

# Bitte auf die Beine schauen

Sonntagovorlesung

**Es ist schon fast eine Volkskrankheit: Krampfadern, Besenreißer, Venenschwäche und ihre oft schwerwiegenden Folgen. „Die Hälfte der Bundesbürger hat Probleme damit“, weiß Dr. Peter Wirsing, Chefarzt für Phlebologie am Ostalbklinikum. In der Sonntagovorlesung ging er im Torhaus auf Erscheinungsformen, Behandlungsmethoden und Präventivmaßnahmen bei Venenerkrankungen ein.**

**Aalen.** Manchmal beginnt es mit einem Schweregefühl oder einem Anschwellen der Beine, manchmal sind es nächtliche Wadenkrämpfe oder ein ständiger Juckreiz, der auf eine Venenerkrankung schließen lässt. „Zumeist können wir ambulant behandeln“, erklärt Peter Wirsing und erläutert Ursachen und Risiken für das Krankheitsbild. Dazu gehört etwa ein genetisch bedingtes schwaches Bindegewebe oder auch eine überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeit. „Auch Schwangerschaft oder Rauchen lösen oftmals eine Venenerkrankung aus“, erläutert der Referent. Auch einengende Bekleidung oder Schuhe mit hohen Absätzen könnten langfristig eine Venenschwäche auslösen.

Das Zauberwort heißt wie so oft Bewegung. Bewegung und gesunde Ernährung. Aber: „Eine Venendiät gibt es nicht“. Als Gefäße, die täglich jede Menge Blut zum Herzen zurückführen, haben die Venen eine große Aufgabe im menschlichen Körper zu erfüllen. Eine wichtige Rolle dabei spielen die Venenklappen und auch die Muskeln, die dafür sorgen, dass der Druck auf die Venen ausgeübt wird. „Dadurch fließt das Blut schneller“, sagt Wirsing.

Als immens wichtig sieht der Facharzt die Mobilität an. Auch wenn man unter einer Venenerkrankung leidet, müsse man unbedingt in Bewegung bleiben. Die schlimmste Komplikation bei einer Venenerkrankung sei das „offene Bein“ und die Geschwüre, die damit einhergehen. Auch die Lungenembolie ist ein hoher Risikofaktor. „Jährlich sterben eine halbe Million Menschen an einer Lungenembolie“, warnt Peter Wirsing. Deshalb sei es wichtig, nach „den Beinen zu schauen“. „Tragen sie keine hohen Schuhe, vermeiden sie Übergewicht und steigen sie Treppen, wo es nur geht“, rät der Phlebologe. Venenranke sollten die Sauna meiden. Bei der Behandlung schwört Wirsing auf die Kompression. Dabei werden erweiterte Venen verengt. Als Patient müsse man allerdings genau unterscheiden, ob Stützstrümpfe, die ausschließlich der Prävention dienen, oder Kompressionsstrümpfe getragen werden müssen.