

Hilfe
bei
Venenschwäche

Patientenratgeber
Venenleiden

Für die Gesundheit deiner Beine

Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen leiden an Venenerkrankungen wie beispielsweise Venenschwäche, Krampfadern, Venenentzündung oder Venenthrombose. Das Risiko dafür steigt mit dem Alter. Grund genug, sich mit Venenkrankheiten näher zu beschäftigen: Wie kommt es überhaupt dazu? Und was kannst du dagegen tun?

Wir möchten dich über dieses komplexe Thema informieren und dir nützliche Tipps für ein möglichst unbeschwertes Leben trotz Venenleiden geben.

Dein JOBST Team

Inhaltsverzeichnis

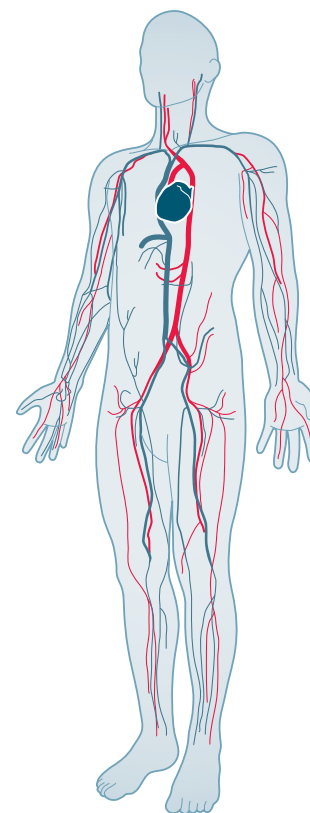
Der Blutkreislauf.....	3
Die Venen und Venenklappen.....	4
Erscheinungsformen von Venenkrankheiten	5
Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden	6
Schwangerschaft: doppelte Belastung für die Venen	7
Das Mittel der Wahl: Kompression.....	8
Der Kompressionsstrumpf.....	9
Weitere Therapieformen	11
Venenleiden: Tipps für jeden Tag.....	12
Dein persönliches Gymnastik-Programm	12
Der Venen-Test der Deutschen Venen-Liga	13
Glossar: Was war das noch mal?.....	14

Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf besteht - einfach ausgedrückt - aus drei Abschnitten: Herz, Arterien und Venen. Vom Herzen aus wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über ein weit verzweigtes Netz von größeren und kleineren Arterien in die Gewebe gepumpt. Über die Endverzweigungen des Gefäßsystems, den sogenannten Kapillaren, gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Sauerstoffarmes Blut wird aufgenommen und über die Venen zurück zum Herzen transportiert. Von dort wird es zur Lunge gepumpt und mit Sauerstoff neu angereichert. Anschließend fließt es zurück zum Herzen. Damit ist der Kreislauf geschlossen.

Sauerstoffreiches Blut wird vom Herzen über Arterien (rot) in den Körper gepumpt. Die Aufgabe der Venen (blau) ist es, sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen und entgegen der Schwerkraft zu transportieren. Das Herz übernimmt dabei die Aufgabe einer Druck-Saug-Pumpe.

Auch die Muskulatur spielt - in Verbindung mit anderen Mechanismen - eine wichtige Rolle beim Rücktransport des Blutes.

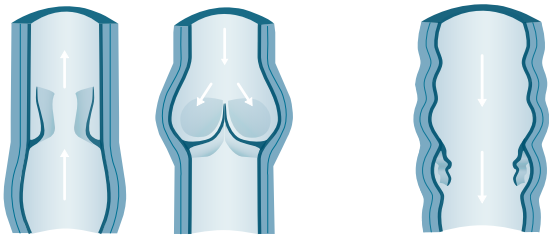


Blutkreislauf vom und zum Herzen

Die Venen und Venenklappen

Neben der Muskelpumpe sind auch die Venenklappen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen wichtig. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und öffnen sich nur in eine Richtung: Das Blut kann nur zum Herzen fließen. In den Saug- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen. Das verhindert, dass das in den Venen stehende Blut durch die Schwerkraft zurück in die Beine fließt.

