

27.01.2010, 17:17

# Was gesunde und schöne Beine brauchen

**krone.at**



**Der nächste Sommer kommt bestimmt und damit wieder ans Tageslicht, was im Winter sorgfältig unter dicken Strümpfen verborgen ist: Krampfadern, Besenreiser, ein Geäst aus blau-roten Blutgefäßen. Venenleiden gehören zu den häufigsten und am meisten ignorierten Volkskrankheiten in Österreich. Dabei bräuchte es nur wenig, um vorzubeugen.**

### Infobox

Patricia Kaiser zeigt Übungen auf dem kyBouncer

Mehr Infos zum kyBouncer

zur Website von Dr. Edgar Raschenberger

Ratgeber "Was gesunde Beine brauchen" bestellen

Wir wollen es nicht hören. Aber es ist so: Schuld an den meisten Venenerkrankungen ist unser Lifestyle. Sitzende Tätigkeiten kombiniert mit Bewegungsmangel stecken in den meisten Fällen hinter dem Leiden.

### **Vom Besenreiser zum "offenen Bein"**

Venenerkrankungen – und das beginnt bereits bei den scheinbar harmlosen Besenreisern – entstehen schleichend. Erste Symptome sind neben dem Schönheitsmakel Schweregefühle oder Schmerzen in den Beinen nach längerem Stehen. Wird nichts unternommen, können Venenerkrankungen zu schmerzhaften Veränderungen der Haut und des Unterhautfettgewebes führen und nach Jahrzehnten möglicherweise Unterschenkelgeschwüre wie das sogenannte "offene Bein" verursachen.

## **Venen-Irrtümer und Mythen**

Der Innsbrucker Venenspezialist Dr. Edgar Raschenberger, Autor des Buches "Was gesunde Beine brauchen", klärt auf, dass im Volksglauben oft Mythen über die Entstehung von Krampfadern kursieren, die gar nicht stimmen.

Das Übereinanderschlagen oder Verschränken der Beine ist zum Beispiel gar nicht ungesund. Das Gegenteil ist der Fall. Langes Sitzen auf Stühlen oder langes Stehen belastet die Beine. Das venöse Blut aus den Füßen und Unterschenkeln müssen einen langen Weg zum Herzen zurücklegen – und das gegen die Erdanziehungskraft. Wenn wir die Beine übereinander schlagen, so entlasten wir ein Bein unbewusst und verkürzen den Weg. "Venen haben keinen Pulsschlag. Sie transportieren das Blut in Richtung Herzen zurück. Die Venenklappen müssen schließen, um den Rückfluss zu verhindern", erklärt Raschenberger. Probleme gäbe es zumeist mit Venenklappen, die nicht mehr richtig schließen.

Auch Wärme kann als Ursache für Venenprobleme ausgeschlossen werden. Würde das nämlich stimmen, müssten die Menschen nahe des Äquators dem Mediziner zufolge mehr Krampfadern haben als jene in gemäßigteren Zonen. Auch die Mär, Kompressionsstrümpfe ließen das Gewebe erschlaffen, dementiert der Arzt. Dann dürften Frauen ja keine BHs zur Stütze tragen. Die Kompression der Beine empfiehlt er sogar. Sportler erfahren dadurch eine Leistungsverbesserung, weil CO<sub>2</sub> und Schlackenstoffe schneller aus dem Gewebe transportiert werden.

## **Bewegung und barfuß laufen**

Um Venenleiden von vorne herein vorzubeugen, empfiehlt der Mediziner Sport und barfuß zu laufen. "Ich kenne kein Lebewesen, außer dem Menschen, das Schuhe trägt", so Raschenberger. Sein Rat: "Wir könnten zu Hause grundsätzlich barfuß gehen." Viele alte Menschen hätten dieses einfache Mittel zur Gesunderhaltung ihres Körpers im Laufe ihres Lebens verlernt. Ihm seien Fälle bekannt, die könnten nach dem Aufstehen nicht einmal ohne Schuhe ins Bad gehen.

## **Beinmuskulatur-Training beim Bügeln**

Die Beinmuskulatur trägt wesentlich zur Unterstützung der Venentätigkeit bei. Trainiert werden kann sie auch im Alltag. Zum Beispiel mit sogenannten kyBoundern. Das sind Gesundheitsmatten, auf die man sich beim Zähneputzen, Kochen oder Bügeln stellt. Die Matte simuliert einen weichen Untergrund, der den Körper zu einer permanenten, leichten Bewegung anregt und damit die Tätigkeit der venösen Pumpmechanismen unterstützt. Gleichzeitig werden tiefliegende Muskelgruppen trainiert, die die Körperhaltung verbessern. Die Matte kann aber auch gezielt für Trainingsübungen eingesetzt werden.

**Tipp:** In der Infobox zeigt Ex-Miss-Austria Patricia Kaiser Übungen auf dem kyBouncer.

Der Arzt hält auch sehr viel vom Trend der Kompressionsbekleidung – gibt's inzwischen sogar schon von Edeldesigner Joop – diese verbessere die Blutzirkulation vor allem in den unteren Körperregionen.

## **Mit Krampfadern zum Spezialisten**

Wer Krampfadern an sich entdeckt, sollte umgehend einen Spezialisten aufsuchen. Dieser stellt mit einer einfachen, schmerzlosen Ultraschalluntersuchung fest, wie schlimm die Strömungsveränderung des Blutes in den Venen ist, und kann mit einem kleinen operativen Eingriff reagieren und so Schlimmeres verhindern.