

Venen

fat

HILFE GEGEN
DICKE BEINE

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

PRAXISTIPPS zum Sammeln

*Den ganzen Tag nur gestanden oder
gesessen, am Abend sind die Beine
schwer und die Füße angeschwollen...*

... jetzt ganz schnell aufs Sofa die Beine hochlegen. Meistens hilft das und die Fesseln sind in kurzer Zeit wieder schlank. Wenn Sie aber zum Beispiel ständig abends dicke Beine haben, sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen.

Dicke Beine können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Häufigste Gründe können entweder ein Venenleiden (Phlebödem, Lymphödem) oder kosmetische Ursachen (Lipödem, Reiterhose) sein.

**Die Behandlung gehört in die Hand eines Spezialisten!
Die korrekte Diagnose ist Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung.**

Unser Körper besteht zu mehr als 70 Prozent aus Wasser. Es ist teils eingeschlossen im Gefäßsystem (Venen, Arterien, Lymphgefäße), teils freiliegend im Bindegewebe. Durch besondere Krankheiten oder Belastungen kann diese empfindsame biochemische Balance aus dem Gleichgewicht geraten.



Cindy Berger

CINDY BERGER (Cindy & Bert)
Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.
www.venenliga.de

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

Venen *fit* Hilfe gegen dicke



„Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin“

Sport ist besonders wichtig, um den Körper optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Besonders empfehlenswert: Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren.

Hausmittel können helfen, wenn die Beine schmerzen und das Gewebe spannt:

Ansteigende Fußbäder, abwechselnd warm und kalt oder Wassertreten in kaltem Wasser. Auch die Abreibung z. B. mit Franzbranntwein kann helfen und legen Sie die Beine so oft wie möglich hoch. Viel Obst essen, wie Ananas, Mango, Kiwi und Zitrusfrüchte. Erdbeeren, Spargel, Salat und Petersilie haben beispielsweise viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme, sie wirken entwässernd. Trinken Sie viel. Säfte und Fruchteees können den Reinigungsprozess unterstützen und regen den Stoffwechsel an.

WAS IST zu tun?

Klären Sie ärztlich ab, ob die dicken Beine eine Krankheitsursache haben!

Krankhafte Befunde bei dicken Beinen



Das **Lymphödem** kann angeboren sein (primäres Lymphödem) oder im Laufe des Lebens entstehen (sekundäres Lymphödem). Das Lymphgefäßsystem kann die anfallende Lymphe nicht mehr abtransportieren.

Maßnahme Therapie beim Facharzt für Lymphologie oder in der Spezialklinik, in der Regel mit physikalischer Entstauungstherapie, d.h. Lymphdrainagen und Kompressionstherapie.



Das **Phlebödem** ist ein Symptom für eine chronische Venenschwäche. Nach vielen Jahren kommt es zusätzlich zu bräunlichen Hautverfärbungen (Pigmentierungen) und zu Verhärtungen des Fettgewebes an den Unterschenkeln; unbehandelt kann schließlich ein offenes Bein entstehen.

Maßnahme Therapie beim Venenspezialisten (Phlebologen)

Kosmetische Befunde bei dicken Beinen



Typisch für das **Lipödem** ist die symmetrische Fettgewebsvermehrung mit Wassereinlagerungen. Die Patienten leiden unter Spannungs- und Schweregefühl. Typischerweise sind die Beine sehr druckschmerzhaft.

Maßnahme Physikalische Entstauungstherapie, Liposuktion beim Spezialisten.



Erinnert die Form der betroffenen Beine im Hüft- und Beinbereich an eine „Reiterhose“ (Lipohypertrophie), handelt es sich um ein rein kosmetisches Problem. Die Patienten haben keine Wassereinlagerungen und daher keine Druck- oder Spannungsschmerzen.

Maßnahme Liposuktion beim Spezialisten.

FETTREDUZIERUNG in den Beinen

„Fett-weg-Spritze“ (Injektionslipolyse)

Für kleine Fettpolster bei normalgewichtigen Personen, z. B. Lipohypertrophie, ist die „Fett-weg-Spritze“ eine einfache Behandlungsmöglichkeit, mit der ohne Operation eine Verbesserung des Äußeren erreicht werden kann. Durch die „Fett-weg-Spritze“ lassen sich zum Teil Umfangsverminderungen von mehreren Zentimetern erreichen. Die Wirkung des Medikamentes ist aber individuell unterschiedlich. Bei festerem Bindegewebe, z. B. bei Männern, scheint der Effekt geringer zu sein.

Fettabsaugung (Liposuktion)

Bei sehr ausgeprägten Fettvermehrungen, z. B. beim Lipödem, ist die Liposuktion das Mittel der Wahl, da hiermit größere Fettvolumina (z. T. mehrere Liter) gezielt entfernt werden können. Die Liposuktion kann in örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Lokalanästhesie) durchgeführt werden. Die schmerzlose Absaugung erfolgt mit dem besonders gewebeschonenden Verfahren der Vibrationsliposuktion.

VENENGYMNASTIK-ÜBUNGEN mit großer Wirkung



Übung 1 Abrollen

Bewegen Sie beide Füße abwechselnd: den einen in den Zehenstand, den anderen in den Fersenstand. Im schnellen und im langsamen Wechsel.

Übung 2 Strecken und Anziehen

Nun beide Füße gleichzeitig in den Fersen-, dann in den Zehenstand bewegen. Im raschen Wechsel ausführen.



TIPPS für gesunde VENEN

- 1 Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen. Wo sich langes Sitzen und Stehen nicht vermeiden lässt, Füße aktiv bewegen.
- 2 Legen Sie wann immer möglich die Beine hoch.
- 3 Meiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.
- 4 Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie die Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- 5 Mit täglicher Gymnastik kurbeln Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine an.
- 6 Achten Sie auf Ihr Gewicht, vermeiden Sie Übergewicht.
- 7 Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung und eine gute Verdauung.





LIPOATROPHIA SEMICIRCULARIS (L. S.)

– halbkreisförmiger Fettgewebsschwund

Ist eine seltene Krankheit, die man an den symmetrischen „Eindellungen“ erkennt, welche überwiegend an den Oberschenkeln auftreten. Die Ursache ist bisher nicht bekannt. Meist sind Menschen betroffen, die an Büro-Schreibtischen arbeiten. Neben dem regelmäßigen Druck auf die betroffenen Stellen, verursacht vermutlich durch Tischkanten, denken Ärzte weiterhin an den negativen Einfluss durch elektrostatische Aufladung der Schreibtischkante. Die Eindellungen sind nicht gefährlich und bilden sich in der Regel wieder zurück.



Bei Verdacht auf eine Lipomatrophia semicircularis sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden, um die Diagnose zu sichern bzw. um andere Krankheiten auszuschließen.

Kommen Sie zum kostenlosen **Venen-Check**



VENENMOBIL

– DIE MOBILE VENENSTATION DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.



>> Ihr Partner zur Früherkennung und Vorbeugung

- Termine finden Sie unter www.venenliga.de
- Untersuchungen dauern 10 Minuten pro Person
- Jeder Teilnehmer erhält einen Venenpass und einen ausführlichen Befund

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle West

40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Folgen Sie uns:

 [deutsche_venenliga_e_v](https://www.instagram.com/deutsche_venenliga_e_v)

 [Deutsche Venen-Liga e.V.](https://www.facebook.com/DeutscheVenenLiga)

Gebührenfreie Venen-Hotline: **0800 4443335**
www.venenliga.de

