

# Mögliche Behandlungsmethoden für Venenleiden

Erster Ansprechpartner für ein Venenleiden ist in der Regel der Hausarzt. Sie können sich aber auch direkt an einen Facharzt für Gefäßchirurgie oder einen Phlebologen wenden. Die Diagnose stellt der Arzt durch eine Tastuntersuchung der Beine und den Einsatz verschiedener schmerzfreier Messmethoden. Ist eine Venenerkrankung diagnostiziert, stehen dem Arzt folgende Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die er je nach Schwere und Stadium einsetzt:

**Verödung:** Bei der Verödungstherapie wird ein Mittel in die Krampfadern gespritzt, das deren Innenwand reizt und zum Verschluss (Verödung) des Gefäßes führt.

**Kompressionstherapie:** Durch eine Kompression von außen (Verband oder Kompressionsstrumpf) wird der Querschnitt der oberflächlichen Venen verringert und der Abtransport des Blutes beschleunigt.

**Venenstripping:** Bei der sogenannten „Stripping“-Operation werden die erkrankten Venen mit einer Sonde aus dem Bein gezogen.

**Medikamentöse Behandlung:** Medikamente können zwar die Entwicklung von Krampfadern nicht verhindern, jedoch die Beschwerden wie Schwere- und Spannungsgefühle erheblich lindern.

**Weitere operative Behandlungen:** Minimalinvasive Operationsverfahren (Operationstechniken, die ohne große Schnitte auskommen) wie beispielsweise die Endolasertechnik stellen eine Alternative zu herkömmlichen Operationstechniken dar. Kaum sichtbare Hautschnitte, weniger Schmerzen nach der Operation und eine schnellere Genesung des Patienten sind die Vorteile.

**Kassenärztliche Vereinigung –**  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

*Fortsetzung Seite 2*

Bei der Suche nach einem Facharzt für Venenerkrankungen hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter. Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslostendienst.

## **Venenerkrankungen vermeiden/Symptome lindern - Das können Sie selbst tun**

Um Venenleiden vorzubeugen, aber auch um eine bereits begonnene Therapie zu unterstützen, können Sie einiges tun:

- **Bewegen Sie sich:** Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft stärken die Wadenmuskelpumpe.
- **Legen Sie so oft wie möglich die Beine hoch.** Bei Schweregefühl die Beine einige Minuten an der Wand hochhalten.
- **Betreiben Sie Venengymnastik:** Gerade wenn Sie im Stehen oder Sitzen arbeiten, nehmen Sie sich die Zeit und bringen durch gezielte Übungen den Blutfluss in Schwung.
- **Tragen Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen.** Hohe Absätze vermindern den Rückfluss des Blutes in den Venen.
- **Ernähren Sie sich ausgewogen mit vielen Ballaststoffen.**
- **Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit (z. B. Wasser, Saftschorle) am Tag.**
- **Treiben Sie Sport.** Geeignete Sportarten sind z. B. Schwimmen, Wandern, Ski-Langlauf und Rad fahren auf ebener Strecke.
- **Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und lassen Sie auch Ihr Herz überprüfen.** Nur eine gesunde Herzfunktion gewährleistet den venösen Blutrückfluss.
- **Reduzieren Sie Ihr Übergewicht – jedes Kilo mehr ist eine zusätzliche Belastung für die Beine.**
- **Geben Sie das Rauchen auf.**
- **Vermeiden Sie stundenlange Autofahrten oder übereinander geschlagene Beine.** Ständiges Sitzen mit abgewinkelten Beinen behindert den venösen Blutrückfluss. Legen Sie bei langen Autofahrten regelmäßig Pausen ein und vertreten Sie sich die Beine.
- **Meiden Sie extreme Sonneneinstrahlung.** Auch bei Saunagängen ist Augenmaß geboten. Machen Sie lieber mehrere 5 bis 7 Minutengänge im Wechsel mit kalten Tauchbädern, Wechselduschen verbessern die Blutzirkulation.
- **Eine Hormontherapie hat einen erheblichen pathologischen Einfluss auf die Venenfunktionen - Hauptrisikofaktor der Thromboseentstehung.**

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Venenerkrankungen hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter. Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslostendienst.**