Dem Sommer schöne Beine machen

Von Danica Gröhlich

Langes Sitzen und Stehen belastet. Wie schwere Beine wieder leicht werden und bei welchen Venenbeschwerden ein Gang zum Spezialisten angebracht ist.

Die Hochzeitssaison ist bereits in vollem Gange. Doch mit jeder weiteren Einladung flattert nicht nur Vorfreude ins Haus, auch Sorgen und schmerzhafte Erinnerungen plagen vor allem die weiblichen Gäste. Denn diese müssen sich nicht nur mit der Frage beschäftigen «Was ziehe ich an?», sondern auch, wie sie den ganzen Tag von der Trauung bis zur Party tief in die Nacht auf High Heels überstehen. Neben brennenden Füssen sind schwere, geschwollene Beine die Folge und lassen oft eine ausgelassene Tanz-Nacht vorzeitig enden. Was tun, damit Sie beim nächsten Sommerfest nicht ausgebremst werden? Sind schwere Beine eine Gefahr für die Gesundheit? Und wie entstehen Gefässerkrankun-

Der Krampf mit den Adern

Beinbeschwerden können die Folge einer chronischen Venenschwäche sein. Viel häufiger aber werden sie nicht durch Venenprobleme verursacht: Der Rückfluss des Blutes zum Herzen ist hierbei in den Beinen gestört. Es entstehen Krampfadern oder Varizen. Das sind - wahrscheinlich erblich bedingt - sackförmig oder zylindrisch erweiterte, oberflächliche Venen. Meistens kommt es zu einer Schlängelung oder einer Knäuelbildung, die den Krampfadern ihr charakteristisches Aussehen gibt. Behandelt wird nur, wenn die Beschwerden nach Diagnose-Stellung mit Ultraschall tatsächlich mit einer Veneninsuffizienz erklärt werden können. Infrage kommen Verödungen oder mit Kathetern eingebrachte Wärmeenergie, welche zum Verschluss der Venen führt. Auch operative Entfernungen wie das sogenannte Stripping werden angewendet. Krampfadern können nur äusserst selten zu Lungenembolien führen, wenn ein Blutgerinnsel bis in die Lungenarterien sammenbricht. Ebenfalls äusserst selten kommt es zu einer Thrombose, einem Verschluss einer Körpervene durch ein Blutgerinnsel. Denn Thrombosen gehen mit einer vermehrten Gerinnbarkeit des Blutes einher - vorhanden bei 15 Prozent der Bevölkerung.

Anzeige



Wie Sie ohne schwere Beine über das Parkett schweben.

Alles Wissenswerte zu Schwellungen in Armen und Beinen bei Lymphödemen erfahren Sie in der nächsten Sendung «gesundheit-

Ein Leiden der Frauen?

heute».

Nein, denn nur die Beschwerden kommen bei Frauen häufiger vor, sind aber auch unspezifischer. Männer haben zum Beispiel laut der grossen epidemiologischen Basler Studie häufiger Krampfadern, sie leiden aber weniger darunter, bestätig Professor Dr. Christina Jeanneret-Gris, Expertin für Gefässerkrankungen. Weshalb hat vor allem das weibliche Geschlecht mit häufigeren Beinbeschwerden zu kämpfen? «Man vermutet einen Zusammenhang mit dem hormonellen Zyklus», so die Leitende Ärztin Angiologie am Kantonsspital Baselland. Bereits erwiesen sei dagegen, dass ein Übereinanderschlagen der Beine Krampfadern nicht fördere. Denn die oberflächlichen Venen verlaufen an der Innenseite der Beine - sie werden also durchs Übereinanderschlagen nicht tangiert. Was aber mit Sicherheit nicht gut für den Venenrückfluss ist, sind High Heels. Denn damit kann die für den Venenblut-Rücktransport abwandert, die Gefässe verstopft ins Herz wichtige Wadenmuskelund somit der Gasaustausch zu- pumpe nicht richtig funktionieren.

Störende Besenreiser

Einen zusätzlichen Makel an den Beinen wollen ebenfalls viele Frauen lieber verstecken. Wenn im Sommer die Temperaturen steigen und die Röcke wieder kürzer senseiten der Oberschenkel auch dünne blau-rote Verästelungen sichtbar. Besenreiservarizen, kurz Besenreiser genannt, breiten sich wie eine Art Reisigbesen unter der Haut aus und tragen daher ihre Bezeichnung. Nur ein Schönheitsmakel oder eine Gefahr für die Gesundheit? Die Spezialistin erklärt: «Besenreiser sind erweiterte Hautgefässe ohne Krankheitswert, also rein kosmetisch störend.» Deshalb wird die Behandlung, zum Beispiel mittels Verödung, nicht von der Krankenkasse übernommen. Auch schwere Beine sind meist ein unspezifisches Symptom und haben häufig nichts mit Venenproblemen zu tun, beruhigt Professor Dr. Jeanneret-Gris.