In einem gesunden Gefäßsystem sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen. Die Kontraktion der Beinmuskulatur verschiebt die Blutmenge und lässt so die Venenklappen herzwärts öffnen, was für den venösen Rückfluss in Richtung Herz sorgt.



Funktionierende Venenklappen

Beschädigte Venenklappen

Sind die Venenwände bei einem Krampfaderleiden oder nach einer tiefen Venenthrombose beschädigt, können sich die Venen erweitern und die Venenklappen schließen nicht mehr. Das Venenblut kann sich dann im Bein stauen. Dies führt zu Schweregefühl und Müdigkeit in den Beinen nach längerem Stehen und Sitzen. Später können Wasseransammlungen im Gewebe auftreten, zuletzt auch Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“.

Erscheinungsformen von Venenkrankheiten

Besenreiser:

Erweiterungen der feinen Haargefäße unter der Hautoberfläche

Krampfadern (Varikose):

Bildung erweiterter, oberflächlicher Venen mit defekten Klappen (Krampfadern); Krampfadern werden Varizen genannt

Oberflächliche Venenentzündung:

Entzündung und Bildung von Gerinnseln in einer oberflächlichen Vene, insbesondere in einer Krampfader

Chronische venöse Insuffizienz (CVI):

Durch die eingeschränkte Funktionalität des venösen Rücktransports kommt es zu Stauungen im Unterschenkel mit der Folge von Schwellung, Hautverfärbung und Verhärtung bis hin zu Unterschenkelgeschwüren (siehe Ulcus cruris).

Ulcus cruris:

Schwerste Verlaufsform der chronisch venösen Insuffizienz, bei der das Gewebe auf Dauer unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dies führt letztendlich zum Absterben des Gewebes – ein Unterschenkelgeschwür entsteht.

Tiefe Beinvenenthrombose:

Verschluss tiefer Venen durch ein Blutgerinnsel (Gefahr der Lungenembolie)

Lungenembolie:

Verschleppung von Blutgerinnseln in die Lunge

Postthrombotisches Syndrom:

Durch Verschluss tiefer Beinvenen (Blutgerinnsel) kommt es zur Schädigung des umliegenden Gewebes. Möglicherweise entsteht eine chronische Wunde.

**WUSSTEST
DU SCHON ?**

Es gibt sehr unterschiedliche Ausprägungen der Venenerkrankungen. Daher solltest du zur Einordnung und Behandlung deiner Beschwerden in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden

Vererbung

Venenschwäche ist eine erbliche Veranlagung, für die oft schwaches Bindegewebe verantwortlich gemacht werden kann. Das Bindegewebe von Frauen ist meist hormonell bedingt schwächer als das von Männern. Doch auch Männer können - unabhängig vom Bindegewebe - erblich bedingt an Venenerkrankungen leiden.

Bewegungsmangel

Bei langem Stehen oder Sitzen sind die Muskelpumpen inaktiv. In der Folge staut sich das Blut in den Beinen, die Venen weiten sich. Nicht nur dauerhaftes Sitzen am Schreibtisch oder vor dem Fernseher belastet die Venen stark, sondern auch lange Auto-, Bahn- oder Flugreisen.

Alter

Die Elastizität der Venenwände nimmt mit zunehmendem Alter ab. Damit steigt das Risiko, eine Venenerkrankung zu bekommen.

Weitere Ursachen und Risikofaktoren

- Beengende, einschnürende Kleidung
- Hohe Absätze
- Übergewicht
- Alkoholkonsum und/oder Rauchen
- Heiße Bäder und lange Sonneneinstrahlung
- Übermäßige Sauna-/Solariennutzung



Schwangerschaft

Doppelte Belastung für die Venen

Das Venensystem ist in der Schwangerschaft einer zweifachen Belastung ausgesetzt. Zum einen müssen die Venen ein vermehrtes Blutvolumen bewältigen, zum anderen schwächt der erhöhte Progesteronspiegel das Bindegewebe und damit die Venenfunktion: Dieses Hormon bewirkt eine Erschlaffung des Bindegewebes zur Vorbereitung auf die Geburt. Auch das Bindegewebe in den Beinen wird dadurch aufgelockert. Gleichzeitig behindert die vergrößerte Gebärmutter im Beckenbereich den venösen Rücklauf des Blutes. Häufig treten erste Besenreiser oder Krampfadern auf. Nach der ersten Schwangerschaft bilden diese sich oft, zumindest teilweise, zurück. Bei weiteren Schwangerschaften erhöht sich das Risiko einer Venenerkrankung.

