

V E N E N L E I D E N

Der Ausdruck Venenleiden ist ein Sammelbegriff für alle Erkrankungen des oberflächlichen wie auch des tiefen Venensystems und ihrer Folge. Zu den Erkrankungen des oberflächlichen Venensystems zählen Krampfadern (Varizen) und ihre Komplikationen wie Entzündung, Varizenblutung und Beingeschwür. Die Erkrankungen des tiefen Venensystems beinhalten Thrombosen (tiefe Venenthrombose) sowie ihre Komplikationen in Form von Lungenembolie oder die chronische Zerstörung ihrer Klappen, die zum postthrombotischen Syndrom führt.

Alle diese Krankheitsbilder führen zur chronischen venösen Insuffizienz, die mit Schwellungsneigung der Beine, Hautverfärbung und Verhärtung bis hin zum offenen Bein einhergehen kann.

Venenkranke berichten immer wieder über dieselben Symptome, die für ihr Leiden typisch sind:

- 1) Müdigkeit, Schwere und ein Spannungsgefühl, als hätte man "Blei" in den Beinen.
- 2) Eine Schwellungsneigung am Unterschenkel und um die Knöchelregion, vor allem abends, die am nächsten Morgen wieder verschwunden ist.
- 3) Juckreiz, der oft abends nach dem Zubettgehen beginnt und bis zur chronischen Hautentzündung (Ekzem) gehen kann.
- 4) Sichtbare Hautveränderungen mit bräunlichen Verfärbungen und einem Dünnerwerden der Haut, die schnell verletzt ist und immer schlechter heilt.
- 5) Lokalisierte Beschwerden im Bereich sichtbarer Krampfadern, wobei kleine Äderchen oftmals lästiger als grosskalibrige Venen sein können.
- 6) Typisch für venöse Beschwerden ist, dass sie sich durch (langes) Stehen oder Sitzen, aber auch Wärme verschlechtern und im Liegen sowie bei Kälte nachlassen. Bei Frauen stehen die Symptome oft auch in Abhängigkeit ihrer hormonellen Situation.

WAS SIND KRAMPFADERN?

Unter Krampfadern – auch Varizen oder Varikosis genannt – versteht man krankhaft erweiterte und geschlängelte Venen. Sind sie einmal vorhanden, bilden sie sich nie mehr zurück.

Krampfadern stellen eine empfindliche Störung im Venenabfluss des Beines dar. Aus Gründen der Schwerkraft und des vermehrten Fettgewebes am Oberschenkel

treten Krampfadern oftmals erst am Unterschenkel in Erscheinung, obwohl der Venenstamm bis nach oben zur Leiste oder Kniekehle funktionslos ist. Die Ursachen einer Krampfaderbildung liegen oft in defekten Venenklappen im Bereich der Leiste und Kniekehle. Aus diesem Grund müssen diese Gebiete immer mituntersucht und gegebenenfalls mitbehandelt werden, auch wenn die Varizen nur am Unterschenkel sichtbar sind.

Krampfadern sind die häufigste Erkrankung der oberflächlichen Beinvenen.

URSACHEN DER KRAMPFADERBILDUNG

Das Zugrundegehen von Klappen kann überall am Bein auftreten. Bestimmte Risikofaktoren beschleunigen diesen Prozess:

Bindegewebeschwäche

Bindegewebeschwäche ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung von Krampfadern. Hierunter wird eine erblich vorgegebene Veranlagung zu lockerem Bindegewebe verstanden, das unter Belastung schneller nachgibt. Frauen sind hiervon vermehrt betroffen, da ihre Hormone zusätzlich auf das Bindegewebe wirken und seine Festigkeit herabsetzen. Die Bindegewebeschwäche verstärkt sich bei vielen jungen Mädchen durch die Einnahme hormonhaltiger Verhütungsmittel.

Schwangerschaft

Frauen sind auch noch aus einem anderen Grund vermehrt von Krampfadern betroffen, nämlich durch ihre Schwangerschaften. Etwa 30% aller Schwangeren leiden beim ersten, ca. 50% beim zweiten Kind unter Venenbeschwerden, auch wenn sich diese oftmals nach der Geburt wieder zurückbilden. Die Ursache hierfür liegt im grossen Druck, mit dem die Gebärmutter auf die grossen Blutgefässe drückt, so dass der venöse Abfluss aus dem Bein erschwert wird.

