

Wir in der Presse

Datum: 19.12.2017

Medium: TZ

Gesundheit **Lebensweise**

Kann ich durch bestimmte Lebensweisen Krampfaderleiden aufhalten?

Da das Krampfaderleiden eine degenerative Erkrankung des Bindegewebes ist, also auch der Venenwand, das auf genetische Faktoren zurück geht, kann man die Ursache eines Krampfaderleidens nicht vollständig ausschalten. Man kann jedoch durch bestimmte Lebensweisen positiv darauf hinwirken, dass ein bestehendes Krampfaderleiden erst sehr viel später oder verlangsamt auftritt. Das kann einerseits viel Bewegung sein, da dadurch der gezielte Bluttransport zum Herzen gefördert wird. Andererseits sollte man die Ursachen, die einen Rücktransport des Blutes zum Herzen aufhalten, vermei-

den: Hier sollte langes Stehen und/oder Sitzen immer wieder durch eine kurze Bewegung bzw. ein „Ausschütteln“ der Beine“ unterbrochen werden. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen, gerade an Tagen, wo lange Zeit statische Sachen im Vordergrund stehen (Sitzen oder Stehen), ist auch hilfreich, um ein „Versacken“ des Blutes zu vermeiden. Zum Schluss sei noch kurz gesagt, dass Kälteanwendungen (z.B. Kneippgüsse) die Venen durch Zusammenziehen stimulieren, Blut zum Herzen zu transportieren.

DR. MED. MICHAEL HILLE,
CHEFARZT PHLEBOLOGIE UND
VENENCHIRURGIE,
ARTEMED FACHKLINIK MÜNCHEN