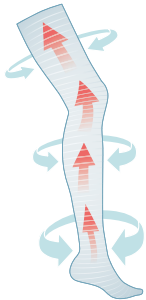
Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft sind besonders wichtig, denn sie können Venenbeschwerden in späteren Jahren entgegenwirken. Deshalb bietet dir JOBST mit dem Maternity Opaque eine innovative und sehr bequeme Versorgungsmöglichkeit während der Schwangerschaft.

Kompression

Das Mittel der Wahl

Kompression ist die Basis jeder Venenbehandlung. Durch medizinische Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe von außen zusammengedrückt und so die Funktion der Muskelvenenpumpe unterstützt. Der Blutfluss normalisiert sich, die Venenklappen können wieder besser schließen und typische Beschwerden, wie beispielsweise schwere und schmerzende Beine, klingen ab. Voraussetzung ist, dass du die vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe konsequent trägst. Denn diese verhindern, dass sich das Blut in den Venen stauen kann.

Vorbeugende Maßnahmen



Die Kompressionsbehandlung eignet sich auch als vorbeugende Maßnahme bei schweren, geschwollenen und müden Füßen, Knöcheln und Beinen. Ebenso wird sie nach einer Verödung oder operativen Entfernung von Krampfadern eingesetzt.

Medizinische Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen genau dort, wo sie am meisten Hilfe benötigen: von der Fessel an aufwärts. Das verbessert die Blutzirkulation im Bein spürbar. Je nach Ausprägung deines Venenleidens stehen dir unterschiedliche Rundstrick-Ausführungen in verschiedenen Kompressionsklassen (1 bis 3) zur Verfügung. Dein Arzt gibt dir gern detaillierte Auskunft über die Anwendungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen. Er verordnet dir auch die richtige Kompressionsklasse für eine wirkungsvolle Behandlung deines Venenleidens.

Der Kompressionsstrumpf:

Deine individuelle Behandlung

JOBST bietet eine umfassende Auswahl an Größen, Ausführungen und Farben, sodass du keine Kompromisse hinsichtlich Tragekomfort und modischer Eleganz eingehen musst.



JOBST® UltraSheer

JOBST UltraSheer ist die perfekte Kombination aus Komfort, Eleganz und medizinischer Kompression. Die Transparenz und hervorragende Passform garantieren stilvolle und glänzende Auftritte. Das modische Farbkonzept in brillanter Optik ist einfach nur schön.

JOBST UltraSheer ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



Auf
Verordnung

JOBST® Opaque

Dieser **unisex** Kompressionsstrumpf setzt Maßstäbe bei Tragekomfort und Haltbarkeit. Hochwertige Garne und eine innovative Strickkonstruktion machen JOBST Opaque schön weich, insbesondere auf der Innenseite. Das innovative Aquarius-Garn nimmt Feuchtigkeit schnell auf und leitet sie an die Außenseite des Strumpfes, was für ein angenehmes Hautklima sorgt.

JOBST Opaque ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



Auf
Verordnung

JOBST® Maternity Opaque

Das JOBST Maternity Sortiment sorgt für Wohlbefinden – mit einem besonderen Fokus auf schwangere Frauen. Es wird aus stützenden und qualitativ hochwertigen Materialien gefertigt. Die Mischung weicher Garne sorgt für ein angenehmes Gefühl auf jeder Haut.

JOBST Maternity Opaque ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar. Des Weiteren bietet JOBST Maternity auch ein Sortiment an unterstützenden Bauchbändern und -gurten für die schwangere Frau an.