Übergewicht & Verstopfung

Nicht nur Schwangerschaften, sondern auch andere Faktoren, die den Druck im Bauchraum erhöhen, können die Bildung von Krampfadern begünstigen. Übergewicht wie auch eine chronische Verstopfung können ebenfalls einen regulären Blutabfluss verhindern.

Mangelnde Körperbewegung

Das Mass der Bewegung spielt eine wesentliche Rolle. Eine Vene möchte täglich trainiert werden, denn nur so bleibt ihre Wand geschmeidig und elastisch. Nimmt das Ausmass der täglichen Bewegung ab, so verkümmern die Muskelfasern der Venen. Dies ist der Grund, weshalb stehende oder sitzende Berufsgruppen wie Coiffeure, Köche, Sekretärinnen, Verkäuferinnen etc. häufig über Venenleiden klagen.

Alter

Auch das Alter begünstigt die Krampfaderentstehung, da bei älteren Menschen die Elastizität der Venen nachlässt.

Genussgifte

Genussgifte wie z.B. Alkohol können die Beinbeschwerden verstärken, in dem sie auf die Venenwände zusätzlich erweiternd wirken.

TYPEN VON KRAMPFADERN

Stamm- und Seitenastvarikosis

Die Stamm- und Seitenastvarikosis, die auch medizinisch die grösste Bedeutung hat, tritt im Verlauf der kleinen und grossen Rosenvene sowie deren Seitenäste auf, also an der Innenseite des Beines und auf der Rückseite der Wade. Leidet man an einer Stamm- und/oder Seitenastvarikosis, so ist dies ein Hinweis auf ein fortgeschrittenes Venenleiden, das unbehandelt zum offenen Bein führen kann.

Netzvarikosis (Retikuläre Varikose)

Bei der Netzvarikosis handelt es sich um erweiterte kleine Venen, die knapp unter der Haut liegen und überall am Bein auftreten können. Auf den Blutabfluss haben sie kaum Einfluss. Sie spielen vor allem eine kosmetische Rolle, doch ist es möglich, dass sie in Einzelfällen lokale Beschwerden wie Juckreiz, Schmerzen etc. verursachen.

Geplatzte Äderchen (Besenreiser)

Diese kleinsten und feinsten Äderchen werden Besenreiser genannt, da sie den Verzweigungen des Birkenreisigs ähneln, das früher zu Birkenreisigbesen gebunden wurde. Ihre Entstehungsursache ist unklar, ihre Bedeutung fast ausschliesslich kosmetisch.

Netzvarikosis und Besenreiser können die ersten Anzeichen und Vorläufer für ein Venenleiden sein.

GEFÄHRLICHE FOLGEN VON KRAMPFADERN

Krampfadern sind kein rein kosmetisches Problem. Die Varikosis stellt eine Erkrankung dar, die unbehandelt stetig fortschreitet und zu Ekzemen, offenen Beinen, Thrombosen, Entzündungen, aber auch Blutungen führen kann. Krampfadern dürfen deshalb nicht verharmlost und müssen frühzeitig von einem Arzt untersucht werden. Nur so lassen sich schwerwiegende Folgeschäden verhindern, unter denen Betroffene oftmals ein Leben lang leiden müssen.

Chronische Venenkrankheiten werden in drei Stufen eingeteilt:

1) noch harmlos

Kleine, bläuliche erweiterte Hautvenen treten auf, diese sind meist um den Innenknöchel am Unterschenkel gelegen. Nicht selten gesellt sich eine Schwellung hinzu; das sogenannte Ödem (Wasser in den Beinen), welches sich vor allem dadurch bemerkbar macht, dass der Schuh nicht mehr passen will oder der Strumpf einen Abdruck in der Haut hinterlässt. Dieses erste Stadium ist ohne grossen Krankheitswert, kann jedoch auf ernste Venenerkrankungen hinweisen, weshalb eine sorgfältige Abklärung durch einen Beinspezialisten ratsam ist.