Einfach mal die Füsse hochlegen

Doch was hilft gegen schwere Beine? «Bewegen, Unterstützen, Kühlen», rät Dr. Valeria Dora von der TopPharm Morgental Apotheke in Zürich. Zudem sei körperliche Bewegung das A und O und helfe, die Beine zu entstauen. Deshalb sollten bei einer Berufstätigkeit mit langem Stehen oder permanentem Sitzen die Pausen dazu genutzt werden, die Beine zu bewegen oder hochzulegen. Die «Chef-Pose» mit den Füssen auf dem Schreibtischrand sei aus Venen-Sicht ideal. Ebenfalls Sinn mache es, eine kurze Venen- und Fuss-Gymnastik in den Tagesablauf miteinzubeziehen. Hier empfiehlt die Präsidentin des Stadtzürcher Apothekerverbandes das 5-Minuten-Programm Vena-Vita mit der mehrfachen Olympia- und Skiweltcup-Siegerin Vreni

Schneider. Hilfreich seien auch Video-Anleitungen, die auf YouTube mit dem Suchbegriff «Venenübungen» zu finden sind.

Eine weitere Möglichkeit ist das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen, welche die Venen in ihrer Funktion unterstützen und das Anschwellen der Beine verhindern. Doch keine Angst: Die Zeiten der dicken Naturgummistrümpfe, die sich kaum überstreifen lassen, sind vorbei. Moderne Materialien und Ausführungen fühlen sich auf der Haut sehr angenehm an und sind von Auge kaum von normalen Strümpfen zu unterscheiden. Ein Kundengespräch läuft diskret ab: Im Beratungsraum der Apotheke misst das Fachpersonal das Bein aus, empfiehlt das individuell richtige Produkt und gibt auch wertvolle Tipps zum An- und Ausziehen der Strümpfe. Eine weitere vorbeugende Massnahme können Funktionsschuhe sein. Durch ihre speziell konstruierten Sohlen aktivieren diese beim Stehen und Gehen die tiefe Beinmuskulatur. Wer mehr und nachhaltig etwas für seine Venen tun möchte, sollte übermässiges Körpergewicht reduzieren, rät die Expertin.

Deshalb schadet Hitze

Warum schwellen die Beine vor allem im Sommer an? «Stellen Sie sich vor, Sie machen einen Handstand. Da wird Ihr Kopf ganz schön rot und steht unter Druck, weil sich das Blut dort ansammelt. Dieser Gedanke vermittelt einen Eindruck. was unsere Venen und die Beinmuskeln täglich leisten und mit

welcher Energie sie das Blut gegen die Schwerkraft in Richtung Herz pumpen», zeigt Dr. Dora den Vorgang eindrücklich auf. Bei langem Stehen kommt unser Körper an die Grenze und es kann sich Flüssigkeit im unteren Beinbereich ansammeln. Warme Aussentemperaturen begünstigen dies zusätzlich, da sich wegen der Hitze die Gefässe weit stellen und Flüssigkeit in das Gewebe austritt.

Für die Einladung zu einer Sommerhochzeit ist es für die Damen ratsam, zu den eleganten High Heels ein Paar flache, bequeme Ersatz-Schuhe mit weichem Fussbett mitzunehmen und in diese dann zu späterer Stunde zu schlüpfen. Falls es die Gelegenheit gibt, ruhig mal die Füsse mit kühlem Wasser abbrausen oder einem Thermalwasserspray absprühen - das geht durch die Strümpfe – und die Beine hochlegen. Werden diese Tipps beherzigt, so steht einer heissen Party-Nacht nichts mehr im Wege.

Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «gesundheitheute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!

Leichtfüssig in den Ferien ankommen

Der menschliche Körper ist nicht für stundenlanges Sitzen und Stehen geschaffen. Beim Sitzen ist der Blutrückfluss behindert, dies führt zu einem Anstieg des Venendrucks. Bei langen Fahrten oder Flügen hilft es, den Blutkreislauf zwischendurch im Bereich der Unterschenkel auf Touren zu bringen. Zugreisende haben am ehesten die Möglichkeit, einmal aufzustehen und sich auf den Weg in den Speisewagen oder den Vorraum der Toilette zu machen. Das Gleiche gilt im Flugzeug bei Mittel- und Langstreckenflügen, auch wenn dort der Raum, die Beine zu vertreten, sehr begrenzt ist. Ein Platz am Korridor ist empfehlenswert, damit Sitznachbarn nicht gestört werden müssen. Da man während eines längeren Fluges nicht dauernd «herumtigern» kann, wirken Fussund Beingymnastik vorbeugend. Stützstrümpfe sind für Personen mit schweren Beinen sehr empfehlenswert.

werden, dann werden an den Ausgesundheitheute



Geschwollene **Arme und Beine**

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Es gibt Menschen, die haben angeborene Schwellungen an Armen oder Beinen. Andere bekommen Stauungsprobleme nach Krebstherapien. Wenn wegen Krebs Lymphknoten entfernt werden müssen, hat dies oft schlimme Folgen. Es kann zu einer Stauung von Flüssigkeit aus den Lymphgefässen kommen, so dass ein Arm oder Bein enorm anschwillt. Solche Schwellungen sind schmerzhaft, sehr einschränkend und müssen unbedingt behandelt werden.

Schweizer Fernsehen Samstag, 2. Juni 2018 - 18.10 Uhr



Zweitausstrahlung auf SRF1 Sonntag, 3. Juni 2018, Wiederholung auf SRFinfo Sonntag, 3. Juni 2018, 20.30 Uhr

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch