

Venenfest MÄNNER

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

INFORMATIONEN zum Sammeln



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

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

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

Venen *fibel* MÄNNER

**AUCH MÄNNER HABEN KRAMPFADERN
– FINDEN SIE SICH NICHT DAMIT AB!**



Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass hauptsächlich Frauen von Venenerkrankungen betroffen sind. Weit gefehlt – Männer plagen sich im gleichen Maße mit Besenreisern, Krampfadern und schweren Beinen. Die Ursachen liegen zum einen in einer venenunfreundlichen Lebensweise: Langes Stehen oder Sitzen, Bewegungsmangel, Übergewicht schwächen die Venen. Zum anderen kann eine genetische Veranlagung die Entstehung von Venenkrankheiten fördern. Eine Studie besagt, dass Männer ein

um fast 50 % höheres Risiko tragen, eine erneute Thrombose zu erleiden, als Frauen. Die Deutsche Venen-Liga appelliert somit an Männer, Venenleiden vorzubeugen, damit es erst gar nicht zu einer Venenthrombose kommt. Die beste Vorsorge besteht darin, dass man sich regelmäßig bewegt und bei Krampfadern frühzeitig einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufsucht. Ausgeprägte Krampfadern oder solche, die Beschwerden bereiten, sollten dringend behandelt werden.

VORBEUGUNG IM BERUF UND ALLTAG

Da die Ursache für Krampfadern häufig eine angeborene Bindegewebsschwäche ist, kann ihre Entstehung meist nicht vollständig verhindert werden. Allerdings ist es möglich, durch das Vermeiden von Risikofaktoren das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern und die Beschwerden zu lindern. Körperliche Bewegung fördert den Abtransport des Blutes aus den Venen. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, sondern um mäßige und angepasste Bewegung. Die kann schon im Alltag erzielt werden, indem man auf die komfortablen Bewegungshilfen wie Auto, öffentliche Verkehrsmittel oder Aufzug verzichtet.

Die Venen-Fibel – Tipps zur Vorbeugung

Jetzt kostenlos bestellen!
Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße
56864 Bad Bertrich
Rufen Sie uns an!
0800 – 444 333 5
(gebührenfrei) oder
bestellen Sie per E-mail
unter info@venenliga.de



SO ENTSTEHEN KRAMPFADERN

Aufgabe der Venen ist es, das Blut zum Herzen zu transportieren.

Viele der größeren Venen sind mit so genannten Venenklappen ausgestattet. Deren Aufgabe besteht darin, zu verhindern, dass das Blut wieder in die Beine zurückfließt. Ist die Spannung in der Wand der Venen geschwächt, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Dies führt zu einer Strömungsumkehr, die Venen erweitern sich und in der Folge entsteht venöser Hochdruck.

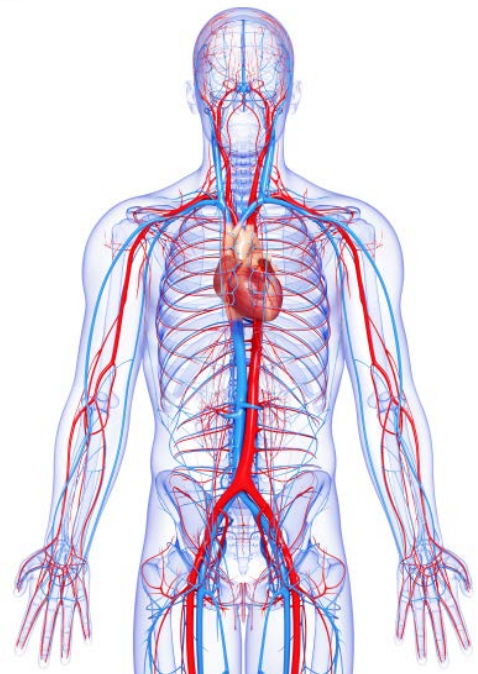
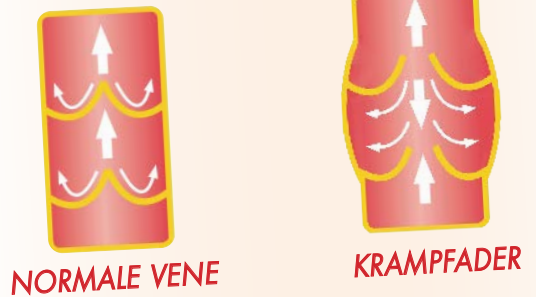
In einer gesunden Vene (oben links) fließt das Blut herzwärts. In der Krampfader (oben rechts) schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, das Blut staut sich und dehnt die Vene, die sich dadurch immer mehr schlängelt.

