



[Hier können Sie](#)

["Venen-Fit Kinder und Jugendliche"](#)  
[herunterladen.](#)

## Venenprobleme früh erkennen und durch venenbewusste Lebensführung vorbeugen

Kranke Venen sind weit verbreitet und sind weder ein reines Frauenproblem noch eine reine Alterserscheinung. Bei Ultraschall-Doppler-Untersuchungen wurde festgestellt, dass viele der zwölf- bis vierzehnjährigen Kinder eine beginnende Venenschwäche aufweisen. Bei den sechzehn- bis achtzehnjährigen Jugendlichen ist die Zahl der Betroffenen sogar noch höher.

Durch mangelnde Bewegung oder auch durch Vererbung erschlafft das Bindegewebe in den Beinen.

Viele Jugendliche kennen das Risiko nicht und ergreifen dann noch Berufe, die mit langem Stehen oder Sitzen verbunden sind, was noch einmal Gift für die Venen ist. Ziel muss es sein, schon jüngere Menschen auf die Gefahren von Venenleiden (wie Krampfadern) hinzuweisen, zumal die Möglichkeit einer Erkrankung durch die heutigen Lebensgewohnheiten zunimmt.

[Hier geht es zum \*\*Venentest für Teens und Twens.\*\*](#)

### **Spezielle Behandlungsmethoden für Jugendliche mit Krampfadern**

Die Zahl der Jugendlichen, welche

Veränderungen an ihren Beinvenen aufweisen, hat in den letzten Jahren zugenommen. Zur Zeit rechnet man mit 30% der Jugendlichen, die hiervon befallen sind. In vielen Fällen äußert sich das beginnende Krampfaderleiden durch die Ausbildung von Besenreiserästchen (feinste Erweiterungen der Haargefäße in der Haut). Diese stellen bei Jugendlichen nicht nur eine ästhetische Störung dar, sondern können einen Hinweis geben auf das sich in späteren Jahren entwickelnde deutliche Krampfaderleiden.

Als Ursache für die in unserer Zeit vermehrt auftretenden Venenleiden bei Jugendlichen kann man die ungünstige Lebensform ansehen, mit zunehmendem Bewegungsmangel und vermehrtem Sitzen vor dem Computer bzw. Fernseher.

Da den Krampfadern in der Regel eine Bindegewebsschwäche – zum Teil vererbt - als tiefer liegende Ursache zu Grunde liegt, müssen diese Jugendlichen damit rechnen, dass das Venenleiden zunehmen wird und dass sie evtl. Zeit ihres Lebens damit zu tun haben werden. Aus diesem Grunde ist eine frühzeitige Diagnostik und eine sehr früh einsetzende Beratung und ggf. Behandlung von großer Bedeutung. Die Untersuchungs- als auch Behandlungstechniken sollten dabei bei Jugendlichen einige Besonderheiten beinhalten:

### **Untersuchung**

Es kommen nur minimal invasive, das heißt völlig ungefährliche und nicht belastende Methoden, zum Einsatz. Das sind Ultraschalluntersuchungen in Form der

Doppler- bzw. Farbduplextechnik, die Lichtreflexionsrheographie (eine optoelektronische Methode) ggf. ergänzt durch die Venenverschluss-Plethysmographie (Blutvolumenmessung in den Beinen).

Durch all diese nicht belastenden und nicht schmerzenden sowie völlig risikolosen Untersuchungen kann man auch im Frühstadium die Situation eines erkrankten Venensystems sicher abklären.

### **Beratung und Vorbeugung**

Die Beratung über gesunde Lebensführung und über die geeignete Berufswahl spielen eine eminent große Rolle. Venengünstige Lebensumstände sollten gefördert und venenschädliche gemieden werden.

Zu den venengünstigen Maßnahmen zählen:

- Viel Bewegung, insbesondere Ausdauersportarten wie Power Walking, Joggen, Fahrradfahren, Heimtrainer, Stepper, Schwimmen, Skilanglauf, etc.
- 3-L - 3-S-Regel: **L**ieber **L**aufen und **L**iegen - **S**tatt **S**itzen und **S**tehen. Es heißt also überflüssiges langes Sitzen und Stehen sollte vermieden werden.
- Kneipp'sche Anwendungen in Form von kalten Duschen.
- Frühzeitige Beachtung des Gewichtes mit Vermeidung von Gewichtszunahme besonders an den Beinen.
- Regelmäßiger weicher Stuhlgang mit Vermeiden von Pressen.
- Kontinuierliche Maßnahmen zur Straffung

des Bindegewebes durch entsprechende Bewegungs- und Fitness-Übungen, evtl. auch im Fitness-Studio.

- Bei Beinbeschwerden in Form von Schwellungen, Spannungsgefühl, Schmerzen ggf. Einsatz von Kompressionsstrümpfen. In der Regel sind Strümpfe vom Vorfuß bis zum Knie (A-D Strümpfe) Kompressionsklasse II ausreichend. Diese Strümpfe brauchen nicht den ganzen Tag, sondern nur stundenweise getragen zu werden, bei Phasen des langen Sitzens (in der Schule) oder bei langem Stehen.

## **Behandlung**

Falls die Krampfadern behandelt werden müssten, so sollten auch hier minimal-invasive d.h. absolut ungefährliche und risikolose bzw. im höchsten Maße risikoarme Techniken zum Einsatz kommen:

### 1. Minichirurgische Phlebektomie

Hierbei werden die Krampfadern nach Anlegen eines 2-3 mm großen Hautstiches entfernt. Es handelt sich um ein sog. schnittfreies Verfahren, welches im Idealfall ohne sichtbare Narbe verheilt.

### 2. Isolierte Crossektomie ohne Stripping

Verschluss eines ursächlichen Venenklappendefektes in der Leiste bzw. Kniekehle, wobei möglichst die Stammvene erhalten werden sollte und nur Astkrampfadern entfernt werden.

### 3. Verödung/ Laser

Gezielte Verödungsbehandlung mittelgroßer Krampfadern. Hierdurch kommt es zu einem Verkleben der Krampfadern, so dass sie nicht mehr nachweisbar sind. Manchmal kann aber ein harter kleiner Strang zurückbleiben. Die allerfeinsten Äderchen (Pinselfiguren) werden feinverödet oder gelasert.

#### **Fazit:**

Ganz entscheidend ist die frühzeitige Aufklärung der jungen Patienten über den chronischen Charakter ihres Leidens. Die Jugendlichen müssen wissen, dass sie durch eine kontinuierliche venenbewusste Lebensführung sowie durch eine kluge Berufsauswahl ein Voranschreiten des Krampfaderleidens lange Zeit hintanstellen können bzw. dass sie nach einem erfolgten Eingriff durch solche Maßnahmen eine wesentliche Rezidivprophylaxe (Prophylaxe gegen das erneute Auftreten von Krampfadern) vornehmen können.

Falls operative Maßnahmen unumgänglich sind, sollten diese mit größtmöglicher Sicherheit und Risikolosigkeit durchgeführt werden. Es wäre fatal, wenn bei einem jungen Patienten eine Komplikation eintreten würde, welche dann zu einem - evtl. lebenslangen - Dauerschaden führen würde.

Die Auswahl eines routinierten und erfahrenen Phlebologen bzw. phlebologisch orientierten Chirurgen ist somit von entscheidender

Bedeutung.