

# Bewegung ist das A und O

Mit gesunden Venen durch den Winter – von Swea Menser, Eurocom

Hohe Temperaturen sind für die Beinvenen eine besondere Belastung. Denn auch der Blutkreislauf muss einen Anteil dabei übernehmen, die optimale Körpertemperatur von 37 Grad zu erhalten. Er ist damit Teil des Thermoregulationssystems des menschlichen Körpers. Während beim Schwitzen über das Verdunsten des Schweißes die dabei entstehende Verdunstungskälte die Körperoberfläche kühlt, erweitern sich Arterien und Venen, um so auch das Körperinnere wieder auf Temperatur zu bringen. Für gesunde Menschen kein Problem, für diejenigen aber, die an einer Venenschwäche leiden, eine zusätzliche Bürde. Aufgrund der erweiterten Venen versackt eine noch größere Blutmenge in den Beinen, als es normalerweise der Fall ist.



Es muss ja nicht gleich Marathon sein. Doch Bewegung ist auch im Winter das A und O, damit die Venen gut die kalte Jahreszeit überstehen. Auf die Funktion der „Muskel-Venen-Pumpe“ kann im Beratungsgespräch gar nicht häufig genug hingewiesen werden. (Foto: Bahner)

Viele Menschen, die an einer Veränderung ihrer Beinvenen leiden, kennen das: Im Sommer, wenn die Temperaturen in die Höhe schnellen, schwellen die Beine an und schmerzen. Im Winter, so könnte man meinen, verschwinden diese Probleme wieder. Dem ist jedoch nicht so. Im Gegenteil leiden die Beinvenen vor allem im Winter.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, bleiben viele Menschen lieber daheim. Bewegungsmangel ist die Folge. Dabei brauchen die Venen auch im Winter ausreichend Bewegung, damit die Wadenmuskelpumpe ihren Dienst verrichten und dazu beitragen kann, das venöse Blut Richtung Herzen zurückzupumpen.

Erschwerend kommt hinzu, dass Wohnungen und Büros im Winter geheizt werden müssen. Oft wird hierbei übertrieben, so dass die Räume überhitzt sind. Manch einer

rückt zudem gern nahe an die Heizung heran. Das jedoch ist Gift für die Venen. Durch die Hitze erweitern sich diese, die Venenwände erschlaffen, das Blut kann nicht mehr ungehindert zum Herzen zurückfließen. Besonders schädlich für die Venen sind Fußbodenheizungen. Die dabei von unten erzeugte Wärme führt zu Stauungen in den Gefäßen. Ein weiteres Problem: Heizungsluft trocknet die Haut aus. Das ist vor allem für Venenerkrankte belastend, deren Haut sowieso schon spröde und schuppig ist.

Saunabesuche und heiße Vollbäder – sehr beliebt in der Winterzeit – haben denselben Effekt wie Heizungswärme: Auch hier weiten sich die Venen. Personen, die bereits an einer Venenschwäche leiden, müssen daher besonders aufpassen, denn ihre Erkrankung kann sich dadurch verschlimmern. Auch warme Winterkleidung, dicke und vor allem enge

Stiefel beeinflussen die Funktion der Venen negativ.

Der Winter ist also eine echte Herausforderung für die Venen. Aber es gibt Möglichkeiten, sie fit ins nächste Frühjahr zu bringen.

## Wintertipps für die Venen

Bewegung ist das A und O. Um das Blut in aufrechter Körperhaltung von den Füßen zum Herzen zu pumpen, ist ein komplizierter Mechanismus notwendig: Die wichtigste Funktion hat dabei neben den Venenklappen die „Muskel-Venen-Pumpe“ der Beinmuskulatur, auch „Wadenmuskelpumpe“ genannt.

Damit sie ihre Aufgabe aber auch erfüllen kann, braucht es Bewegung. Denn: Durch die Bewegungen des Beines werden die Wadenmuskeln betätigt. Sie pressen dabei die zwischen den Muskeln liegenden Venen zusammen, bringen dadurch

das Blut in Bewegung und drücken es entgegen der Schwerkraft nach oben zum Herzen.

Auch in der kalten Jahreszeit, wenn frühe Dunkelheit und Kälte eigentlich gar nicht dazu motivieren, ist ausreichend Sport wichtig. Wanderungen im Schnee, Skilanglauf oder Schwimmen in nicht zu heißem Wasser bieten sich besonders an, um die Wadenmuskelpumpe zu trainieren.

Wechselduschen, die mit einer kalten Beindusche abschließen, för-

dem Anziehen der Strümpfe aufgetragen oder sogar von den Strümpfen beim Tragen an die Haut abgegeben werden.

### Prophylaxe auch im Winter

Kompressionsstrümpfe gelten als Basistherapie für die Behandlung von Venenerkrankungen. Sie üben Druck auf das Gewebe und die Gefäße aus. Zuvor erweiterte Venen werden auf ihren normalen Durchmesser zusammengedrückt, die noch

Überhitzte Räume sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Des Weiteren empfiehlt sich, Fußbodenheizungen nicht zu warm sowie die Heizung im Auto nicht auf die Füße einzustellen.



dem die Durchblutung und regen Kreislauf- und Venenfunktion an.

Überhitzte Räume sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Des Weiteren empfiehlt sich, Fußbodenheizungen nicht zu warm sowie die Heizung im Auto nicht auf die Füße einzustellen. Gegen trockene Haut hilft zudem regelmäßige Pflege. Fett- und feuchtigkeitshaltige Cremes, die abends in die Haut einmassiert werden, machen die Haut wieder elastisch und widerstandsfähig. Die leichte Massage trägt zudem dazu bei, dass das Gewebe in den Beinen entleert wird.

Für Kompressionsstrumpftäger bietet die Industrie außerdem eine Reihe von Pflegeprodukten, die vor

nicht zerstörten Venenklappen schließen wieder und werden ihrer Funktion als Rückstauventil gerecht. Der Rückfluss des Blutes zum Herzen ist gewährleistet, da es sich nicht mehr in den Beinen staut.

Wer unter einer Venenerkrankung leidet und von seinem Arzt Kompressionsstrümpfe verordnet bekommen hat, sollte diese also regelmäßig tragen – im Sommer wie auch im Winter.

Kompressionsstrümpfe können ebenfalls zur Prophylaxe eingesetzt werden. Der verhältnismäßig leichte Druck der Kompressionsklasse I eignet sich hervorragend für die, die ihren Venen im Winter etwas Gutes tun wollen. **GP**

**RZH.**  
Unsere Leistung geht auf Ihr Konto

\* [top]

Info-Line: 02 81/98 85-127

## Abrechnung in Bestform\*

Legen Sie selbst Ihren Auszahlungstermin fest. Nutzen Sie die variablen Einsendemöglichkeiten. Sie bekommen Ihre Auszahlung per kostenfreier Online-Überweisung auf Ihr Konto gutgeschrieben. Und auch sonst bieten wir top Konditionen:

- ▶ Günstige Abrechnungshonorare
- ▶ Aussagekräftige Dokumentationen sorgen für den absoluten Durchblick
- ▶ Feste Ansprechpartner
- ▶ Software zur Abrechnungsvorbereitung
- ▶ Abrechnung auch mit Branchensoftware/Kooperationspartnern und Schnittstellen möglich

RZH Rechenzentrum für Heilberufe GmbH  
Am Schornacker 32 · D-46485 Wesel  
Telefon 02 81/98 85-0 · Telefax 02 81/98 85-120  
www.rzh-online.de · info@rzh-online.de