2) Hautveränderungen und lästige Beschwerden

Schreitet die chronische Venenkrankheit weiter fort, beginnt sich die Haut wie nach einem Sonnenbrand goldbraun zu verfärben. Auch wird sie zunehmend dicker, härter und berührungsempfindlicher. Das ganze Bein scheint manchmal heiss, bisweilen rot und oft setzt ein quälender Juckreiz ein. Vielmals entwickelt sich hieraus ein Ekzem. Alle diese Zeichen weisen auf eine hochgradige Störung im Hautbereich hin, die in Kürze zum offenen Bein führen kann. In diesem Stadium muss sofort ein Spezialist zwecks Abklärung und Behandlung aufgesucht werden.

3) das offene Bein (ulcus cruris)

Bei einer lang bestehenden Venenkrankheit nimmt die Störung der Haut als Folge der chronischen Stauung am Bein derart zu, dass schon kleinste Verletzungen kaum noch abheilen, es entwickelt sich ein offenes Bein (ulcus). In diesem fortgeschrittenen

Stadium hilft einzig und alleine die konsequente Kompressionsbehandlung mittels Verbänden gefolgt von einem Gummistrumpf.

Besser als die Therapie des offenen Beines ist jedoch seine Vorbeugung, deshalb: sich bereits bei den ersten Zeichen einer chronisch-venösen Insuffizienz vom Spezialisten abklären lassen.

ZUSÄTZLICHE KOMPLIKATIONEN DER VENENKRANKHEIT

Unter Thrombosen wird die Gerinnung von Blut in den Venen verstanden. Findet diese Gerinnung in äusseren Venen statt, so spricht man von einer sogenannten Venenentzündung, Phlebitis oder Thrombophlebitis. Sie ist sehr schmerzhaft, aber oftmals harmlos. Kommt es zur Blutverklumpung, das heisst Thrombosebildung in den tiefen Venen, ist der venöse Hautabfluss zum Herz gestört. Diese sogenannten tiefen Venenthrombosen sind sehr gefährlich, da Teile hiervon in Richtung Herz und Lunge gespült werden können mit der Gefahr einer sogenannten Lungenembolie, die auch heutzutage immer noch tödlich verlaufen kann.

Venenentzündung

Eine Venenentzündung ist unangenehm, aber harmlos. Vor allem bei fortgeschrittenen Krampfadern reichen oft schon kleine Ursachen – wie z.B. ein Schlag gegen das Bein, längere Sitz- oder Liegeperioden etc. – aus, um eine Entzündung der Venen auszulösen. Die Behandlung besteht aus viel Bewegung. Zudem hilft zur Linderung der Beschwerden ein vom Arzt angelegter fester Verband, entzündungshemmende Salben und Tabletten sowie in bestimmten Fällen der Einsatz von Medikamenten zur Blutverdünnung. Bei besonders starken Schmerzen kann es manchmal nützlich sein, mittels kleinen Stichen das gestockte Blut herauszudrücken, nachdem die Haut z.B. mit Eis-Spray unempfindlich gemacht wurde. Die Beschwerden lassen dann schlagartig nach.

Tiefe Venenthrombose

Die tiefe Venenthrombose ist im Vergleich zur Venenentzündung wesentlich gefährlicher. Ihr Name rührt daher, dass sich in den tiefen Venen, also denen zwischen Muskeln und Knochen, ein Blutgerinnsel bilden kann, das die Venen regelrecht verstopft. Das Blut muss sich nun Umleitungen suchen, will es weiter herzwärts fließen und findet diese auch im Bereich anderer tiefer oder manchmal sogar oberflächlicher Venen. Das sind die, die knapp unter der Haut verlaufen und sich dann unter diesem vermehrten Umleitungsblutfluss ebenfalls zu Krampfadern verändern können.

