

## Venen

# Was Ihren Gefäßen schadet und was ihnen nützt

**Unsere Venen leisten ganze Arbeit: Jeden Tag transportieren sie rund 7.000 Liter verbrauchtes Blut zurück zum Herzen. In den Beinen überwinden sie dabei auch noch die Schwerkraft, da wäre es doch nur angebracht, sie tatkräftig zu unterstützen. Dennoch kennen viele Menschen die Feinde und Freunde ihrer Gefäße nicht. Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands, erklärt deshalb, was die Venen schwächt und was ihre Gesundheit fördert.**

### Venenfeinde

Falsche Kleidung schadet den Gefäßen. Dazu gehören hohe Schuhe sowie Stiefel und Hosen, die zu eng sitzen. Sie schnüren Beine und Füße ein und stören die Blutzirkulation. Dies führt zu angeschwollenen Beinen und verursacht außerdem die Entstehung eines Hitzestaus in den Venen. „Durch hohe Temperaturen weiten sich Gefäße, und die Venenklappen, die wie ein Ventil dafür sorgen, dass Blut nur in eine Richtung fließt, versagen ihren Dienst. So kann das Blut nicht mehr problemlos abfließen und versackt in den Beinen“, erklärt Prof. Hillejan. Ein weiterer Widersacher der Venen heißt Alkohol. Auch er weitet die Gefäße, sodass sich Blut im Bein ansammelt. Wer zu Krampfadern neigt, sollte hier aufpassen und Alkohol nur in Maßen konsumieren. Vor allem Frauen betrifft der letzte Feind der Venen: Gewohnheitsmäßiges Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen klemmt den Blutfluss ab, was zu einer Stau-

ung in dem darunterliegenden Bereich führt. Infolgedessen erhöht sich der Druck in den Gefäßen, wodurch letztendlich das Risiko für Krampfadern steigt.

### Venenfreunde

Der beste Freund der Gefäße ist Bewegung. Spazieren gehen und Fahrrad fahren aktiviert die Beinmuskulatur, die den Bluttransport unterstützt. Auch Schwimmen oder Aquagymnastik wirken sich positiv aus, denn Wasserdruck fördert die Venentätigkeit. Wer beruflich bedingt viel sitzt, hilft seinen Gefäßen, indem er zum Beispiel die Zehen abwechselnd krümmt und wieder ausstreckt. Nach dem Sport die Beine hochzulegen, gestattet den Venen eine Pause, da das Blut nun mithilfe der Schwerkraft zur Körpermitte zurückströmt. Beinmassagen von unten nach oben unterstützen die Fließrichtung des Blutes zusätzlich. „Wer seinen Venen etwas Gutes tun möchte, wendet außerdem die Kneipp-Therapie an“, rät Prof. Hillejan. „Dafür die Beine abwechselnd kurz warm und kalt abduschen. Dies wirkt der Dehnung der Gefäße entgegen und stärkt gleichzeitig die Spannung der Venenwände.“ Auch eine ausgewogene Ernährung trägt zur Erhaltung der Beingsundheit bei. Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern dem Körper Omega-3-Fettsäuren, durch die Venen elastisch bleiben. Zudem sorgt eine Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern pro Tag für eine verbesserte Fließfähigkeit des Blutes.

Wer diese Ratschläge beherzigt, tut seinen Beinen etwas Gutes und wird so selbst zum besten Freund seiner Venen.

