

Was Sie über Krampfadern wissen sollten:

- Was sind Krampfadern
- Ursachen
- Symptome
- Vorbeugung
- Behandlung

Was sind Krampfadern

Unter Krampfadern versteht man oberflächlich verlaufende Venen, welche durch Überlastung geweitet sind. Aufgrund der Weitung können die Ventilkappen der Venen den Rückfluss des Blutes nicht mehr wirkungsvoll verhindern, der Blutfluss ist verlangsamt und es kommt zu Wasseransammlungen im umliegenden Gewebe. Krampfadern führen zu einer Schädigung des umliegenden Gewebes, sie erhöhen das Risiko für Entzündungen und Thrombosen. In schweren Fällen kann es auch zur häufigen Bildung von Geschwüren kommen.

Ursachen

Primäre Ursache von Krampfadern ist eine angeborene Venenschwäche. Diese begünstigt die Weitung der Venen unter Druck und dadurch das teilweise Versagen der Ventilkappen. Begünstigt wird das Auftreten und Fortschreiten der Venenschädigung durch Bewegungsmangel sowie ausgeprägte sitzende und stehende Tätigkeiten. Bei Bewegung sowie allgemein durch gut ausgebildete Beinmuskeln wird das Blut in den Venen durch den Gegendruck der Muskeln Richtung Herzen gepumpt, die Venen werden entlastet. Das Fehlen dieses Gegendrucks führt daher zu einer beschleunigten Schädigung der Venen. Auch Übergewicht sowie punktuell das Tragen schwerer Lasten führt zu einer Steigerung der Venenbelastung. Bei Frauen steigt das Risiko zudem in der Schwangerschaft an.

Symptome

Im Anfangsstadium verursachen Krampfadern lediglich häufigere Spannungs- und Ermüdungserscheinungen der Beine, auch nächtliche Krämpfe können auftreten. Im weiteren Verlauf zeichnen sich die Krampfadern als meist geschlängelte, unter der Haut deutlich sichtbare Venen ab. Gelegentlich kann es zu sichtbaren und fühlbaren Schäden der Haut und des Gewebes im Umfeld der Krampfader kommen, z.B. in Form von verfärbter, pergamentartiger Haut, Hautinfektionen, Hautpilz, Ödemen.

Vorbeugung

Zur allgemeinen Vorbeugung von Krampfadern empfiehlt sich das Treiben von Sport, ggf. das gezielte Training der Beinmuskulatur, allgemein viel Bewegung und möglichst wenig stationäre Tätigkeiten sowie die Reduktion von Übergewicht. Bei bereits bestehender Schädigung der Venen können

darüber hinaus die Venen durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen, das möglichst häufige Hochlagern der Beine und die Vermeidung des Tragens schwerer Lasten geschont werden. Weitere Maßnahmen sind das Aufgeben des Rauchens, das Duschen mit kaltem oder wechselwarmen Wasser und auch die Einnahme von Aspirin.

Behandlung

Das Standardverfahren zur Behandlung von Krampfadern ist das Stripping, bei dem die betroffene Vene mit einer Sonde aus dem Bein entfernt wird. Ein neueres Verfahren ist die endovenöse Lasertherapie, bei der die Vene von Innen durch Laserlicht (gelegentlich auch durch alternative Verfahren) erhitzt und so verschlossen wird. Die Wahl des geeigneten Behandlungsverfahrens hängt von der individuellen Erkrankungssituation des Patienten ab. Eine vergleichende Studie beider Behandlungsverfahren hat eine geringere Rückfallquote der Stripping-Behandlung gegenüber der Laserbehandlung ergeben (vgl. [Bericht](#)).

Bitte beachten Sie, dass dieser Beitrag allein Ihrer Information dient - nicht zur Selbstdiagnose oder -therapie. Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und folgen Sie seinen Empfehlungen.