Im akuten Fall einer tiefen Venenthrombose schwillt das Bein oft an, wird bläulich und schmerzhaft. In solchen Fällen muss unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden, um die richtige Diagnose zu stellen. Diese ist notwendig, um ein Weiterwachsen der Thrombose und eine Lungenembolie zu verhindern. Eine solche entsteht, wenn sich ein Teil des Blutgerinnsels löst und im Blut zur Lunge strömt, wo es regelrecht stecken bleibt. Die Lungenembolie kann unbehandelt tödlich enden.

Moderne Medikamente wie das sogenannte Heparin schaffen einen sofortigen Schutz und können diese Gefahr bannen. Die Entwicklung dieser Medikamentenklasse, die als Fertigspritze vom Patienten selbst gespritzt werden kann, hat die Behandlung der tiefen Venenthrombose revolutioniert: Während bis vor wenigen Jahren jede tiefe Venenthrombose als Notfall in das Krankenhaus eingeliefert wurde, lassen sich heutzutage tiefe Venenthrombosen und leichtere Lungenembolien ambulant nur mit Spritzen behandeln. Neben der täglichen Heparinspritze wird ein kräftiger Verband (Kompressionsverband/Kompressionsstrumpf) angelegt. Schon nach wenigen Tagen kann dann auf die Blutverdünnung durch Medikamente (Marcoumar, Sintrom) umgestellt werden.

Varizenblutung

Gerade bei ausgeprägten Krampfadern können schon kleinste Verletzungen (z.B. bei der Gartenarbeit) dazu führen, dass es aus den Varizen blutet. Diese Blutung ist oft sehr stark und erfordert rasches Handeln. Die Therapie ist recht einfach und von jedermann durchführbar:

- 1) Den Patient hinlegen, Beine in die Höhe halten.
- 2) Mit sterilem Verbandsmull – zur Not auch mit einem möglichst sauberen Taschentuch – wird ein leichter Druckverband um die verletzte Stelle am Bein gelegt. Die Blutung wird somit gestoppt.
- 3) Möglichst bald einen Beinspezialisten aufsuchen, um die Venen abklären zu lassen.

BESENREISER

Vor allem Frauen leiden an Besenreisern, die mit Vorliebe an den gut sichtbaren Hautpartien an der Aussenseite des Ober- aber auch des Unterschenkels sowie in den Kniekehlen auftreten. Zudem können Besenreiser auch Beschwerden verursachen wie Kribbeln, Jucken, leichte Schmerzen oder ein Spannungsgefühl. Zu einer chronischen Venenkrankheit mit Hautveränderungen und offenem Bein führen sie jedoch nie.

Was sind Besenreiser?

Besenreiser varizen sehen so aus, als wären Äderchen geplatzt, doch haben sie hiermit nichts zu tun. Es handelt sich vielmehr um feinste erweiterte Venen. Ihr Durchmesser entspricht 1-3mm und sie verlaufen ganz knapp unter der Haut, manchmal sogar leicht erhaben. Dies ist jedoch nur der sichtbare kleinere Teil, da der Rest in tieferen Hautschichten verborgen bleibt. Warum Besenreiser auftreten, ist immer noch nicht eindeutig geklärt.

Behandlung

Die Verödungstherapie mit Schaum kombiniert mit dem Einsatz von Lasergeräten ist zur Zeit die beste Behandlungsstrategie gegen Besenreiser. Dieses Verfahren lässt sich schnell und einfach durchführen und beinhaltet so gut wie keine Komplikationen. Hierbei wird mit Hilfe feinsten Nadeln der Verödungsschaum in das Besenreisernetz eingebracht. Dies führt zu einer Verklebung der Venenwände und einem Schrumpfungsprozess, so dass die Besenreiser verschwinden. Dieser Effekt reicht nicht immer vollständig aus, sondern bedarf gelegentlich des zusätzlichen Einsatzes von Lasergeräten. Das hochenergetische Laserlicht führt dann zur Wärmeentwicklung im Besenreisergefäss mit dem Effekt einer Gefäss-Schrumpfung, so dass die störenden Strukturen verschwinden.

Die Behandlung erfolgt ambulant, ein Krankenhausaufenthalt ist nicht nötig. Der Eingriff ist etwas unangenehm, aber nicht schmerzhaft. Das Tragen von dicken Verbänden oder lästigen Kompressionsstrümpfen ist bei der von uns verwendeten und modifizierten Technik nicht nötig. Es kann sofort wieder Sport getrieben werden, Schwimmen oder Sonnenbaden ist ebenfalls erlaubt.

