

S. Menser

Venengesund durch den Sommer

Maintaining healthy Veins during Summertime

Die warme Jahreszeit ist für Träger von Kompressionsbekleidung eine Herausforderung – die Compliance der Kunden, Kompressionsbestrumpfung konsequent anzuwenden, kann im Sommer aufgrund der Wärme sinken. Im folgenden Artikel wird zunächst die Aufgabe der Venen im menschlichen Organismus beschrieben. Der Artikel enthält des Weiteren Tipps gegen sommerliche Venenprobleme, die der Sanitätsfachhandel an die Kunden weitergeben kann, um die Vorteile der Kompression auch im Sommer herauszustellen und so die Akzeptanz beim Kunden zu stärken.

Einleitung

Wer freut sich nach den langen, kalten und dunklen Wintermonaten nicht auf Frühling und Sommer? Auf längere Tage, Sonnenschein und wärmere Temperaturen? Venengesunde Menschen können es kaum erwarten, endlich wieder leichtere Kleidung, kurze Röcke und Hosen anzuziehen. Wer aber Besenreiser oder Krampfadern hat, traut sich häufig nicht, Bein zu zeigen. Darüber hinaus stellen vor allem die heißen Sommermonate die Venen vor eine besondere Herausforderung. Selbst Venengesunde haben nach einem langen sommerlichen Tag im Büro oder im Geschäft durchaus schon mal geschwollene Beine.

Klimaanlage Venen

Grundsätzlich kann der menschliche Körper mit hohen Temperaturen gut umgehen – dies ist auch ein Verdienst der Venen, denn das Blut, das ständig in ihnen zirkuliert, dient auch als Temperaturpuffer. Bei Hitze dehnen sich die Gefäßwände aus, sodass mehr Blut in die Haut strömt, um dort Wärme abzugeben. Ein Teil dieser Wärme verdunstet dabei über die Schweißdrüsen und sorgt so zusätzlich für Kühlung. Ist es hingegen kalt, ziehen sich die Venen zusammen. Der Hauptteil des Blutes – und damit auch die Wärme – bleibt auf diese Weise im Inneren des Körpers, um die wichtigen Organe zu versorgen.

Menschen, die jedoch bereits unter schwachen Venen leiden, bekommen bei hohen Temperaturen Probleme. Da ihre Gefäße nicht mehr genügend Spannkraft haben,

dehnen sie sich unter Wärmeeinfluss zu stark aus. Die Venenklappen, die den Blutrückfluss in die Beine verhindern, schließen noch schlechter als ohnehin schon, das Blut staut sich in der Folge und die Beine schwellen an. Dazu kommt häufig ein Hitze- und Spannungsgefühl in den Beinen. Auch Schmerzen kommen häufig vor.

Tipps gegen sommerliche Venenprobleme

Das beste Mittel, um Venenprobleme im Sommer möglichst zu vermeiden, ist Bewegung. Gerade hierfür bietet sich die warme Jahreszeit besonders an. Geeignete Sportarten, die durchaus auch bei höheren Temperaturen gut ausgeübt werden können, sind Schwimmen, Walken und Radfahren. Statt mit dem Auto sollte man also lieber mit dem Rad in den Biergarten fahren. Und statt eines ausgiebigen Sonnenbades, das die Venen nur unnötig belastet, bieten sich einige Runden im Pool an. Hilfreich sind außerdem kalte Güsse. Sie regen die Blutzirkulation an und erfrischen zudem.

Auch wer viel trinkt, tut seinen Venen etwas Gutes, denn das Blut wird flüssiger und kann so besser abtransportiert werden. Mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees sollten es täglich schon sein. Lockere Kleidung und flaches Schuhwerk können ebenfalls verhindern, dass die Venen unnötig belastet werden. Zu Hause sollte man außerdem die Beine möglichst oft hochlagern, um den Blutrückfluss zum Herzen zu unterstützen.

