

Schwangere sollten Krampfadern vorbeugen

In der Schwangerschaft transportieren die Venen etwa 20 Prozent mehr Blutvolumen, außerdem produziert der Körper vermehrt das Hormon Progesteron. Das Progesteron unterstützt die höhere Elastizität des Gebärmuttergewebes, aber auch die Venenwände können dadurch an Spannung verlieren. Das zunehmende Körpergewicht belastet das Venensystem zusätzlich. Bei jeder zweiten Schwangeren kann es zu Krampfadern kommen. Deshalb sind vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft besonders wichtig. Die Deutsche Venen-Liga e.V. rät Schwangeren (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt):

- Machen Sie ausgedehnte Spaziergänge, täglich 30 Minuten.
- Schwimmen ist für die Venen besonders gut.
- Versuchen Sie, möglichst wenig zu stehen. Am Bügelbrett oder beim Kochen Pausen machen und umhergehen.
-

Beine beim Sitzen nicht übereinanderschlagen. Harte Stuhlkanten vermeiden. Beim langen Sitzen häufig die Füße bewegen (kreisen, auf- und abwippen).

- So oft wie möglich: Beine hochlegen.
- Auf Reisen oder beim langen Stehen Kompressionstrümpfe tragen.

Wer eine Schwangerschaft plant, sollte möglichst vorher sein Venensystem beim Spezialisten (Phlebologen) checken lassen.

Adressen von Phlebologen gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. +49 2674 1448, Gebührenfreie Venen-Hotline 0800 4443335. Hier kann auch die kostenlose Ratgeberbroschüre für Schwangere bestellt werden.