiebig. Hormonell bedingt haben die Venen während dieser Zeit auch weniger Spannkraft.

Auf die Vorzeichen achten

Besonders gefährdet sind Frauen, bei denen es bereits vor der Schwangerschaft Zeichen einer Venenschwäche gab, und Frauen, die erblich vorbelastet sind. Vorbeugung ist für werdende Mütter besonders wichtig. Nach der Entbindung bilden sich die Krampfadern oft spontan zurück.

Mehrfache Schwangerschaften führen aber oft zu bleibenden Schädigungen der Beinvenen.

Wichtig ist es, während Schwangerschaft oder Stillzeit grundsätzlich Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Da manche Medikamente in dieser Zeit nicht eingenommen werden dürfen oder sollen, ist ärztlicher Rat hier unverzichtbar.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.