Auf die Dauer kommt es dann zu venösen Stauungen und einer Schwellung des Gewebes. Die Venen krümmen sich schlängelförmig und so entstehen Krampfadern. Diese sind nicht nur ein „Schönheitsfehler“, sondern können in der Folge zu schweren Erkrankungen führen.

Verschiedene Faktoren begünstigen die Auslösung von Krampfadern:

Bewegungsmangel führt zu einer geringen Aktivierung der Muskelpumpen.

- // Ständiges Herunterhängen der Beine, beispielsweise bei stehenden oder sitzenden Berufen, lässt in Folge der Schwerkraft kontinuierlichen hydrostatischen Druck auftreten, der dem Blutfluss in Richtung Herzen entgegenwirkt.
- // Ebenso behindert eng anliegende Kleidung, die die Beine abschnürt (z.B. enger Sockenbund), den venösen Blutstrom.
- // Übergewicht und schlechte Ernährung.



Achten Sie auf erste Anzeichen:

- // Nach längerem Stehen und am Abend sind die Beine schwer und müde. (Ziehende Schmerzen in den Beinen). Ein Gefühl der Spannung, Druck oder Hitze, breitet sich an den Füßen und Knöcheln aus.
- // Es treten nächtliche Wadenkrämpfe auf.
- // Der Knöchelumfang nimmt zum Abend hin zu. Ebenso kann es im Wadenbereich sein.
- // Die Haut über der betroffenen Region kann jucken oder farblich verändert sein. (Rötung, Blaufärbung)
- // Besenreiser (bzw. Krampfadern) breiten sich über den Ober- und/oder Unterschenkel immer weiter aus.

Gefahr Lungenembolie:

In Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen an den Folgen einer Lungenembolie.* Daher ist es wichtig, Anzeichen einer Venenthrombose richtig zu deuten und schnell einen Arzt aufzusuchen.

Traurige, prominente Beispiele sind 2015 Philipp Mißfelder (35), CDU-Abgeordneter, 2016 Gerhard Tötschinger (70), Lebensgefährte von Christiane Hörbiger, 2018 Stefanie Tücking (58), SWR-Moderatorin und 2019 Charlie Whiting (66), Renndirektor Formel 1.

*Quelle: Pressemitteilung 43. Jahrestagung Deutsche Gesellschaft für Angiologie September 2014

VENENFREUNDLICHE SPORTARTEN

Für die Freizeit sind besonders Ausdauersportarten zu empfehlen. Diese erkennt man an rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsabläufen, die die Wadenmuskulatur beanspruchen.

// Bei allen sportlichen Aktivitäten sollte die Pulsfrequenz nicht höher als 220 minus Lebensalter steigen (bei älteren Menschen und solchen mit Bluthochdruck nur 50 Prozent dieses Maximalwertes).

// Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich regelmäßig bei ihrem Arzt über die individuelle Belastungsgrenze informieren.

// Besteht bereits eine Venenerkrankung, für die medizinische Kompressionsstrümpfe getragen wer-

den müssen, sind diese auch beim Sport zu tragen! Die einzige Ausnahme ist Wassersport, wie Schwimmen oder Aqua-Gymnastik.

// Vor jeder sportlichen Aktivität mit Lockerungsübungen aufwärmen, so kommt der Kreislauf in Schwung und die Verletzungsgefahr ist wesentlich geringer!

// Abschließend nach dem Sport einige Dehnungsübungen machen.

GEEIGNETE SPORTARTEN haben einen rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsablauf, der die Wadenmuskulatur beansprucht. Demnach kommen vor allem folgende Sportarten in Frage:

**Walking | Wandern | Radfahren | Golf |
Tanzen | Schwimmen | Wassergymnastik** oder
Aquajogging und im Winter **Skilanglauf**.

Dagegen sind alle Sportarten mit hoher Kraftentwicklung und abrupten Abstoppbewegungen zu vermeiden. Dazu zählen neben Krafttraining, Joggen, Aerobic mit Sprungelementen auch Badminton, Handball oder Fußball.



**Venenspezialisten empfehlen in jedem Fall Bewegung, die Spaß macht.
Am besten ist die so genannte gesunde Mitte.**

Anschriften von spezialisierten Arztpraxen und Venenkliniken erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.:

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle West
40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

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