JOBST® for Men

Die von Männern gewünschte Produktlinie JOBST for Men verbindet mit ihren Modellen „Ambition“ und „Explore“ hohen Tragekomfort mit medizinisch wirksamer Kompression. Optisch sind die Produkte nicht von einem normalen Herrenstrumpf zu unterscheiden. Ein hoher Baumwollanteil zusammen mit synthetischen Carbonfasern reguliert aktiv den Feuchtigkeitshaushalt und reduziert Gerüche.

JOBST for Men ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



JOBST® Bellavar

JOBST Bellavar ist der robuste Kompressionsstrumpf – ideal bei starken Venenerkrankungen und leichten bis mittleren Ödemen. Das strapazierfähige Gestrick stützt und formt therapiegerecht jedes Bein. JOBST Bellavar bietet eine sehr hohe Wirksamkeit und Therapiesicherheit.

JOBST Bellavar ist als Maßversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 erhältlich; die Standardversorgung in KKL 2.



JOBST® Classic

Die passende Lösung für sie und ihn. Es gibt JOBST Classic auch im klassischen Rippdesign – speziell für die Business-Garderobe. Das elastische Active-Comfort-Garn mit LYCRA® macht das Anziehen besonders leicht und sorgt für hohen Tragekomfort. Widerstandsfähiges Gestrick und speziell verstärkte Belastungszonen erhöhen die Haltbarkeit. Der Microtherm-Effekt sichert den raschen Feuchtigkeitstransport.

JOBST Classic ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 verfügbar.

Für zusätzliche Informationen zum umfangreichen Angebot von JOBST steht dir dein Fachhändler gern zur Verfügung. Die Online-Händlersuche findest du unter www.jobst-austria.at/patienten

- ✓ Reduziert Schmerzen und Schwellungen an Füßen und Beinen
- ✓ Reduziert das unangenehme Gefühl von schweren und müden Beinen



Weitere Therapieformen

Neben der Behandlung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen können Venenerkrankungen zusätzlich mit weiteren Therapieformen behandelt werden:

- physikalische Therapie mit Anwendung von Wasser als Hilfs- und Heilmittel
- Bewegungstherapie
- Medikamente zur Therapieunterstützung
- Veröden (Sklerosierung) kleinerer Krampfaderen
- chirurgisches Entfernen erkrankter Venen (Venenstripping)

Bleib gesund!

Tipps für jeden Tag!

Deine Venen bringen Tag für Tag Höchstleistung. Hilf ihnen dabei: Regelmäßiges Schwimmen, Wandern, Laufen oder Radfahren unterstützt die Venen, Bewegung tut den Beinen und dem gesamten Körper gut.

Einige goldene Regeln für ein venengesundes Leben:

- ✓ So oft wie möglich Sport treiben
- ✓ Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- ✓ Lockerungsübungen mit den Beinen machen
- ✓ Beine so oft wie möglich hochlegen
- ✓ Extreme Hitze durch Sonne, Sauna oder Solarium vermeiden
- ✓ Selten enge oder hohe Schuhe tragen
- ✓ Auf einengende Kleidung verzichten
- ✓ Die Beine wenn möglich einmal täglich mit angenehm kühlem Wasser abwaschen
- ✓ Auf ballaststoffreiche Ernährung achten und ausreichend trinken
- ✓ Überflüssige Pfunde abbauen

Fit-auf-den-Beinen-Poster

Eine spezielle, einfach durchzuführende Gymnastik erhältst du kostenlos als Poster bei JOBST. Sende uns eine E-Mail an servicejobst@essity.com mit dem Stichwort „Fit-auf-den-Beinen-Poster“ oder frage deinen Fachhändler.



Venen-Test der Deutschen Venen-Liga e.V.