In den ersten Tagen nach der Verödung erscheinen die Besenreiser ganz besonders rot; gefolgt von einer dunklen, leicht bräunlichen Hautverfärbung, die sich nach wenigen Wochen zurückbildet. Je nach Ausprägung behandeln wir mit heparinhaltigen Salben (Lyman 200 000) und/oder Vitamin K angereicherten Crèmen für einen raschen optimalen Erfolg.

Achtung: Besenreiser können grundsätzlich leider immer wieder auftreten, egal, ob man sie verödet, mit Laser behandelt oder ob keine Behandlung durchgeführt wird. Je nach Bedarf des Patienten kann die Therapie beliebig häufig wiederholt werden.

Vorbeugung

Eine effiziente Vorbeugung gegen das Auftreten neuer Besenreiser ist leider nicht möglich. Lediglich das Tragen eines äusserst engen Kompressionsstrumpfes,

schenkelhoch im Sommer wie Winter, würde hier einen Erfolg bringen. Das gelegentliche Tragen eines Kompressionsstrumpfes in den Wintermonaten kann Venenbeschwerden äusserst effizient verhindern, die Neubildung von Besenreisern lässt sich hierdurch leider nicht beeinflussen. Die beste Vorbeugung ist die regelmässige Behandlung neu aufgetretener Gefässanteile. Umso früher eine Behandlung erfolgt, umso optimaler das kosmetische Resultat und umso länger anhaltend die Wirkung.

KRAMPFADERN UND SCHWANGERSCHAFT

Viele Frauen bemerken ihre ersten Krampfadern während einer Schwangerschaft. Hierfür gibt es einen einfachen Grund: Die grossen hormonellen Veränderungen lassen die Venenwände erschlaffen, eine ideale Voraussetzung zur Ausbildung von Varizen. Daneben übt die wachsende Gebärmutter einen zunehmenden Druck auf die Venen im kleinen Becken aus und erschwert somit den Blutrückstrom zum Herzen. Hierdurch erweitern sich die oberflächlichen Beinvenen. Die Klappen können nicht mehr richtig schliessen, was die Stauung des Blutes verstärkt und zur Aussackung der Venen führt – es bilden sich Krampfadern. Diese können in manchen Fällen (vor allem gegen Ende einer Schwangerschaft) bis zu den Schamlippen reichen. Das ist zwar recht unangenehm, doch medizinisch völlig harmlos.

Normalisierung nach der Geburt

Nach der Geburt bilden sich die Varizen in der Regel zurück, da der Druck der zuvor vergrösserten Gebärmutter auf die Venen im kleinen Becken entfällt und sich auch die hormonellen Veränderungen wieder normalisieren. Die Wandspannung der Venenwände nimmt wieder zu, ihre Erschlaffung ab. Allerdings kann es auch nach erfolgter Geburt vorkommen, dass manche Klappen als Folge der langen Belastung nicht mehr richtig schliessen. Bestehen zusätzliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, eine vererbte Bindegewebschwäche, ein überwiegend stehender oder sitzender Beruf etc. so können die Krampfadern nach einiger Zeit wieder erscheinen. Eine Rückbildung ist in diesen Fällen nicht mehr möglich.

Vorbeugung während der Schwangerschaft

Die beste Methode, um einer Krampfaderbildung während der Schwangerschaft vorzubeugen, ist das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen. Dies sollte vor allem dann beherzigt werden, wenn vor der Schwangerschaft schon ein Venenleiden mit ausgeprägten Varizen bestanden hat. Ein solches kann sich sonst verstärken und bis zum offenen Bein führen. Der Strumpf sollte in diesem Fall auch unbedingt

nach der Entbindung im sogenannten Wochenbett weiterhin getragen werden, weil dort die Gefahr von Venenentzündungen und Thrombosen ganz besonders gross ist. Die Kompressionsbehandlung ist auch in dieser Situation das beste Mittel zur Vorbeugung.

