

Information für unsere Patienten:

## Tipps für Patienten mit Krampfadern (Varizen) oder mit Zustand nach Thrombosen der Beinvenen

Die drohende Gefahr ist: *tiefe Venenthrombose (Phlebothrombose)* mit evtl. Loslösung eines Blutgerinnsels (*Thrombus*) und dessen Verschleppung mit dem venösen Blutstrom in die Lunge (*Lungenembolie*), die tödlich sein kann!

Weitere Folge der Krampfadern: das „*offene Bein*“ = *Unterschenkel-Geschwür = Ulcus cruris*, welches sehr schlecht heilt.

Zur Verhinderung ist venengerechte Lebensweise wichtig:

Gut sind: Liegen, Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen

Schlecht sind: Sitzen, Stehen, Stöckelschuhe, Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen, abschnürende Strümpfe, Salz, Alkohol

Wärme (Hitze) ist bei stark ausgeprägten Krampfadern verboten:

Heißes Vollbad, Sauna, Massagen und Fango der Beine, Thermalbäder, Sonnenbestrahlung

Kalt-Anwendungen sind günstig:

Sie tonisieren die Venenwände und unterstützen den venösen Rückstrom des Blutes zum Herzen. Schon der täglich dreimalige kalte Guß aufs Krampfaderbein verbessert in 4 - 6 Wochen die venöse Rückstrom-Kapazität um ca. 20%.

Besonders empfehlenswert ist Wassertreten (Kneipp).

Legen Sie von Zeit zu Zeit bei „schweren“ oder geschwollenen Beinen die *Füße hoch!*

Wer viel stehen muß: wiederholter Zehenspitzenstand („Wippen“), Fußmuskeln trainieren! Tätigkeit der Wadenmuskeln fördert den Blut-Rückstrom.

- Bei Langen Autofahrten alle 2 Stunden Gehpause!

- Tragen Sie zu Hause Kneipp-Sandalen!

- Bei geringster Hautverletzung (Knöchel, Unterschenkel) Arzt ausfuchen!

- Übergewichtige: Abnehmen bis auf Normalgewicht.

- Verstopfung vermeiden: ballaststoffreiche Kost, Weizenkleie 3 x 1 Eßl. mit viel Flüssigkeit

- „Pille“ und weibliche Hormone nur nach Risiko-Abwägung (Arzt)!

- „Pille“ und Rauchen zusammen: immer verboten (hohe Thrombosegefahr u. Schlaganfall-Gefahr)!

- Bei Schwangerschaft, Operation oder jeder Bettruhe Arzt informieren, da erhöhte Thrombose-Gefahr!

- Venensalben bringen nicht viel, da sie nicht tief genug in die Haut eindringen.

- Tragen Sie ggf. verordnete Kompressionsstrümpfe den ganzen Tag. Anziehen schon vor dem Aufstehen bei schlanken Beinen. Strümpfe nachts auslassen!