Kompressionsstrümpfe auch im Sommer

Die wichtigste Therapie bei Venenerkrankungen sind unstrittig medizinische Kompressionsstrümpfe (Abb. 1). Sie üben einen genau definierten Druck auf die Beine aus,



Abb. 1 Hinter der Herstellung von Kompressionsstrümpfen verbirgt sich modernste Technologie: Kompressionsstrümpfe sind das Ergebnis langjähriger Forschung und Entwicklung. Foto: eurocom.

der am Knöchel am höchsten ist und nach oben hin abnimmt. Dadurch wird der Durchmesser der Venen verringert, die Venenklappen können wieder richtig schließen und das Blut ungehindert zum Herzen zurückfließen.

Damit eine Venenerkrankung nicht weiter fortschreitet, müssen Kompressionsstrümpfe regelmäßig getragen werden – auch im Sommer. Das löst bei vielen Kompressionsstrümpfträgern im ersten Moment Widerwillen aus. Der Gedanke, an heißen Sommertagen Kompressionsstrümpfe zu tragen, scheint erst einmal unangenehm. Dabei gibt es durchaus Möglichkeiten, das Tragen der Strümpfe auch bei hohen Temperaturen angenehm zu gestalten. Hier sind vor allem die Mitarbeiter in den Sanitätshäusern gefragt, die ihre Kunden entsprechend informieren und somit einen Teil zur Compliance beitragen können.

So können Kompressionsstrümpfe beispielsweise regelmäßig mit kühlem Wasser angefeuchtet wer-

den. Das erfrischt die Beine und sorgt für einen angenehmen Kühleffekt.

Einige Hersteller medizinischer Kompressionsstrümpfe bieten außerdem kühlende Gels an, die auf die Haut aufgetragen werden, bevor der Strumpf angezogen wird.

Auch Kompressionsstrümpfe mit offener Fußspitze sind im Sommer angenehmer zu tragen. Allerdings können diese Strümpfe nicht bei jeder Indikation uneingeschränkt verordnet werden. Hier sollte der behandelnde Arzt entscheiden, ob das möglich ist.

Komplikation Reisetrombose

Die Sommerzeit ist für viele Menschen auch die Hauptreisezeit. Lange Flug-, Bus- oder Autoreisen sind jedoch eine zusätzliche Belastung für die Venen. Im schlimmsten Fall kommt es zu einer tiefen Beinvenenthrombose und in der Folge zu einer gefährlichen Lungenembolie. Damit das nicht passiert, gilt auch hier: Bewegung ist die beste Vorbeugung.

Bei Auto- und Busreisen sollten regelmäßige Pausen gemacht werden, die man für kurze Spaziergänge nutzen sollte. Im Flugzeug ist es aufgrund der Enge meist nicht möglich, regelmäßig im Gang auf- und abzuwandern.

Aber auch im Sitzen kann man die Beinmuskeln mit speziellen Übungen aktivieren, etwa durch Kreisen oder Strecken und Anziehen der Füße. Die Beine sollten zudem möglichst nicht übereinander geschlagen werden, da dadurch die Blutzirkulation gehemmt wird.

Ein besonders wirkungsvoller Schutz gegen Reisetrombosen sind außerdem medizinische Kompressionsstrümpfe (Abb. 2). Für Venengesunde sind spezielle Reisestrümpfe auf dem Markt.

Die Rolle des Sanitätshauses

Der Sanitätsfachhandel kann auf die Compliance der Kunden einen großen Einfluss nehmen. Die Befürchtungen der Kunden sollten von den Sanitätshausmitarbeitern zunächst ernst genommen werden. Gleichzeitig sollte man den Kun-

den Wege aufzeigen, wie sie auch im Sommer ihren Venen Gutes tun können.

So sollte man den Kunden erklären, warum es so wichtig ist, dass die Kompressionsstrümpfe auch – und gerade – bei hohen Temperaturen getragen werden. Dabei sollte man den Patienten Tipps geben, wie das so angenehm wie möglich geht. Auf diese Weise wird der Fachhändler nicht nur als kompetenter Berater wahrgenommen, sondern die Beratung trägt



Abb. 2 Hautschonende Materialien wie Mikrofasern gewährleisten eine exakte Kompression. Foto: eurocom.

auch dazu bei, dass die Kompressionsstrümpfe tatsächlich getragen werden – und die Behandlungserfolge auch im Hochsommer nicht gefährdet sind.

Swea Menser
eurocom e. V.
August-Klotz-Str. 16d
52349 Düren