Risikofaktoren vermeiden

Beherzigen Sie folgende Tipps während einer Schwangerschaft, um eine unnötige Stauung der Venen zu vermeiden:

- viel Bewegung
- sitzen und stehen vermeiden
- gymnastische Übungen und Wasseranwendungen unterstützen die Venen und entstauen die Beine
- eine Operation oder Verödung kann zwar grundsätzlich auch während einer Schwangerschaft durchgeführt werden, doch sollten beide Verfahren möglichst vermieden werden, um jedes erhöhte Risiko für das ungeborene Kind zu eliminieren
- eine Kompressionsbehandlung, z.B. mit Strümpfen, stellt keine Gefahr für das Ungeborene dar

DER 8 PUNKTE CHECK

Eine Erkrankung der Venen verläuft oft lange unerkannt und wird meist erst bemerkt, wenn es zu spät ist. Sofern Sie sich regelmässig selbst kontrollieren, können Sie ein beginnendes Venenleiden rechtzeitig erkennen. Dann lassen sich die notwendigen Behandlungsmassnahmen schon früh einleiten und Folgeschäden verhindern. Auf folgende sichtbare Veränderungen sollten Sie achten:

Auftreten von Besenreiser oder Krampfadern

Das Auftreten von Besenreiser oder Krampfadern ist ein Hinweis für eine Venenschwäche oder ein beginnendes Venenleiden. Auch wenn Sie noch keine Beschwerden haben, sollten Sie sich von einem Spezialisten untersuchen lassen. Nur so kann eine behandlungsbedürftige, fortgeschrittene Venenkrankheit ausgeschlossen werden, deren Schwere nicht immer auf der Haut sichtbar ist.

Zunahmen des Beinumfangs

Eine Schwellung der Beine macht sich leicht dadurch bemerkbar, dass Sie kaum noch in den Schuh hineinkommen, die Socke einen Abdruck hinterlässt etc. Vor allem dann, wenn die Schwellung einseitig auftritt, kann sie ein Warnsignal für eine Venenerkrankung sein. Diese Veränderungen, denen auch eine Herz- oder Nierenerkrankung zugrunde liegen kann, sollten unbedingt einem Arzt gezeigt werden.

Verfärbung der Haut

Bräunliche Pigmentierungen der Haut am Unterschenkel, die dem Teint nach ausgiebigen Sonnenbädern ähneln, können auf eine chronische Venenstauung hinweisen.

Juckreiz

Juckende Haut an den Beinen entsteht oft aufgrund einer venösen Stauung und kann zu trockener, schuppender Haut und zu einer Entzündung (Ekzem) führen. In vielen Fällen ist der Juckreiz ein Zeichen einer schweren Venenerkrankung.

Verhärtung, Rötung und akuter Schmerz über Krampfadern

Bei diesen Veränderungen handelt es sich oft um eine oberflächliche Venenentzündung, die meist harmlos, aber unangenehm ist. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, um Komplikationen vorzubeugen.

Offenes Bein

Einem offenen Bein liegen in den meisten Fällen erkrankte Venen zugrunde. Vertrauen Sie nicht auf Ihre Hausrezepte, sondern gehen Sie unverzüglich zum Arzt. Umso rascher eine adäquate Behandlung begonnen wird, umso geringer bleibt der Schaden an der Haut und umso schneller heilt das Bein wieder zu.

Die Beine sind geschwollen, schwer und angespannt

Diese Beschwerden sind typisch für ein Venenleiden und gehen oft mit den erwähnten sichtbaren Veränderungen an den Beinen einher.

Schmerzen im Bereich der Beininnenseite oder der Wade

Diese Beschwerden können ein Alarmzeichen für eine Thrombose oder Venenentzündung sein, weswegen unbedingt ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Dr. Linde St. Gallen

Silberturm
Rorschacherstrasse 150
9006 St. Gallen

Tel. +41 (0)844 44 66 88
info@drlinde.com

Dr. Linde Zürich

am Stauffacher
Badenerstrasse 29
8020 Zürich

Tel. +41 (0)844 44 66 88
info@drlinde.com