Wie gesund sind deine Venen? Mit dem Fragebogen der Deutschen Venen-Liga kannst du herausfinden, ob Anlass für den Verdacht auf eine Venenerkrankung besteht. Beantworte einfach diese Fragen:

1. Bist du älter als 50 Jahre? ja nein
2. Sind bei deinen Eltern oder Geschwistern Krampfadern bekannt? ja nein
3. Hattest du eine oder mehrere Schwangerschaften? ja nein
4. Hast du eine stehende Tätigkeit? ja nein
5. Hast du eine sitzende Tätigkeit? ja nein
6. Treibst du wenig Sport? ja nein
7. Hast du abends müde, schwere Beine? ja nein
8. Hast du manchmal geschwollene Füße/Beine? ja nein
9. Hast du Besenreiser? ja nein

Hast du mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, solltest du bei Beschwerden Kontakt mit deinem Hausarzt, Dermatologen oder Angiologen aufnehmen.

Behandelnde Ärzte findest du unter:
<https://www.phlebologie.at/>

Weitere Infos aus Österreich erhältst du unter:
www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/venen/inhalt



Glossar

Immer diese Fremdwörter -
was war das noch mal?

Arterie

Ein Gefäß, das mit Sauerstoff angereichertes Blut vom Herzen in den gesamten Körper transportiert.

Besenreiser

Feinverzweigte, oberflächliche Venenerweiterungen am Bein, die vom Aussehen her einem Reisigbesen ähneln.

Drainage

Hauptfunktion des venösen Gefäßsystems. Rückführung des sauerstoffarmen Blutes über das Herz zur Lunge; Abtransport von Gewebewasser.

Kompression

Das A und O in der Behandlung von Venenerkrankungen: Durch den Druck auf das Gewebe werden erweiterte Venen wieder zusammengepresst. Die Venenklappen schließen dann besser, der Blutrücktransport beschleunigt und verbessert sich. Das Einsickern von Flüssigkeit durch die Venenwände ins Gewebe (Ödeme) wird verhindert.

Kompressionsstrümpfe

Medizinisch wirksamer, längs- und querelastischer Strumpf, erhältlich in verschiedenen Ausführungen und Kompressionsklassen. Durch die spezielle Herstellung übt der Strumpf einen Kompressionsdruck auf das Bein aus - mit abnehmendem Druckverlauf, von der Fessel bis zur Leiste.

Ödem

Vermehrte Flüssigkeitsansammlung (Schwellung) im Körpergewebe, beispielsweise in den Beinen.

Phlebitis

Venenentzündung

Phlebologie

Lehre von den Venen

Sklerosierung

Verödung von oberflächlichen Krampfadern

Stripping

Operative Entfernung kranker Venen aus den Beinen

Stützstrümpfe

Stützstrümpfe und Kompressionsstrümpfe sind zwei verschiedene Produkte, die sich ganz klar voneinander unterscheiden. Stützstrümpfe gelten nicht als Medizinprodukt, da ihnen keine medizinische Wirkung zugeschrieben wird. Deshalb sind sie nur für venengesunde Anwender und zur Vorbeugung von schweren Beinen geeignet, beispielsweise bei langem Sitzen und Stehen.

Thrombose

Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen

Ulcus cruris

Unterschenkelgeschwür, offenes Bein

Varikose

Ausgedehnte Krampfaderbildung

Varizen

Krampfadern, knotenförmige Ausweitungen und Schlingelungen von Venen

Vene

Blutgefäß, welches das Blut zum Herzen zurückleitet

Venenklappen

In den Venen gelegene Klappen, die als Einwegventile funktionieren und sich nur dem zum Herzen gerichteten Blutstrom öffnen.

Veröden

Verschluss einer kranken Vene durch Sklerosierung

Überreicht durch:

Der **JOBST® Patienten-Support** hilft gerne
telefonisch unter **+49 (0)2822 / 693 90 09** oder
per **E-Mail** an **servicejobst@essity.com** weiter.

JOBST®

Kompression
für ein
**leichteres
Gefühl**
während der
Schwangerschaft

JOBST® Maternity Opaque
Kompressionsstrümpfe und unterstützende
Produkte für Ihre Schwangerschaft

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland

www.jobst-austria.at
www.LymphCare.com

Tel +49 2822/607-100
Fax +49 2822/607-199



essity

JOBST®,
an Essity brand